

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK
MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR
SISWA DI MTsN 4 BANDA ACEH**

SKRIPSI

Diajukan Oleh

**MUZZAMMIL
NIM. 180213105**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
Prodi Bimbingan dan Konseling
UIN Ar-raniry Banda Aceh**



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
BANDA ACEH
2022 M/1443 H**

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI MTSN 4 BANDA ACEH**

Skripsi

**Diajukan Kepada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan (FTK) Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Sebagai Beban Studi Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1) Prodi Pendidikan
Bimbingan dan Konseling**

Oleh:

**MUZAMMIL
180213105**

**Mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Prodi Bimbingan Dan
Konseling**

Disetujui oleh :

Pembimbing I


**Mukhlis, S.T., M.pd
NIP. 197211102007011050**

**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENGURANGI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DI MTSN 4 BANDA ACEH**

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 Sarjana (S-1)
dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan Konseling

Pada Hari/ Tanggal

Senin, 11 Agustus 2024
6 Safar 1446 H

Panitia Ujian Munaqasyah Skripsi

Ketua,

Mukhlis, S.T., M.pd.
NIP. 197211102007011050

Sekretaris

Evi Zuhara, M.Pd.
NIP.198903122020122016

Penguji I

Wanty Khaira, S.Ag., M. Ed.
NIP.197606132014112002

Penguji II

Yuliana Nelisma, M.Pd.
NIP.

Mengetahui

Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry
Banda Aceh



Prof. Safrul Mulyk, S.Ag., MA., M.Ed., Ph.D
NIP. 197301021997031003

16

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH/ SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muzammil
NIM : 180213105
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan
Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mtsn 4 Banda Aceh

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 ahli atau tanpa izin tanpa memiliki karya;
4. Tidak memanipulasi dan memalsukan data;
5. Mengerjakan sendiri karya ini dan mampu bertanggung jawab atas karya ini bila dikemudian hari ada tuntutan dari pihak atas karya saya, dan telah melalui pembuktian yang dapat dipertanggung jawabkan dan ternyata memang ditemukan bukti bahwa saya melanggar pernyataan ini, maka saya siap dikenai sanksi berdasarkan aturan yang berlaku di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar- Raniry Banda Aceh.



Banda Aceh, 13 Agustus 2024
yang menyatakan

Muzammil
Nim. 180213105

ABSTRAK

Nama : Muzammil
NIM : 180213105
Fakultas/Prodi : Tarbiyah dan Keguruan / Pendidikan dan Konseling
Judul : Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejuhan Belajar Siswa di Mtsn 4 Banda Aceh
Tebal Halaman : 120
Pembimbing I : Mukhlis, S.T., M.pd

Kejuhan belajar diperoleh dari hasil tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang disosialisasikan dengan keterlibatan yang insentif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Tujuan dalam penelitian ini adalah: 1) Untuk dapat dilihat gambaran kejuhan belajar siswa sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *skala likert role playing* di MTsN 4 Banda Aceh. 2) Untuk mengetahui bagaimana bentuk dan gambaran kejuhan belajar siswa sesudah diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di MTsN 4 Banda Aceh. 3) Untuk mengetahui keefektifitasan pelayanan bimbingan kelompok di MTsN 4 Banda Aceh. Penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang menggunakan metode pendekatan (*One Group Pretest – Posttest Design*), dipilih untuk menjadi teknik pengumpulan data dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa yang mengalami kejuhan belajar ditinjau dari 3 aspek: 1) Keletihan emosi. 2) Denpersonalisasi. 3) Menurunnya keyakinan akademik. Populasi penelitian ini adalah 110 siswa kelas VIII MTsN 4 Banda Aceh, dan menggunakan purposive sampling, juga menggunakan Paired Sampel t test (Uji t untuk kedua sampel yang berpasangan) yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa kelas VIII-I MTsN 4 Banda Aceh. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kejuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang ditunjukkan hasil hipotesis yaitu $\text{sig } 0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak H_a diterima.

Kata Kunci : *Bimbingan Kelompok, Teknik Role Playing*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh”.

Skripsi ini penulis ajukan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi tugas dan beban studi yang di perlukan pada program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-raniry Banda Aceh. Judul yang penulis ajukan adalah **"Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh"**.

Suatu kebahagiaan bagi penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, Penulis menyadari walaupun skripsi ini telah disusun, namun masih banyak kekurangan dan kekhilafan serta masih jauh dari kesempurnaan. Penyelesaian skripsi ini karena adanya bimbingan, dukungan dan partisipasi serta arahan dari semua pihak. Ucapan terima kasih penulis persembahkan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mujiburrahman, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan kesempatan belajar di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.
2. Bapak Prof. Sahrul Muluk, S.Ag., MA., M.Ed. Ph. D selaku dekan Fakultas Tarbiyan dan Keguruan, pembantu dekan dan seluruh staf karyawan/i FTK Universitas Islam Negeri Ar-Raniry yang telah memberikan izin untuk melanjutkan studi di program Studi Bimbingan

dan Konseling.

3. Ibu Muslima, S.Ag., M.Ed. selaku ketua Prodi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh
4. Mukhlis, S.T., M.pd. sebagai dosen pembimbing I yang meluangkan waktu untuk membimbing, mengarahkan serta memberi nasehat dan motivasi sehingga terselesaikannya skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan asisten serta karyawan/karyawati program studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis
6. Staf Administrasi dan staf perpustakaan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry
7. Persembahan teristimewa kepada ayahanda tercinta Bapak Ibrahim dan Ibunda tercinta Suryani selaku orang tua yang sangat peneliti sayangi, tanpa kedua orang tua peneliti bukanlah siapa-siapa, selalu mendukung, memberi motivasi, mendoakan tanpa henti, serta memberikan nasehat agar menjadi anak yang berguna dan bermanfaat bagi orang lain. Dari kedua orang tua peneliti belajar arti sebuah perjuangan dan pengorbanan, sebagai anak peneliti sangat bersyukur dan bangga memiliki kedua orang tua.

Banda Aceh, 13 Agustus 2024
Penulis,

Muzzammil

DAFTAR ISI

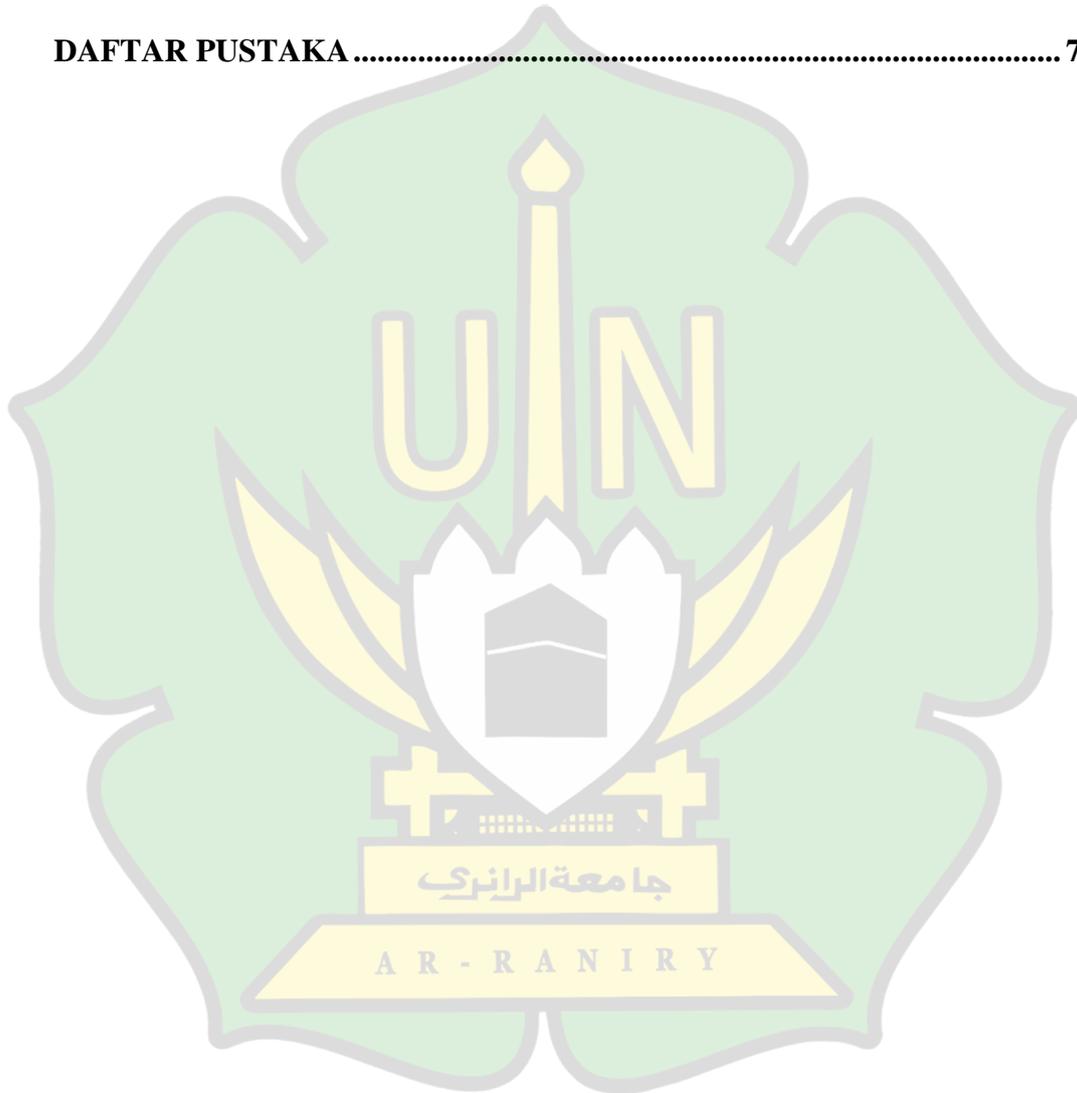
HALAMAN SAMPUL JUDUL	
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG	
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian	10
D. Hipotesis Penelitian.....	10
E. Manfaat Penelitian	10
F. Definisi Operasional	12
BAB II LANDASAN TEORITIS	
A. Bimbingan Kelompok.....	14
1. Definisi Bimbingan Kelompok.....	14
2. Tujuan Konseling Kelompok.....	16
3. Manfaat Bimbingan Kelompok	18
4. Asas Bimbingan Kelompok	19
5. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok.....	19
B. Kejenuhan Belajar	22
1. Definisi Kejenuhan Belajar	22
2. Aspek Kejenuhan Belajar	25
3. Jenis-Jenis Kejenuhan Belajar	27
4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar.....	27
5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar.....	30
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel penelitian	34
C. Instrumen Pengumpulan Data.....	36
D. Teknik Pengumpulan Data.....	44
E. Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	50
1. Penyajian Data	50
2. Pengolahan Data.....	63

3. Intrepretasi Data	66
B.Pembahasan Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing di MTsN 4 Banda Aceh	67

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	71
B. Saran.....	71

DAFTAR PUSTAKA	73
-----------------------------	-----------



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Jumlah Populasi Penelitian Siswa	34
Tabel 3.2 : Kisi-kisi Instrumen Kejenuhan Belajar	37
Tabel 3.3 : Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban.....	38
Tabel 3.4 : Rumus Validitas Instrumen	39
Tabel 3.5 : Hasil Uji Validitas	40
Tabel 3.6 : Rumus Reliabilitas Instrumen	43
Tabel 3.7 : Kategori Reliabilitas Instrumen	43
Tabel 3.8 : Output Uji Reliabilitas	43
Tabel 3.9 : Kategori Kejenuhan Belajar pada Siswa.....	45
Tabel 3.10 : Rumus Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	48
Tabel 3.11 : Rumus Uji-t.....	49
Tabel 4.1 : Kategori kejenuhan belajar	51
Tabel 4.2 : Hasil Pre-test Kejenuhan Belajar di MTsN 4 Banda Aceh Berdasarkan Aspek.....	52
Tabel 4.3 : Hasil Skor Pre-Test Siswa	53
Tabel 4.4 : Hasil Post-test Kejenuhan Belajar di MTsN 4 Banda Aceh Berdasarkan Aspek.....	58
Tabel 4.5 : Hasil Skor Post-Test Siswa.....	59
Tabel 4.6 : Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test	61
Tabel 4.7 : persentase perbandingan skor pre-test dan pos-test.....	62
Tabel 4.8 : One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	64
Tabel 4.9 : Paired Samples Statistics	65
Tabel 4.10 : Paired Samples Correlations	65
Tabel 4.11 : Paired Samples Test.....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 One Group Pre-test Post-test design..... 33



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan belajar mengajar adalah situasi dimana guru dan siswa melaksanakan kegiatan pembelajaran. Pembelajaran adalah suatu upaya yang dilakukan dengan sengaja oleh pendidik kepada siswa untuk menyampaikan ilmu pengetahuan, mengorganisasi dan menciptakan sistem lingkungan dengan berbagai metode sehingga siswa dapat melakukan kegiatan belajar secara efektif dan efisien serta dengan hasil yang optimal. Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan individu untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalaman individu itu sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya.¹

Belajar merupakan proses dari perkembangan hidup manusia, dengan belajar manusia dapat berkembang. Semua aktivitas dan prestasi hidup tidak lain adalah hasil dari belajar. Belajar bukan hanya sekedar pengalaman, belajar adalah suatu proses dan bukan suatu hasil. Karena belajar berlangsung secara aktif dan integratif dengan menggunakan berbagai bentuk perbuatan untuk mencapai suatu tujuan.²

Menurut pengertian secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan tingkah laku sebagai hasil interaksi dengan lingkungan dalam

¹ Tohirin, *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), h. 8.

² Sugihartono, *Psikologi Pendidikan*, (Yogyakarta: Uny Press, 2012), h. 74.

memenuhi kebutuhan hidup, perubahan tersebut akan dinyatakan dalam seluruh aspek tingkah laku. Hal ini berarti bahwa perubahan perilaku pada diri kita merupakan hasil dari belajar dan pengalaman dalam interaksi dengan lingkungannya.

Pembelajaran yang berhasil ditandai dengan antusiasme dan semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran. Faktor lain yang dapat mendukung proses pembelajaran adalah suasana belajar yang tidak membosankan dan aktivitas yang membuat siswa senang serta tidak merasakan kejenuhan saat proses belajar mengajar berlangsung.³ Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan hasil tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang disosialisasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama.⁴

Kejenuhan bukan hanya terjadi pada pekerjaan, namun kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar, hal tersebut muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan hasil yang memuaskan sehingga membuat siswa letih secara fisik dan psikis.⁵ Hal tersebut juga dijelaskan dalam penelitian Erwin Hardiyanto, bahwa adanya kejenuhan yang disebabkan oleh faktor eksternal maupun internal, dari hasil penelitian yang dilakukan Erwin bahwa kejenuhan belajar yang dialami siswa adanya kelelahan fisik dan kelelahan pada mental, tempat belajar yang monoton sehingga mudah merasa bosan, dan

³ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2013), h. 162.

⁴ Maslach & Leiter, *Behavior Modification (What it is and How to Do It)*. (United States of America: University of Manitoba, 2003), h. 235.

⁵ Gian Sugiana, "Efektivitas Teknik SelfInstruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar", *Jurnal PPB FIP UPI Bandung*, 2011, h. 25.

metode yang diberikan oleh guru dalam menyampaikan materi kurang variatif.⁶

Siswa berada dalam lingkungan sekolah tidak terlepas dari proses kegiatan belajar. Proses kegiatan belajar menekankan siswa untuk mampu menyelesaikan tugas perkembangannya. Esensi belajar merupakan suatu aktivitas berproses yang di dalamnya terjadi perwujudan-perwujudan perilaku dengan keterikatan satu sama lain. Perwujudan perilaku belajar tampak dalam perubahan-perubahan belajar remaja sebagai berikut: (1) kebiasaan; (2) keterampilan; (3) pengamatan; (4) berfikir asosiatif dan daya ingat; (5) berfikir rasional; (6) sikap; (7) inhibisi; (8) apresiasi, dan (9) tingkah laku efektif.⁷

Seorang siswa yang menempuh proses belajar, idealnya ditandai dengan munculnya pengalaman-pengalaman psikologis baru yang positif. Namun, seiring dengan berjalannya proses kegiatan belajar yang dilakukan secara terus menerus, metode pengajaran yang monoton, tingginya tuntutan standar nilai, beban tugas yang sulit dan banyak, ditambah dengan tuntutan citra nama baik sekolah, menjadikan munculnya problem siswa dalam proses pembelajaran yang termanifestasi dalam bentuk kesulitan penyelesaian tugas, bahkan menjadi timbulnya kejenuhan.⁸ Farber menegaskan keacuhan teman, ketidakpekaan guru/lembaga sekolah, ketidakpedulian orang tua, kurangnya apresiasi masyarakat terhadap citra pelajar, ruang belajar yang terlalu padat, beban tugas yang berlebihan, bangunan sekolah yang tidak baik, hilangnya otonomi dan

⁶ Erwin Hardiyanto, "Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya (Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok)", *jurnal Al-Ibrah*, Vol. 8, No. 1, April, 2009, h. 28.

⁷ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2009), h. 46.

⁸ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, h. 50.

keuangan yang tidak memadai merupakan beberapa faktor yang dapat membuat individu mengalami kejenuhan belajar.⁹

Siswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dan menyelesaikan permasalahan yang muncul secara positif dari hasil tuntutan belajar, pada umumnya mengalami kejenuhan belajar. Schaufeli mendefinisikan “Burnout among students refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward one’s study, and feeling incompetent as a student”. Secara umum, kejenuhan belajar yang dirasakan siswa tercermin dalam bentuk perilaku seperti rasa malas, mudah putus asa, acuh tak acuh, menunjukkan sikap pemurung, mudah tersinggung bahkan tak jarang bersikap menyimpang seperti membolos, melalaikan tugas dan mogok untuk belajar. Perilaku maladaptif dari kejenuhan belajar timbul bukan semata-mata karena reaksi spontan terhadap suatu keadaan, tetapi merupakan akibat dari satu rangkaian peristiwa yang sudah berlangsung lama atau berlarut-larut.¹⁰

Dalam proses pendidikan di sekolah secara komprehensif, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung pada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa. Setiap siswa sudah pasti ingin mencapai prestasi belajar semaksimal mungkin. Akan tetapi, usaha untuk itu tidak sedikit siswa mengalami berbagai hambatan atau kesulitan saat proses belajar, hal tersebut tentu saja dapat

⁹ Farber, Barry A, *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. (San Fransisco: Jossey-Bass Publisher, 1991), h. 7.

¹⁰ Schaufeli, W. “Burnout and Engagement in University Student: A Cross National Study”. *Journal Cross-Cultural Study*, 2002, h. 465.

mengakibatkan kegagalan dalam mencapai prestasi yang maksimal.¹¹

Siswa yang mengalami kesulitan belajar, biasanya akan merasa semakin terbebani oleh kesulitan bila diberi sesuatu metode yang bersifat teoritis. Hal ini terjadi pada siswa yang mengalami kesulitan belajar dalam bentuk kejenuhan belajar, menurunnya semangat gairah atau semangat belajar akan merasa sangat berat atau malas untuk meneruskan proses belajar. Hal ini sering terjadi terutama pada waktu proses pembelajaran jam mata pelajaran terakhir berlangsung.¹²

Menurut Al-Qawiy, kejenuhan adalah “Tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar”.¹³

Maka dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar adalah dimana kondisi emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi-informasi atau pengalaman baru karena tekanan sangat mendalam yang berkaitan dengan belajar sehingga tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar.

Fenomena yang di temukan saat pengamatan pada tanggal 10 Agustus 2022 di MTSN 4 Banda Aceh pada kelas VIII-1 saat jam pelajaran terakhir yaitu pukul 13.30 sampai dengan pukul 16.00 mata pelajaran matematika, dari 30 siswa yang ada di dalam kelas hampir sebagian siswa mengalami kejenuhan belajar seperti lalai, suka mengganggu teman. Bosan dan mengantuk menjadi alasan

¹¹ Al-Qawiy, Abu Abdirrahman, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2010), h. 15.

¹² Al-Qawiy, Abu Abdirrahman, *Mengatasi Kejenuhan*..... h. 18.

¹³ Al-Qawiy, Abu Abdirrahman, *Mengatasi Kejenuhan*..... h. 20.

mereka sampai merasa jenuh, kerap kali para siswa tersebut menguap saat jam pelajaran sedang berlangsung, ada yang meminta izin ke kamar mandi hanya sekedar untuk menghilangkan kejenuhan.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan siswa yang mengalami kejenuhan belajar, siswa tidak memahami materi yang di berikan oleh guru terlebih jika itu menyangkut pelajaran matematika, dan hal yang siswa tersebut lakukan jika sudah merasa jenuh adalah meminta izin untuk ke uks dengan alasan sakit. Bahkan beberapa siswa laki-laki tidak segan untuk langsung tidur dikelas dan mengobrol ketika materi sedang dijelaskan, walaupun guru sudah menegur bahkan sampai membangunkan siswa yang ketiduran, terlebih sekolah menerapkan program fullday dimana siswa harus berada di sekolah dari pagi hingga sore hari.

Menurut Baharuddin, program fullday school adalah salah satu sistem yang proses pembelajarannya berpusat pada siswa dimana proses pembelajaran dilakukan sepanjang hari dari pagi hingga sore, mulai pukul 07.00 hingga pukul 16.00, dengan dua kali jam istirahat yaitu pada jam 9.30 sampai dengan jam 10.00 untuk istiahat pertama dan jam 12.30 sampai dengan jam 13.30 untuk jam istirahat kedua.¹⁴

Terkait dengan permasalahan kejenuhan belajar yang dialami siswa, maka sangat diperlukan peran sekolah dalam memberikan layanan bimbingan konseling

¹⁴ Baharuddin, *Pendidikan dan Psikolog Perkembangan*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2009), h. 227.

yang baik bagi para siswa. Tujuan layanan bimbingan konseling di sekolah agar siswa dengan kemampuan yang dimilikinya dapat mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya.¹⁵ Dari pendapat di atas dapat diketahui bahwa bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting untuk mengatasi kesulitan belajar yang di alami siswa agar dapat memecahkan masalahnya. Dalam penelitian ini kesulitan yang dialami siswa adalah kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar dapat diatasi dengan dilakukannya bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok ialah layanan bimbingan yang memungkinkan sejumlah siswa secara bersama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama guru pembimbing) atau membahas topik tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dalam kehidupan atau tindakan.¹⁶ Hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasliah yaitu Upaya menurunkan kejenuhan belajar melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 ParePare dengan menggunakan teknik *game*, hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok dapat menurunkan kejenuhan siswa, dilihat dari hasil data kuantitatif yang diperoleh rata-rata skor pre-test siswa.¹⁷

Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri

¹⁵ Tidjan, dkk, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, (Yogyakarta: UNY, 1993), h. 25.

¹⁶ M. Nursalim dan Suradi, *Layanan Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Unesa University Press, 2002), h. 74.

¹⁷ Hasliah, "Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 ParePare", *Jurnal Al-Ibrah*, Vol. 9, No. 1, Maret 2020, h. 1.

Afvianti yaitu penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP Negeri 1 Manggeng. Hasil penelitian yang diperoleh, role playing menjadi teknik yang efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di SMP 1 Manggeng.¹⁸ Dengan teknik yang berbeda, penelitian yang dilakukan oleh Ulfah Faridah yaitu efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII 5 di SMP Negeri 04 Bengkulu, hasil penelitiannya membuktikan terdapat pengaruh efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self instruction dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII 5 di SMP 04 Bengkulu.¹⁹

Sitti Hartinah mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah individu sekaligus agar individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan.²⁰ Hal tersebut mengindikasikan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama terhadap sejumlah individu, sehingga masing-masing individu dapat memahami kegiatan bimbingan kelompok. Sitti Hartinah juga mengemukakan bahwa kriteria bimbingan kelompok yang baik yaitu “bila di dalam kelompok diwarnai semangat tinggi, dinamis, hubungan yang harmonis, kerjasama yang baik dan saling mempercayai

¹⁸ Sri Afvianti, *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng*, 2021 (diakses Pada 14 Januari 2022)

¹⁹ Ulfah Faridah dan Arsyadani Mishbahuddin, “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Self Instruction* Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 Di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu” *jurnal Consilia*, Vol. 3, No. 2, 2020, h. 162.

²⁰ Djannah Wardatul, Edy. K. Drajat, *Bimbingan Kelompok Sosiodrama Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya*, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2012 (diakses Pada 26 Februari 2017).

antara kelompok”.²¹

Pada penelitian ini akan menggunakan teknik role playing, menurut Bettnet dan Romlah permainan peranan atau role playing adalah suatu alat belajar untuk mengembangkan keterampilan-keterampilan dan pengertian- pengertian mengenai hubungan antar manusia dengan jalan memerankan situasi yang paralel dengan yang terjadi dalam kehidupan sebenarnya. Teknik role playing merupakan sebuah permainan yang dimainkan peran tokoh-tokoh berkhayalan dan berkolaborasi untuk merajut sebuah cerita bersama.²² Jadi teknik role playing atau bermain peran merupakan teknik pembelajaran yang dilakukan dengan cara siswa memerankan perasaan suatu skenario. Skenario yang disusun sesuai dengan masalah kehidupan sosial disekitarnya. Dalam pelaksanaan teknik role playing ini permainan yang digunakan adalah bermain peran yang berkaitan dengan nuansa pentingnya belajar

Berdasarkan dari latar belakang pemikiran dan kondisi tersebut mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang berjudul “Penerapan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, yang menjadi rumusan

²¹ Djannah Wardatul, Yulita, Ayom, *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri*, Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2012 (diakses Pada 28 Februari 2017).

²² Bennet & Ramlan, *Metode-metode Pembelajaran*, (Jakarta: Refika Aditama, 2002), h.125.

masalah dalam penelitian ini adalah :

Apakah penerapan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa siswa di MTSN 4 Banda Aceh.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui penerapan bimbingan kelompok dapat digunakan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di MTSN 4 Banda Aceh.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian.”²³ Hipotesis penelitian ini yaitu penerapan bimbingan kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh.

Adapun kebenarannya akan di buktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

1. H_0 (hipotesis nihil) : Bimbingan kelompok tidak dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa MTsN 4 Banda Aceh.
2. H_a (hipotesis alternatif) : Bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa MTsN 4 Banda Aceh.

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin di peroleh dari penelitian ini adalah sebagai

²³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi (mixed method)*, (Bandung: Alfabeta, 2014), h. 213.

berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis kegunaan dari penelitian ini diharapkan menjadi masukan untuk pengembangan ilmu, khususnya untuk mengatasi rasa kejenuhan siswa dengan menggunakan bimbingan kelompok. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi masukan serta tamahan bagi pihak yang terkait dengan masalah yang diteliti dan berguna bagi pihak yang berminat pada masalah yang sama.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Siswa

Siswa mendapatkan solusi untuk mengatasi permasalahan terkait dengan kejenuhan belajar melalui bimbingan kelompok salah satunya dengan menggunakan teknik *role playing*.

b) Manfaat Bagi Guru Bimbingan

Menambah pengetahuan dan wawasan baru mengenai cara mengatasi kejenuhan belajar siswa yang dapat dilakukan oleh guru BK yakni dengan bimbingan kelompok, serta dengan adanya penelitian ini guru BK memiliki alternatif dalam menyelesaikan masalah kejenuhan belajar siswa.

c) Manfaat Bagi Sekolah

Memberikan perhatian khusus dalam pemberian layanan bimbingan dan konseling, sehingga dapat mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa.

d) Manfaat Bagi Peneliti Selanjutnya

1. Mengembangkan penelitian lebih lanjut dengan menggunakan metode dan teknik lain pada bimbingan kelompok agar siswa dapat mengatasi kejenuhan belajar.
2. Mengetahui situasi yang realita tentang penerapan bimbingan kelompok dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa sesudah diberi perlakuan.

F. Definisi Operasional

Adapun variabel utama dari penelitian ini adalah Kejenuhan Belajar. Definisi dari kejenuhan belajar adalah suatu sindrom psikologis yang dialami oleh individu dimana sistem akalnya tidak dapat bekerja sesuai dengan yang diharapkan dalam memproses item-item informasi atau pengalaman baru (Syah,1999,hlm.191). Kejenuhan belajar ini meliputi :

- a. Keletihan emosional; Indikator dari keletihan emosional adalah perasaan gagal dalam belajar, mudah marah dan perasaan benci, mudah cemas, merasa bersalah serta menyalahkan, merasa lelah dan letih.
- b. Depersonalisasi/sinis; Indikator dari depersonalisasi atau sinis adalah tidak mau terlibat aktif dalam kegiatan belajar, kehilangan minat untuk belajar, serta merasa terbebani dengan banyaknya tugas
- c. Menurunnya keyakinan akademis. Indikator menurunnya keyakinan akademis adalah kehilangan semangat belajar, mudah menyerah dan merasa tidak berkompeten, rendah diri dan motivasi belajar yang

rendah.



BAB II

LANDASAN TEORITIS

A. Bimbingan Kelompok

1. Definisi Bimbingan Kelompok

Menurut Prayitno, bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang, dengan memanfaatkan dinamika kelompok.²⁴ Artinya semua peserta dalam bimbingan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan sebagainya. Hal-hal yang dibicarakan dalam kelompok semua bermanfaat untuk diri siswa, dan peserta lainnya.

Sukardi menjelaskan “layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan seseorang secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari narasumber (terutama pembimbing) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar. Anggota keluarga maupun anggota masyarakat”.²⁵ Sedangkan menurut Wibowo “bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok, dimana pimpinan kelompok menyediakan informasi- informasi dan mengarah diskusi agar anggota kelompok menjadi lebih sosial, untuk membantu anggota kelompok dalam mencapai tujuan bersama”.²⁶

²⁴ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2012), h. 309.

²⁵ Sri Narti, *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*, (Yogyakarta: Budi Utama, 2019), h. 332.

²⁶ Mungin Eddy Wibowo, *Konseling Kelompok Perkembangan*, (Semarang: UNNES Press, 2005), h. 17.

Bimbingan kelompok diselenggarakan untuk memberikan informasi yang bersifat personal, vokasional, dan sosial.²⁷ Bimbingan kelompok merupakan salah satu pengalaman melalui pembentukan kelompok yang khas untuk keperluan pelayanan bimbingan kelompok. Pengertian bimbingan kelompok merupakan salah satu upaya yang diberikan kepada beberapa individu dalam situasi kelompok, dengan sasaran kelompok tetap adalah individu yang memiliki masalah yang sama.²⁸

Djannah mengemukakan bahwa bimbingan kelompok merupakan bimbingan yang dilaksanakan secara kelompok terhadap sejumlah individu sekaligus agar individu tersebut dapat menerima bimbingan yang dimaksudkan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa dalam kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama terhadap sejumlah individu sehingga masing-masing individu dapat memahami kegiatan bimbingan kelompok pelaksanaannya dilakukan secara bersama-sama terhadap sejumlah individu dapat memahami kegiatan bimbingan yang tengah diterapkan. Sitti Hartinah juga mengemukakan bahwa kriteria bimbingan kelompok yang baik yaitu “bila didalam kelompok diwarnai semangat tinggi, dinamis, hubungan yang harmonis, kerjasama yang baik dan saling mempercayai antara kelompok.”²⁹

²⁷ Prayitno, Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, Jakarta, Rineka Cipta, 2009. H .99

²⁸ Rosmalia, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Siswa Kelas VII N 2 Lampung Selatan (SKRIPSI,UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung ,2016)*. H . 11

²⁹ Djannah Wardatul "Dan" Edy. K . Drajat, 2012, *Bimbingan Kelompok Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya*, Universitas Sebelas Maret, Tersedia Jurnal ([Http://Jurnal.Fkip.Uns.c.Id/Index.Php/Cons/Article/Download/727/04.Pdf](http://Jurnal.Fkip.Uns.c.Id/Index.Php/Cons/Article/Download/727/04.Pdf)) Diaksesb Pada 20.24

Berdasarkan pengertian yang dikemukakan para ahli diatas, bimbingan kelompok mengandung makna sebagai berikut:³⁰

- a. Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok.
- b. Bimbingan kelompok menimbulkan interaksi antar anggota kelompok dengan saling mengeluarkan pendapat, memberi tanggapan, saran dan sebagainya.
- c. Bimbingan kelompok dipandu oleh pemimpin kelompok yang menyediakan informasi-informasi bermanfaat untuk membantu meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan.

Dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu layanan dalam konseling yang dilakukan secara berkelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok sehingga anggota kelompok dapat berinteraksi, mengeluarkan pendapat, menanggapi, dan memberikan saran.

2. Tujuan Konseling Kelompok

Adapun tujuan bimbingan kelompok menurut Prayitno adalah sebagai berikut:³¹

- a. Tujuan Umum

Tujuan umum dari layanan kelompok adalah perkembangan sosialisasi siswa, khususnya kemampuan komunikasi peserta layanan

WIB (26 Februari 2017)

³⁰ Lilis Satriah, *Bimbingan Konseling Kelompok*, (Bandung: Mimbar Pustaka, 2016), h. 5.

³¹ Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, (Jakarta: Rajagrafindo persada, 2013), h. 155.

(siswa). Secara 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 secara verbal maupun nonverbal.

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 siswa dapat bersikap terbuka di kelompok.
- 2) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama anggota dalam kelompok khususnya dan teman luar kelompok pada umumnya.
- 3) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan kelompok.
- 4) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dan bertoleransi dengan orang lain.
- 5) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
- 6) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.
- 7) Melatih siswa untuk dapat mengendalikan diri dalam kegiatan.

Dari kedua tujuan di atas dapat disimpulkan bahwa bimbingan

kelompok memiliki tujuan untuk mengembangkan wawasan, sikap serta melatih dan mengasah kemampuan diri.

3. Manfaat Bimbingan Kelompok

Beberapa manfaat bimbingan kelompok menurut Hartinah adalah sebagai berikut:³²

- a. Ketidakseimbangan antar tenaga pembimbing dan jumlah murid sehingga pelayanan secara perseorangan tidak akan merata
- b. Melatih murid untuk memecahkan masalah bersama
- c. Mendorong murid untuk mampu berbicara didepan orang banyak
- d. Banyak informasi yang dibutuhkan oleh murid dapat diberikan secara berkelompok dan cara tersebut lebih ekonomis
- e. Melalui bimbingan kelompok, konselor mendapat bimbingan lebih mendalam
- f. Untuk konselor yang baru dapat memperkenalkan diri dan berusaha mendapat kepercayaan diri murid.

Winkel dan Hastuti juga berpendapat manfaat dari bimbingan kelompok adalah mendapat kesempatan untuk berkontak dengan banyak siswa; memberikan informasi yang dibutuhkan oleh siswa; siswa dapat menyadari tantangan yang akan dihadapi; siswa akan dapat menyadari bahwa teman- temannya sering menghadapi persoalan, kesulitan dan tantangan yang kerap kali sama; dan lebih berani mengemukakan pandangan sendiri

³² Siti Hartinah, *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*, (Bandung: Refika Adhitama, 2009), h. 30.

apabila berada dalam kelompok; diberikan kesempatan untuk mendiskusikan sesuatu bersama; lebih bersedia menerima suatu pandangan atau pendapat bila dikemukakan oleh seorang teman dari pada yang dikemukakan oleh konselor.³³

4. Asas Bimbingan Kelompok

Asas dalam bimbingan kelompok diantaranya sebagai berikut:³⁴

- 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.

5. Tahapan Layanan Bimbingan Kelompok

Tahapan dalam bimbingan kelompok sangatlah penting, terutama bagi para calon pemimpin kelompok. Pada umumnya tahapan dalam layanan

³³ W.S. Winkel, M.M. Sri Hastuti, *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan; edisi revisi 1*, (Jakarta: Media Abadi, 2004), h. 565.

³⁴ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling. Edisi revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 132.

bimbingan kelompok menurut Hallen ada 4 tahapan, yaitu tahapan pembentukan, peralihan, pelaksanaan kegiatan, dan pengakhiran. Adapun penjelasannya sebagai berikut:³⁵

a. Tahap I : Tahap pembentukan

Kegiatan awal yang dilakukan yaitu mengumpulkan anggota kelompok dalam rangka untuk merencanakan kegiatan yang akan dilakukan meliputi pengenalan dan pengungkapan tujuan, terbangunnya kebersamaan, keaktifan pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok harus mampu bersikap menjalin kebersamaan dan perasaan kelompok. Teknik pada tahap awal untuk menghidupkan suasana dalam kegiatan bimbingan kelompok. Contohnya seperti membentuk kelompok secara acak lalu melakukan pengenalan.

b. Tahap II : Tahap peralihan

Setelah suasana dalam kelompok terbentuk dan dinamis maka langkah selanjutnya yakni tahap peralihan yang berfungsi untuk menjaga suasana agar tetap dinamis dan fokus, menghindari adanya konflik atau bahkan konfrontasi antar anggota kelompok bimbingan. Contohnya seperti setiap anggota kelompok harus mengeluarkan ide dan pendapat, serta melatih untuk menghargai pendapat orang lain.

c. Tahap III : Tahap kegiatan atau pembahasan

Pada tahap pembahasan ini terdiri atas dua bentuk, yaitu kelompok

³⁵ Hallen A, *Bimbingan dan Konseling. Edisi revisi*, (Jakarta: Quantum Teaching, 2005), h. 44-57.

bebas dan kelompok tugas. Kelompok bebas, pokok pembahasannya berasal dari anggota kelompok kemudian dipilih mana yang lebih terkini dan penting untuk lebih dulu dibahas. Sedangkan untuk kelompok tugas, pokok bahasan yang akan dibahas berasal dari pemimpin kelompok. Pada topik tugas seorang pemimpin kelompok telah mengetahui terkait isu-isu yang akan berkembang dalam suatu kelompok tersebut, maka pokok pembahasan akan disesuaikan dengan kebutuhan yang kritis untuk diutamakan. Contohnya dengan melaksanakan tanggung jawab yang telah diberikan terhadap tugas baik yang terpilih sebagai anggota kelompok bebas dimana menyiapkan pembahasan dan anggota kelompok tugas yang nantinya akan memaparkan pembahasan.

d. Tahap IV Pengakiran

Kegiatan suatu kelompok tidak berlangsung secara terus menerus tanpa henti. Puncak dari kegiatan bimbingan kelompok itu ada pada tahap ke 3. Kegiatan kemudian menurun dan selanjutnya kelompok akan mengakhiri kegiatan pada saat yang dianggap tepat. Pada tahap pengakiran biasanya sering disertai dengan pertanyaan yang menanyakan terkait untuk penawaran untuk melakukan pertemuan kembali. Contohnya dengan memberikan kesempatan kepada anggota kelompok lain untuk bertanya perihal pembahasan yang telah dipaparkan.

Kesimpulannya adalah tahapan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan cara melakukan 4 tahapan yang telah dipaparkan diatas, dari tahap

pembentukan kelompok lalu berlanjut ke tahap mengeluarkan ide ide terkait pembahsan yang akan dipaparkan dengan melakukan pembagian anggota kelompok tugas dan bebas serta yang akan menjalankan tugasnya sesuai dengan tanggungjawab yang diberikan sampai dengan tahap akhir yaitu memberikan kesempatan kepada anggota kelompok lain untuk memberikan pertanyaan terkait pembahasan yang telah dijelaskan.

B. Kejenuhan Belajar

1. Definisi Kejenuhan Belajar

Konsep kejenuhan belajar pertama kali dikembangkan oleh beberapa penelitian yang dilakukan diantaranya Noushad, Schaufeii et al, J Jacobs et al, Heui jen-yang, Liightsey dan Hulsey, Silvar dan Agustin yang mengemukakan bahwasanya kejenuhan segala faktor penyebabnya bukan hanya terjadi pada adegan pekerjaan, akan tetapi kejenuhan dapat terjadi pada kegiatan belajar. Kejenuhan belajar muncul karena adanya proses pengulangan belajar yang tidak mendatangkan prestasi atau hasil yang memuaskan sehingga membuat siswa letih secara fisik maupun psikis.³⁶

Kejenuhan atau burnout dapat dikatakan mengubah seseorang dari segi psikologisnya, yang awalnya baik- baik saja, saat ia mengalami kelelahan emosional, merasa sinis atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadninya, maka itulah yang dikatakan sebagai kejenuhan atau burnout.

³⁶ Gian Sugiana, “Efektivitas Teknik SelfInstruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar”, *Jurnal PPB FIP UPI Bandung*, 2011, h. 55.

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, bahwa kajian tentang burnout berangkat dari ranah sosial seperti pekerja, perawat, polisi maupun masyarakat, namun kini telah jauh berkembang hampir impas di semua ranah, salah satunya pendidikan yang kemudian disebut dengan school burnout ataupun academic burnout.³⁷

Dijelaskan bahwa kejenuhan pada siswa (student burnout) ialah perasaan lelah, enggan belajar serta rasa rendah diri sebagai siswa, ketika siswa tidak mempunyai ketertarikan atau kurang antusias untuk belajar tetapi mereka tidak dapat melakukannya, mereka akan merasa sakit dan lelah pikirannya, keadaan yang demikian disebut dengan kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat. Timbulnya kelelahan ini karena mereka bekerja keras, merasa bersalah, merasa tidak berdaya, tidak ada harapan, merasa terjebak, kesedihan yang mendalam, merasa malu dan secara terus-menerus membentuk lingkaran dan menghasilkan perasaan lelah dan tidak nyaman yang pada gilirannya meingkatkan rasa kesal, kelelahan fisik, kelelahan mental dan emosional.³⁸

Kejenuhan adalah kondisi dimana terjadinya kelelahan dan hilangnya ketertarikan terhadap suatu hal. Kejenuhan merupakan bentuk penarikan diri secara psikologis dalam merespon stres yang berlebih atau

³⁷ Bilge, et. al, "Factors Affecting Burnout ...", Educational Sciences: Theory & Practice, 1722.

³⁸ Schaufeli, et. al., "Burnout and Engagement in University Students: A Cross-national Study" Journal of Cross-Cultural Psychology, Vol. 33 No. 5, (2002), 466.

ketidakpuasan.³⁹ Menurut Abu Abdirrahman Al-Qawiy bahwa kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh.⁴⁰ Siapaun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu. Syah mendefinisikan kejenuhan belajar 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 (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya.

Menurut Maslach dan Leiter menyatakan bahwa kejenuhan belajar hasil tekanan emosional yang konstan dan berulang, yang disosialisasikan dengan keterlibatan yang intensif dalam hubungan antar personal untuk jangka waktu yang lama. Maslach dkk, pakar dari kajian burnout mendefinisikannya sebagai suatu sindrom dari kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi. lebih lanjut, kelelahan emosional dijelaskan sebagai keadaan seseorang yang disebabkan oleh tuntutan emosi dan psikologis yang berlebihan yang menyebabkan seseorang terkuras energinya, dan biasanya diiringi dengan perasaan kecewaan maupun

³⁹ Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017), h. 88.

⁴⁰ Abu Abdirrahman Al-Qawiy, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), h. 1.

tekanan. Sedangkan untuk dimensi yang kedua, yakni depersonalisasi merujuk pada sikap yang sinis, menganggap remeh terhadap sesuatu. Dan yang terakhir mengenai penurunan prestasi pribadi terjadi ketika seseorang menunjukkan perilaku yang kurang berkenan terhadap profesinya, serta merasa sebagai individu yang tidak kompeten pada profesinya.⁴¹

Jadi kejenuhan belajar dapat disimpulkan adalah kondisi dimana keletihan dan menghilangnya ketertarikan terhadap suatu hal, sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak semangat dalam melakukan aktivitas belajar.

2. Aspek Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar bisa melanda siapapun, baik guru dan siswa dari segi tingkatan. Kejenuhan belajar terjadi ketika siswa mengalami kelelahan emosionalnya, merasa sinis, serta terjadi sesuatu pada efikasi akademiknya. Untuk mengetahui kejenuhan belajar siswa, maka perlu diketahui indikator dari kejenuhan belajar itu sendiri. Indikator dari kejenuhan belajar siswa ialah sebagai berikut :

a. Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion)

Pada poin ini, secara umum siswa mengalami kelelahan secara emosional, sikap atau perasaan yang dirasakan misalnya kurangnya antusias pada belajarnya dan mereka merasa lelah, nerves, dan merasa frustrasi, serta mereka tidak dapat memfokuskan perhatiannya pada

⁴¹ Martin, Garry dan Jonseph Fear, *Prosedur Pelaksanaan teknik Konseling SelfIntruction dalam Menganangi Kejenuhan Belajar*, 13 Oktober 2012, Diakses pada tanggal 15 Juli 2020 dari situs: wawasanbk.blogspot.id/?m=1.

belajar. Perasaan siswa pun berada pada taraf kelelahan yang amat-sangat. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan ditandakan dengan emotional exhaustion, dimana lelahnya sisi emosional siswa, siswa cenderung bosan terhadap belajar.

b. Kelelahan Fisik

Depersonalisasi dapat dikatakan sebagai kurangnya humanisasi. Artinya, siswa sering memperlakukan orang lain dengan kurang menyenangkan, tidak percaya terhadap orang lain, tidak memeperdulikan yang lainnya atau cenderung memandangremeh terhadap sesuatu.¹⁰ Siswa yang mengalami kejenuhan belajar, mengindikasikan sikap tersrbut diatas, sebagai contoh, siswa menjadi kurang tertarik dengan penjelasan guru dikelas, acuh terhadap nasihat teman, atau terkadang putus asa terhadap proses belajarnya.

c. Efikasi Akademik (Academic Efficacy)

Efikasi akademik yang dimaksud ialah pencapaian belajar siswa. Siswa dalam keadaan normal, ia akan percaya bahwa dirinya bisa, dirinya mampu untuk berprestasi. Selain itu mereka juga dapat mengambil manfaat dari proses belajarnya, serta tahu apa yangseharusnya ia lakukan dalam proses belajarnya. Sementara siswa yang mengalami kejenuhan belajar diindikasikan dengan perasaan pesimis siswa akan manfaat dari belajar, berprestasi rendah, bahkan merasa dirinya sebagai siswa yang kurang kompeten.⁴²

⁴² Hakim, T. Belajar secara efektif.(Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2010), h. 63

3. Jenis-Jenis Kejenuhan Belajar

Satu langkah penting yang kita butuhkan ketika akan mengatasi masalah kejenuhan yaitu mengenali jenis-jenis kejenuhan. Secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu sebagai berikut:⁴³

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.

4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat melanda siswa apabila telah hilang motivasi dalam tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa sampai pada tingkat

⁴³ Abu Abdirrahman Al-Qawiy, *Mengatasi Kejenuhan*, (Jakarta: Khalifa, 2004), h. 136.

keterampilan berikutnya. Sehingga dapat kita lihat bahwa kejenuhan belajar disini sangat dipengaruhi proses belajar. Berikut ada tiga faktor yang mempengaruhi kejenuhan belajar adalah:⁴⁴

a. Karakteristik Pribadi

Faktor kepribadian dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Kepribadian adalah kualitas total sikap kebiasaan karakter dan perilaku manusia. Sementara hasil penelitian Salami dalam buku Muhibbin Syah menghasilkan beberapa fakta bahwa karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan yakni, neurotis, ekstrovert, terlalu berhati-hati, agresif dan mudah menyerah. 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, dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan diri.

c. Faktor Beban Akademis yang Berlebihan

Beban akademis yang berlebihan mengandung makna menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan.

⁴⁴ Muhibbin Syah, Psikologi Pendidikan, (Jakarta: Logos Wacana Ilmu ,1999), h. 161.

Selain itu harapan yang tinggi lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar.

Menurut Hakim penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang menonton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut T. Hakim adalah:⁴⁵

a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi

Seringkali siswa tidak menyadari bahwa belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah.

b. Belajar hanya di tempat tertentu

Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi, kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.

c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah

Suasana yang diperlukan oleh siswa tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.

⁴⁵ T. Hakim, *Belajar Secara Efektif*, (Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara, 2004), h. 63-65.

d. Kurangnya aktivitas rekreasi dan hiburan

Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktivitas mental dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (refreshing).

e. Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dapat menimbulkan kelelahan mental berlebihan. Selanjutnya kelelahan dapat menimbulkan kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat.

5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

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

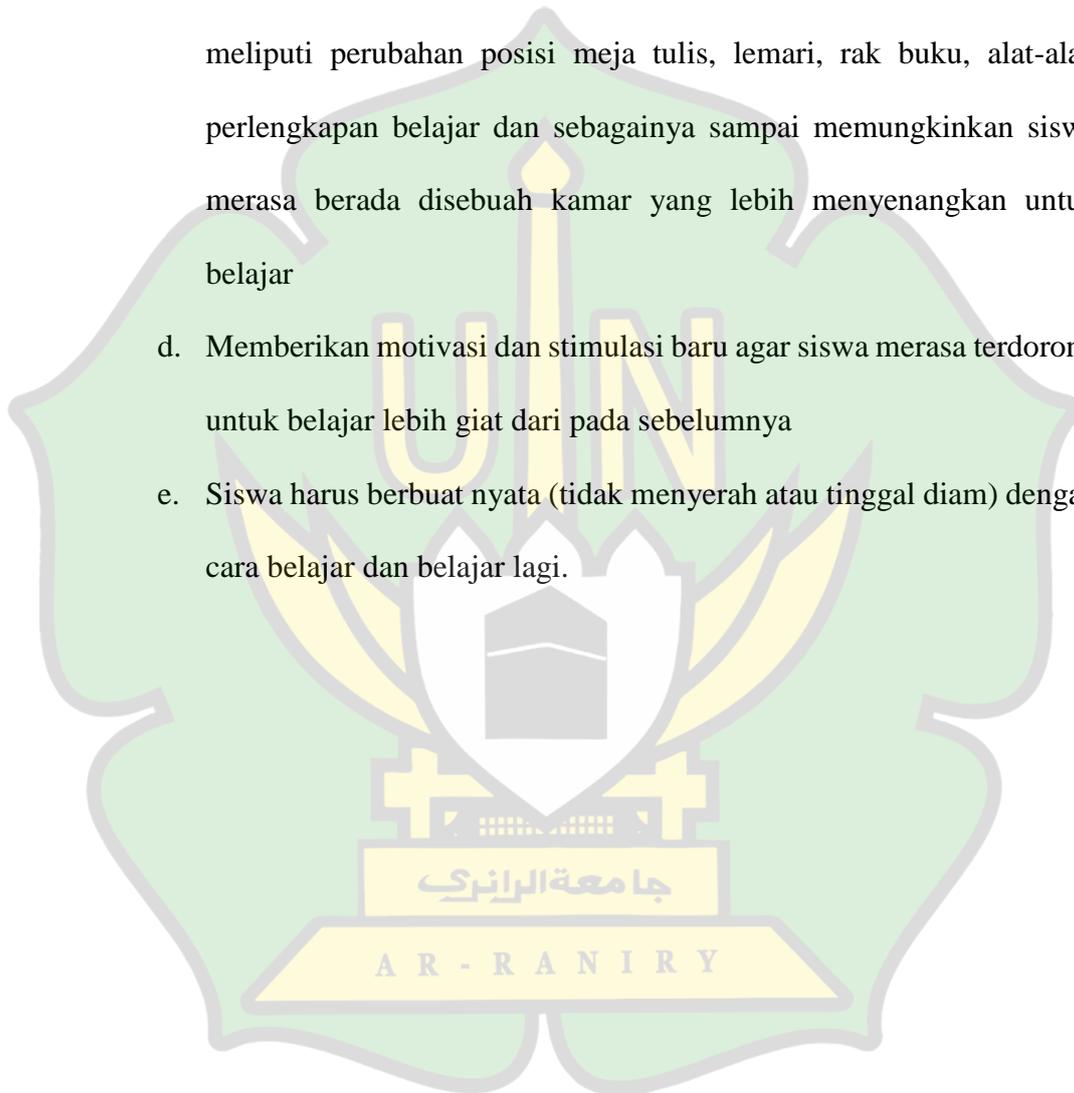
Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:⁴⁶

a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang

⁴⁶ Muhibbin Syah, *Psikologis Belajar*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), h. 183.

bergizi dengan takaran yang cukup banyak

- b. Perubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat
- c. Perubahan 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.



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik, bersifat linear, langkah-langkahnya jelas, sistematis, mulai dari rumusan masalah, berteori, berhipotesis, mengumpulkan data, analisis data dan membuat kesimpulan dan saran.⁴⁷

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan meramalkan yang akan terjadi pada suatu variabel manakala diberikan suatu perlakuan tertentu pada variabel lainnya.⁴⁸ Penelitian ini dilakukan untuk mencari data dan mendapatkan hasil dari eksperimen penerapan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa MTsN 4 Banda Aceh. Dengan menggunakan pendekatan *One Group Pre-test Post-test Design* yang akan mengkaji pengaruh penerapan konseling kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa MTsN 4 Banda Aceh.

⁴⁷ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, (Bandung: Alfaberta, 2014), h. 7.

⁴⁸ Wina Sanjaya, *Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2013), h. 37.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu “bimbingan kelompok” sebagai variabel bebas (X) dan “kejenuhan belajar siswa” sebagai variabel terikat (Y).

Dalam penelitian ini peneliti melakukan satu kali pengukuran terhadap suatu objek sebagai *pre-test* atau sebelum memberikan perlakuan (*treatment*), kemudian objek yang terpilih yang memiliki kejenuhan belajar akan diberikan perlakuan (*treatment*), sebanyak 4 kali dengan menggunakan bimbingan kelompok, peneliti melakukan *treatment* melalui tatap muka. Setelah itu barulah peneliti melakukan pengukuran lagi untuk melihat hasil *post test* setelah siswa diberikan perlakuan. Bentuk skema dari desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Gambar 3.1
One Group Pre-test Post-test design

O₁ — X — O₂

Keterangan:

O₁ : *Pre-Test* (sebelum diberi perlakuan bimbingan kelompok)

X : *Treatment* (Perlakuan)

O₂ : *Post-Test* (sesudah diberi perlakuan bimbingan kelompok)

Adapun langkah-langkah dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Pengukuran variabel (*pretest*)

Langkah langkah pengukuran variabel (*pretest*) adalah memberikan perlakuan dalam bentuk skala (angket). *Pretest* dilakukan untuk mengetahui kejenuhan belajar yang dialami siswa sebelum diberikan perlakuan (*treatment*).

b. Pemberian *Treatment*

Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan diberikan *treatment* bimbingan sebanyak 3 kali dengan jeda waktu satu minggu dari satu sesi ke sesi berikutnya. Siswa akan terlebih dahulu diberi *pretest* dan setelahnya akan dilakukan *treatment* bimbingan kelompok dengan metode *role playing*.

c. *Posttest*

Posttest dilakukan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberikan *treatment*. *Post-test* diberikan kepada siswa yang telah di berikan *treatment* berupa bimbingan kelompok. Berdasarkan rancangan tersebut di tetapkan satu kelompok eksperimen untuk diberikan *treatment* oleh peneliti untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah di berikan bimbingan kelompok.

B. Populasi dan Sampel penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁹

Adapun populasi pada penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas VIII di MTsN 4 Banda Aceh yang terdiri dari 4 kelas yaitu kelas VIII-1, VIII-2, VIII-3, VIII-4 dengan keseluruhan populasi 110 orang siswa. Jumlah populasi dapat dilihat dalam tabel dibawah ini :

Tabel 3.1

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian ...*, h. 119.

Jumlah Populasi Penelitian Siswa

No	Kelas	Siswa Laki-laki	Siswa perempuan	Jumlah siswa
1.	VIII- 1	10	20	30
2.	VIII- 2	8	18	26
3	VIII- 3	18	22	30
4.	VIII- 3	7	17	24
A. Jumlah Total				B. 110

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Apabila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).⁵⁰ Sampel yang diambil dari beberapa siswa (populasi) yang berdasarkan pada pengumpulan data yang didapat dan sampel tersebut sesuai maksud atau tujuan peneliti.

Teknik *sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel. Selanjutnya, jenis *probability sampling* untuk menentukan besar ukuran sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu “*Simple Random Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang kepada setiap anggota untuk dijadikan sampel, tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi”. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini yaitu 30 orang siswa yang berasal dari

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h. 120.

kelas VIII-1.

Dipilihnya kelas VIII-1 sebagai sampel karena merupakan kelas unggulan pada sekolah tersebut. Dengan tekanan belajar dan ekspektasi kelas unggulan membuat siswa pada kelas VIII-1 memiliki rasa jenuh yang lebih tinggi dibandingkan kelas lainnya, hal tersebut diketahui saat penulis melakukan observasi awal dengan metode wawancara pada setiap kelas VIII di MTsN 4 Banda Aceh.

C. Instrumen Pengumpulan Data

Instrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatan mengumpulkan data agar kegiatan tersebut sistematis dan mudah”.⁵¹ Instrumen yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah skala likert, wawancara dan lembar observasi. Skala likert yang digunakan yaitu untuk mengukur sikap, persepsi, pendapat seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁵² Skala likert dalam penelitian ini dengan bentuk *checklist*.

Kisi-kisi instrumen kejenuhan belajar pada siswa diadopsi peneliti dari karya ilmiah Ita Vitasari tahun 2016 dalam bentuk Skripsi yang merujuk pada teori Abu Abdirrahman Al-Qawiy yang memiliki tiga aspek yaitu: 1) Kelelahan Emosional; 2) Kelelahan Fisik; 3) Efikasi Akademik . Untuk penyesuaian subjek penelitian peneliti membuat pernyataan positif (*favorable*), pernyataan negatif

⁵¹ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2010), h. 27.

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hal. 134.

(*unfavorable*). Jumlah item pernyataan positif (*favorable*) sebanyak 26, dan item pernyataan negatif (*unfavorable*) sebanyak 28 sehingga total keseluruhan menjadi 54 item pernyataan. Item pernyataan di uji coba (*try out*) kepada 30 responden dan mendapatkan hasil validitas di atas 0,361 dan hasil reliabilitas sebesar 0,901 dengan berkategori reliabilitas kuat dan 46 item pernyataan layak untuk digunakan dalam penelitian ini. Lebih lanjut dijelaskan pada tabel 3.3 di bawah ini:

Tabel 3.2
Kisi-kisi Instrumen Kejuhan Belajar

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item		Jml
			+	-	
Kejuhan belajar	Kelelahan Emosional	a. Bosan	1,2,3,4,	5	5
		b. Tidak bersemangat	6,7,8,9,10,11,12	13.14,15	10
		c. Letih	16,17,18,19,20	21,22	7
		d. Cemas dengan Hasil Belajar	23,24,25	26,27	5
	Kelelahan Fisik	e. Memaksakan diri Dalam Belajar	28,29,30,31	32	6
		f. Merasa Usaha Belajar tidak Membuahkan hasil	33,34,35,36,37,38,39,40	40,41,42	11
		a. Belajar tidak Bervariasi	43,44,45,46	47	5
	Efikasi Akademik	b. Suasana Belajar tidak berubah- ubah	48,49,50,51,53,53,54	55	8
		c. Belajar di Tempat Tertentu	56,57,58	59,60	5
		d. Kurang Rekreasi dan Hiburan	61,62,63,64	65,66	6

	e. Lingkungan yang kompetitif sehingga menuntut belajar lebih keras	67,68,69, 70,71,72, 73,74	75,76,77, 78,7 9	13
Total				79

(Sumber: Penulis, 2024)

Berdasarkan Tabel 3.3 terlihat dari faktor internal perencanaan karir terdapat 54 item pernyataan, yang terdiri dari 26 item positif (*favorable*) dan 28 item negatif (*unfavorable*). Butir pernyataan positif (*favorable*) pada alternatif jawaban pada siswa diberi skor 1-4. Ketentuan pemberian skor perencanaan karir pada siswa dapat dilihat pada tabel 3.4 di bawah ini:

Tabel 3.3
Kategori Pemberian Skor Alternatif Jawaban

No	Pilihan Jawaban	Bobot Nilai	
		<i>Favourable (+)</i>	<i>Unfavourable (-)</i>
1	Selalu (SL)	4	1
2	Sering (S)	3	2
3	Jarang (JR)	2	3
4	Tidak Pernah (TP)	1	4

(Sumber: Penulis, 2024)

Sebelum digunakan sebagai instrumen penelitian. Peneliti melakukan tahapan validitas dan reliabilitas, validasi konstruk yang dilakukan penimbangan oleh 2 dosen ahli untuk mengetahui kelakayan instrumen. Masukan dari dosen ahli dijadikan landasan dalam penyempurnaan alat pengumpulan data yang dibuat. Kemudian dilanjutkan dengan uji validitas dan reliabilitas.

1. Uji Validitas

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevaliditan atau kesahihan suatu instrument. Uji Validitas digunakan untuk mengetahui kelayakan butir-butir dalam suatu daftar pertanyaan atau pernyataan dalam mendefinisikan suatu variabel. Rumus yang dapat digunakan untuk menghitung validitas yaitu rumus korelasi yang dikemukakan oleh pearson, yang dikenal dengan rumus korelasi *product moment*.

Tabel 3.4
Rumus Validasi Instrumen

$$r_{xy} = \frac{n \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N\sum X^2 - (\sum X)^2][N\sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

r_{xy} : Koefisien korelasi antara x dan y

$\sum x$: Jumlah seluruh skor X

$\sum y$: Jumlah seluruh skor Y

$\sum xy$: Jumlah skor antara X dan Y

N : Jumlah responden

Instrument yang diuji validitas dalam penelitian yaitu skala perencanaan karir. Pengujian validitas dilakukan setelah dilakukan uji coba instrumen. Pengujian validitas dalam penelitian dilakukan dengan bantuan program SPSS25. Selanjutnya hasil perhitungan validitas dianalisis dengan menggunakan tabel koefisien korelasi jika r hitung $>$ r tabel (uji dua sisi dengan signifikan 0,05) maka instrument tersebut berkorelasi signifikan terhadap skor total dan dinyatakan valid. Apabila r hitung \leq r tabel (uji dua

sisi dengan signifikan 0,05) maka instrument tersebut tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total atau instrument dinyatakan tidak valid. Sebaliknya apabila r hitung $<$ r tabel (uji dua sisi dengan signifikansi 0.05) maka instrument tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total, artinya instrument dinyatakan tidak valid.

Pengujian validitas dilakukan pada 79 item pernyataan dengan subjek 35 siswa, dari 79 item diperoleh 60 item yang valid dan 19 item tidak valid.

Hasil uji validitas butir item dapat dilihat pada tabel 3.5:

Tabel 3.5
Hasil Uji Validasi

No Soal	Rhitung	Rtabel	Kriteria	Keterangan
1	0.264	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
2	0.311	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
3	0.252	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
4	0.165	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
5	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
6	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
7	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
8	0.636	0.3246	Valid	Diterima
9	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
10	0.551	0.3246	Valid	Diterima
11	0.636	0.3246	Valid	Diterima
12	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
13	0.554	0.3246	Valid	Diterima
14	0.489	0.3246	Valid	Diterima
15	0.157	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
16	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
17	0.636	0.3246	Valid	Diterima
18	0.203	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
19	0.551	0.3246	Valid	Diterima
20	0.554	0.3246	Valid	Diterima
21	0.489	0.3246	Valid	Diterima
22	0.276	0.3246	Tidak Valid	Dibuang

23	0.554	0.3246	Valid	Diterima
24	0.489	0.3246	Valid	Diterima
25	0.297	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
26	0.544	0.3246	Valid	Diterima
27	0.554	0.3246	Valid	Diterima
28	0.489	0.3246	Valid	Diterima
29	0.511	0.3246	Valid	Diterima
30	0.551	0.3246	Valid	Diterima
31	0.341	0.3246	Valid	Diterima
32	0.361	0.3246	Valid	Diterima
33	0.400	0.3246	Valid	Diterima
34	0.352	0.3246	Valid	Diterima
35	0.554	0.3246	Valid	Diterima
36	0.489	0.3246	Valid	Diterima
37	0.500	0.3246	Valid	Diterima
38	0.616	0.3246	Valid	Diterima
39	0.511	0.3246	Valid	Diterima
40	0.554	0.3246	Valid	Diterima
41	0.489	0.3246	Valid	Diterima
42	0.498	0.3246	Valid	Diterima
43	0.551	0.3246	Valid	Diterima
44	0.551	0.3246	Valid	Diterima
45	0.554	0.3246	Valid	Diterima
46	0.489	0.3246	Valid	Diterima
47	0.554	0.3246	Valid	Diterima
48	0.489	0.3246	Valid	Diterima
49	0.554	0.3246	Valid	Diterima
50	0.489	0.3246	Valid	Diterima
51	0.551	0.3246	Valid	Diterima
52	0.400	0.3246	Valid	Diterima
53	0.554	0.3246	Valid	Diterima
54	0.489	0.3246	Valid	Diterima
55	0.551	0.3246	Valid	Diterima
56	0.636	0.3246	Valid	Diterima
57	0.636	0.3246	Valid	Diterima
58	0.551	0.3246	Valid	Diterima
59	0.636	0.3246	Valid	Diterima
60	0.554	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
61	0.636	0.3246	Valid	Diterima

62	0.554	0.3246	Valid	Diterima
63	0.489	0.3246	Valid	Diterima
64	0.636	0.3246	Valid	Diterima
65	0.554	0.3246	Valid	Diterima
66	0.489	0.3246	Valid	Diterima
67	0.636	0.3246	Valid	Diterima
68	0.554	0.3246	Valid	Diterima
69	0.636	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
70	0.636	0.3246	Valid	Diterima
71	0.636	0.3246	Valid	Diterima
72	0.554	0.3246	Valid	Diterima
73	0.489	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
74	0.636	0.3246	Tidak Valid	Dibuang
75	0.636	0.3246	Valid	Diterima
76	0.554	0.3246	Valid	Diterima
77	0.489	0.3246	Valid	Diterima
78	0.636	0.3246	Valid	Diterima
79	0.217	0.3246	Tidak Valid	Dibuang

2. Uji Reliabelitas

Reliabilitas adalah konsistensi atau kestabilan skor suatu *instrument* penelitian terhadap individu yang sama, dan diberikan dalam waktu yang berbeda.⁵³ Reliabilitas penting dilakukan untuk menemukan kualitas *instrument* yang dikembangkan serta dapat diketahui apakah suatu *instrument* layak untuk digunakan atau sebaliknya. Untuk menguji reliabilitas *instrument* peneliti menggunakan *Cronbach's Alpha* dengan cara membandingkan nihil alpha dengan r tabel. Rumus dalam tabel 3.6:

⁵³ A Muri Yusuf, *Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Penelitian Gabungan*, (Jakarta: fajar Interpratama Mandiri, 2014), h. 234-242.

Tabel 3.6
Rumus Raliabilitas Instrumen

$$X^2 = \sum \left(\frac{O_i - E_i}{E_i} \right)$$

Keterangan :

r = koefisien realibilitas

k = Jumlah pernyataan

$\alpha^2 t$ = Varian total

$\sum \alpha^2 b$ = Jumlah varian butir

Sama halnya dengan validitas, reliabilitas juga dilakukan pengujian seperti yang dilakukan pada uji validitas. Dimana hasil yang didapatkan dari responden dimasukkan ke tabel untuk menghitung varian dan menghitung koefisien *alpha* (α). Kemudian dibandingkan koefesien reliabilitas *Cronbach's Alpha* (α) untuk instrumen yang reliabel. Kategori koefesien reliabilitas Guilford, dapat dilihat pada tabel 3.6:

Tabel 3.7
Kategori Reliabilitas Instrumen

Cronbach Alpha	Reliabilitas
α 0,80-1,00	Sangat Tinggi
α 0,60-0,80	Tinggi
α 0,20-0,40	Rendah
α 0,00-0,20	Sangat Rendah

Tabel 3.8
Output Uji Reliabilitas

Koefisien Realibilitas	Interpretasi
0,935	Sangat Tinggi

Sumber: Output data dari SPSS25

Hasil perhitungan menunjukkan item pernyataan koefisien reliabilitas instrument perencanaan karir 0,935. Artinya, tingkat korelasi dan derajat keterandalan instrumen perencanaan karir berada pada kategori sangat tinggi/sangat reliabel.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian merupakan suatu prosedur yang distematik dan standar untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Penelitian ini menggunakan dua jenis pengumpulan data, yakni data primer dan data skunder. Data primer mengandung pengertian data yang diperoleh oleh penelitian secara langsung dari sumber utama aslinya. Data langsung bisa dalam bentuk hasil wawancara, observasi, diskusi, hasil penelitian maupun hasil pengisian instrumen.⁵⁴ Menurut Purwanto data primer sebagai data yang diperoleh peneliti secara langsung dari subyek penelitian dengan menggunakan alat pengukuran atau alat pengumpulan data yang sudah teruji valid dan reliable.⁵⁵ Data primer dalam penelitian ini bersumber dari hasil observasi, wawancara dan hasil jawaban responden melalui instrumen.

Kejenuhan belajar pada siswa dikelompokkan menjadi tiga kategori, yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Berikut tingkat kejenuhan pada siswa sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok pada siswa dapat dilihat pada tabel 3.5 di bawah ini:

⁵⁴ Creswell, John W. *Penelitian Kualitatif & Desain Riset...*, hal. 285.

⁵⁵ Purwanto dan Prihastwi. Analisis Prediktor Resiliensi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Surabaya. *Jurnal Psikososains*, 2017. 12 (1), 45-57.

Tabel 3.9
Kategori Kejenuhan Belajar pada Siswa

No	Batas Nilai	Kategori Perencanaan Karir
1	<54	Rendah
2	55-94	Sedang
3	>94	Tinggi

(Sumber: Sugiyono, 2012)

Dari tabel 4.5, dapat di lihat bahwa batas nilai 54 berada pada kategori kejenuhan belajar rendah, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai >94 maka siswa tergolong memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Data tersebut diperoleh dari hasil pembagian angket kepada siswa kelas VIII, sehingga dapat dikategorikan tinggi, sedang, dan rendah.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam memperoleh data pada penelitian ini yaitu:

1. Skala

Skala merupakan instrumen yang digunakan dalam penelitian yang berupa alat ukur untuk mengetahui informasi yang diberikan oleh objek. Skala yang dimaksud dalam penelitian adalah angket *skala likert* yaitu membuat beberapa pernyataan yang berhubungan dengan suatu isu dan objek. *Skala likert* digunakan untuk mengukur pendapat, sikap, dan persepsi, setiap individual atau kelompok individu tentang fenomenal sosial. Fenomena sosial yang telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian.⁵⁶

⁵⁶ Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mix Methods).

2. Observasi

Observasi adalah metode pengamatan dan pencatatan yang diselidiki secara sistematis untuk dijadikan sasaran pengamatan.⁵⁷ Peneliti terlibat langsung secara intensif untuk mendapatkan data yang menjadi tujuan penelitian. Dari pengamatan yang peneliti lakukan, ditemukan permasalahan pada siswa yaitu kurangnya informasi dalam merencanakan karir, seperti tidak mengenal potensi diri, mengetahui cita-cita yang diinginkan, tidak mampu memahami sekolah lanjutan, dan memahami karir secara maksimal.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan suatu proses lanjutan dari proses pengolahan data untuk melihat bagaimana menginterpretasikan data, kemudian menganalisis data dari hasil yang sudah ada pada tahap hasil pengolahan data. Menurut Sugiyono teknik analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden terkumpul.⁵⁸ Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t (*treatment*)

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau sebaliknya. Apabila data berdistribusi normal maka digunakan uji statistika parametrik. Namun apabila data tidak berdistribusi normal maka dilakukan pengujian statistika non-parametrik. Metode yang dapat digunakan dalam uji normalitas data adalah uji *kolmogorov-smirnov*.

⁵⁷ Ahmad Nizar, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung: Citapustaka Media, 2014), h. 120.

⁵⁸ Sugiyono, *Metodologi Penelitian...*, h. 118.

Prinsip kerja uji *kolmogorov-smirnov* adalah membandingkan frekuensi kumulatif distribusi teoritik dengan frekuensi kumulatif distribusi empirik (observasi).⁵⁹

Langkah-langkah untuk melakukan uji *kolmogorov-smirnov*, yaitu:

- a. Menentukan hipotesis

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data tidak berdistribusi normal

- b. Kriteria pengujian data dikatakan berdistribusi normal apabila $D_{hitung} < D_{tabel}$.

- c. Data yang akan diuji normalitas merupakan data residual, yaitu dengan rumus berikut:

$$y_{ij} - \bar{y}_i$$

Keterangan:

y_{ij} : data sampel

\bar{y}_i : rata-rata kelompok perlakuan

- d. Mengurutkan data residual dari data terendah ke data tertinggi.
e. Mencari nilai rata-rata data residu (\bar{t})

$$\bar{t} = \frac{\sum t_i}{n}$$

- f. Mencari nilai standar deviasi (s)

$$s = \frac{\sqrt{\sum (t_i - \bar{t})^2}}{n - 1}$$

⁵⁹ Siregar, Syofian. *Metode Penelitian Kuantitatif*. (Jakarta: PT Fajar Interpretama Mandiri, 2013), h. 35

- g. Mencari nilai FS (probabilitas kumulatif empiris).

$$FS = \frac{i}{n}$$

Keterangan:

i : sampel ke ... i

n : jumlah data

- h. Mencari nilai $Z(e)$

$$Z(e) = \frac{ti - \bar{t}}{s}$$

Keterangan:

ti : nilai sampel... i (data residu)

\bar{t} : nilai rata-rata (data residu)

s : standar deviasi

- i. Mencari nilai FT pada tabel Z sesuai dengan nilai $Z(e)$
 j. Mengurangi FT-FS
 k. Nilai tertinggi daari FT-FS merupakan D_{hitung}

Tabel penolong dalam pengujian normalitas data menggunakan kolmogorov smirnov test dapat dilihat pada Tabel 3.12 berikut.

Tabel 3.10
Rumus Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

No	$y_{ij} - \bar{y}_i$	Sort	FS	$Z(e)$	FT	FT-FS
----	----------------------	------	----	--------	----	-------

Keterangan:

No = no. Urut sampel

$y_{ij} - \bar{y}_i$ = data residu

FS = Probabilitas kumulatif empiris

FT = Probabilitas kumulatif normal

2. Uji- t

Uji-t adalah uji perbedaan yang dilakukan dengan tujuan untuk menentukan ada tidaknya perbedaan (rata-rata) hasil dari dua sampel. uji-t menggunakan bantuan program SPSS versi 25 dengan menggunakan teknik analisis *Paired-Samples T-Test*. Uji-t bertujuan mengkaji efektivitas dari *treatment* dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa dengan membandingkan anantara sebelum dengan sesudah diberikan *treatment*.

Tabel 3. 11
Rumus Uji-t

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

Keterangan :

D : Different/selisih kelompok *posttest-pretest*

N : Jumlah subjek⁶⁰

Penentuan hipotesis diterima apabila nilai t hitung lebih besar nilai t tabel ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) dan signifikan lebih kecil dari 0.05 ($<0,05$): artinya terdapat pengaruh bimbingan kelompok terhadap mengurangi kejenuhan belajar.

⁶⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian...*, h 181.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Penyajian Data

Penelitian ini dilakukan di MTsN 4 Banda Aceh dengan cara eksperimen. Sebelum pemberian treatment, terlebih dahulu peneliti melakukan pengukuran awal dengan cara menyebarkan angket kepada siswa (pre-test), kemudian peneliti memberikan treatment kepada sampel penelitian yang mengalami kejenuhan belajar yang dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan.

Setelah pemberian treatment selesai kemudian peneliti melakukan pengukuran yaitu dengan memberikan treatment posttest kepada siswa yang menjadi sampel penelitian untuk melihat perbandingan dari hasil pengukuran sebelum dan sesudah pemberian treatment oleh peneliti. Tahap-tahap yang dilakukan peneliti dalam melakukan penelitian di MTsN 4 Banda Aceh yaitu sebagai berikut:

a. Pre-Test

Pre-test dilaksanakan pada hari senin kelas VIII, yang diawali dengan penyebaran angket kejenuhan belajar siswa yang dilaksanakan pada hari senin yang berjumlah 35 siswa. Hasil pengelolaan angket kejenuhan belajar siswa tersebut menyatakan bahwa kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Kategori kejenuhan belajar siswa dapat di lihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4.1
Kategori Kejenuhan Belajar

No	Batas Nilai	Kategori kejenuhan belajar
1	<54	Rendah
2	55-94	Sedang
3	>94	Tinggi

Dari tabel 4.5, dapat di lihat bahwa batas nilai <54 berada pada kategori kejenuhan belajar rendah, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai <54 maka siswa tersebut tergolong memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Selanjutnya batas nilai antara 55 - 94 berada pada kategori kejenuhan belajar sedang, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai antara 55 - 94 maka siswa tersebut tergolong memiliki kejenuhan belajar yang sedang. Selanjutnya batas nilai >94 berada pada kategori kejenuhan belajar tinggi, yang artinya menunjukkan bahwa siswa yang memiliki batas nilai >94 maka siswa tersebut tergolong memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Data tersebut diperoleh dari hasil pembagian angket kepada siswa kelas VIII, sehingga dapat dikategorikan tinggi, sedang, dan rendah.

Adapun untuk melihat tingkat persentase kategori kejenuhan belajar yang di alami siswa maka dapat di hitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut ini:⁶¹

$$p = \frac{F (\text{Skor yang dicapai})}{N(\text{Jumlah Skor Maksimal})} \times 100\%$$

⁶¹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*, (Bandung: Alfaberta, 2012), h. 95.

Dari rumus di atas maka dapat dilihat hasil dari persentase kejenuhan belajar siswa pada tabel 4.6 berikut:

Tabel 4. 2
Hasil Pre-test Kejenuhan Belajar di MTsN 4 Banda Aceh

ASPEK	FREKUENSI	%	
Kelelahan Emosional	25	71,42%	Tinggi
	7	20%	Sedang
	3	8,58%	Rendah
Kelelahan Fisik	19	54,29%	Tinggi
	11	31,42%	Sedang
	5	14,29%	Rendah
Efikasi Akademi	20	57,14%	Tinggi
	12	34,29%	Sedang
	3	8,57%	Rendah

Sumber: Penulis (2024)

Berdasarkan hasil tabel 4.6, menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa di MTsN 4 Banda Aceh kelas VIII Tahun Ajaran 2023/2024. Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek kelelahan emosional berada pada kategori tinggi sebanyak 25 (71,42%) yang berarti masih banyak siswa merasakan kelelahan emosional dengan sistem belajar yang diterapkan di sekolah salah satu penyebabnya adalah jam pelajaran yang tergolong lama dan monoton sehingga siswa dipaksa untuk memikirkan terus menerus tanpa dilakukannya refreshing. Pada aspek kelelahan fisik berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase yaitu 19 (54,28%) yang berarti siswa kelelahan secara fisik dikarenakan jam belajar yang lama dan aktivitas yang terbatas. Pada aspek Efikasi Akademi berada pada kategori tinggi terdapat 20 (57,14%) siswa yang menganggap dirinya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya, hal tersebut

dipacu oleh kondisi fisik dan emosional yang sudah merasa lelah sehingga para siswa sudah tidak fokus dalam mendengarkan materi yang di terangkan dan mengakibatkan tidak mampu mengerjakan soal ataupun menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.

Berikut data hasil skor pre-test kejenuhan belajar dapat dilihat pada tabel 4.7 berikut:

Tabel 4. 3
Hasil Skor Pre-Test Siswa

No	Responden	<i>Pre-Test</i> (Kejenuhan Belajar)	%
1	AY	54	18.9
2	AA	57	19.95
3	AM	68	23.8
4	AUA	93	32.55
5	BAF	68	23.8
6	CFA	68	23.8
7	FR	56	19.6
8	HKL	67	23.45
9	JCD	68	23.8
10	KA	60	21
11	LAR	92	32.2
12	MBR	78	27.3
13	MDR	45	15.75
14	MDAD	78	27.3
15	MSA	79	27.65
16	MDA	65	22.75
17	MM	41	14.35
18	MR	58	20.3
19	NJ	68	23.8
20	NRF	68	23.8
21	NA	78	27.3

22	NN	78	27.3
23	NRB	58	20.3
24	RAS	78	27.3
25	RA	78	27.3
26	RRAS	68	23.8
27	SNP	78	27.3
28	SU	48	16.8
29	WN	78	27.3
30	ZU	78	27.3
31	ZD	48	16.8
32	ZS	78	27.3
33	ZAQ	78	27.3
34	HM	80	28
35	MI	77	26.95

1) Treatment I

Pada pertemuan pertama yang pertama kali dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2024. Pemimpin kelompok pada pertemuan ini adalah peneliti. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing yang dilakukan di mushola agar tidak mengganggu siswa yang lain yang sedang melaksanakan kegiatan belajar dan mengajar. Pada awal sesi anggota kelompok nampak terlihat kaku, malu-malu dan keadaan yang tidak saling peduli, tidak serius, tidak bersemangat dalam mengikuti layanan. Terlihat keadaan kebingungan kenapa hanya 2 orang saja dan tidak diikutsertakan. Pemimpin kelompok segera membuka pertemuan dan mengucapkan salam beserta do'a yang dipimpin oleh pemimpin kelompok, kemudian dilanjutkan dengan menanyakan kabar siswa. Pemimpin kelompok berusaha mencairkan suasana.

Selanjutnya pemimpin kelompok menjelaskan mengapa mereka dikumpulkan dalam bentuk kelompok yang berjumlah 33 orang.

Pemimpin kelompok juga menjelaskan pengertian dari bimbingan kelompok, teknik *role playing* dan apa yang dimaksud dengan kejenuhan belajar. Karena sebelumnya peserta kelompok belum pernah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Pada pertemuan ini, proses kegiatan awalnya sangat kaku, anggota kelompok masih tidak serius dalam mengeluarkan pendapatnya. Pemimpin kelompok berusaha mencoba menciptakan suasana yang hangat, agar dinamika kelompok berjalan dengan baik. Pada pertemuan ini pemimpin kelompok memberi tugas kepada anggota kelompok agar mengeluarkan pendapat tentang kejenuhan belajar. Karena pada dasarnya teknik awal bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* adalah berargumentasi, satu persatu anggota kelompok mulai menyampaikan pendapat tentang kejenuhan belajar. Setelah itu teknik kedua dalam layanan ini adalah penyajian gagasan yang relevan, gagasan ini disampaikan oleh peneliti selaku pemimpin kelompok dipertemuan pertama ini. Kemudian peneliti memberi kesempatan kepada semua anggota kelompok untuk mengangangapi gagasan yang diberikan oleh pemimpin kelompok.

Pada pertemuan pertama, kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* cukup menunjukkan sedikit kemajuan pada anggota kelompok, meskipun anggota kelompok belum sangat serius dalam memerankan perannya.

2) Treatment II

Pertemuan kedua ini, pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dilakukan pada tanggal 17 Mei 2024. Pada kedua pemimpin kelompok membagikan naskah kepada anggota kelompok, anggota kelompok memahami isi naskah, setelah anggota memulai memahami isi naskah dan alur jalan ceritanya, anggota kelompok melakukan percobaan pemeranan namun masih nampak kurang jelas, kurang efektif dan terlihat tidak serius serta tidak bersemangat dalam melakukan pemeranan naskah, namun sudah terciptanya rasa saling terbuka dan menerima pendapat antar anggota, munculnya rasa berani dalam menyampaikan pendapat, dan terciptanya kelompok yang menyenangkan

3) Treatment III

Pada pertemuan ketiga ini yang dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2024, pelaksanaan layanan dilakukan di dalam kelas. Seperti pada pertemuan- pertemuan sebelumnya peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan ini dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan memimpin do'a agar sesi layanan dapat berjalan dengan lancar. Anggota kelompok mulai memainkan peran sesuai dengan peranannya masing-masing, anggota kelompok juga mulai memahami peran masing- masing, masih terlihat sedikit kaku namun ada peningkatan dibandingkan dengan pertemuan sebelumnya.

4) Treatment IV

Pada pertemuan keempat ini yang dilaksanakan pada tanggal 24 Mei 2024, pelaksanaan layanan dilakukan di dalam kelas. Seperti pada pertemuan- pertemuan sebelumnya peneliti sebagai pemimpin kelompok membuka pertemuan ini dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan pemimpin kelompok memimpin do'a agar sesi layanan dapat berjalan dengan lancar. Pertemuan ini merupakan pertemuan terakhir.

Pertemuan keempat ini, kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik role playing ini sudah memberikan banyak kemajuan pada anggota kelompok. Semangat para anggota kelompok sudah lebih terlihat peningkatannya. Hal tersebut terlihat dari mulai berani mereka mengeluarkan pendapat, serius dan lebih menghargai pendapat antar kelompok. Hal ini juga terlihat dari hasil observasi bahwa mereka melanjutkan keakraban diluar sesi bimbingan kelompok, anggota kelompok mulai mengerti dan memahami manfaat layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing yang dilakukan.

Seluruh anggota memberikan argumentasi (pendapat) tentang manfaat yang dirasakan setelah mengikuti layanan, kemudian pemimpin kelompok memberikan motivasi kepada siswa agar dapat meningkatkan semangat dalam belajar dan jangan bosan dalam mencari ilmu yang akan dijalani kedepannya, serta menyampaikan kesimpulan dari kegiatan layanan bimbingan kelompok.

Setelah pembahasan semuanya selesai, kemudian peneliti membagikan post-test dengan angket yang sama yang dibagikan pada saat pre-test yang berbentuk skala kejenuhan belajar untuk mengukur hasil sebelum dan sesudah pemberian treatment.

b. Post-Test

Setelah empat kali pertemuan dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing selesai diberikan maka peneliti melakukan pengukuran terakhir (post-test) pada pertemuan keempat untuk mengetahui hasil pemberian treatment tersebut dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. 4
Hasil Post-test Kejenuhan Belajar di MTsN 4 Banda Aceh
Berdasarkan Aspek

ASPEK	FREKUENSI	%	
Kelelahan Emosional	2	5,71%	Tinggi
	15	42,85%	Sedang
	18	51,42%	Rendah
Kelelahan Fisik	1	2,85%	Tinggi
	7	20,00%	Sedang
	27	77,1%	Rendah
Efikasi Akademi	11	31,42%	Tinggi
	4	11,42%	Sedang
	23	65,71%	Rendah

Berdasarkan hasil tabel 4.8, menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa di MTsN 4 Banda Aceh kelas VIII Tahun Ajaran 2023/2024 setelah dilakukannya *treatment*. Persentase hasil yang didapatkan siswa pada aspek kelelahan emosional berada pada kategori rendah sebanyak 18 (51,42%) yang berarti siswa membutuhkan *treatment*

agar suasana proses belajar mengajar lebih hidup dan tidak membosankan sehingga dapat mengurangi beban emosional pada diri siswa. Pada aspek kelelahan fisik berada pada kategori rendah dengan nilai persentase yaitu 27 (77,1%) yang berarti siswa memerlukan gerakan lain atau seperti memperagakan sesuatu yang telah dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik *role playing* agar tubuh siswa tidak kaku dan hanya duduk mendengarkan materi. Pada aspek Efikasi Akademi berada pada kategori rendah terdapat 23 (65,71%) siswa yang memiliki emosional yang stabil dan fisik yang sehat akan lebih mudah menyerap materi yang diajarkan sehingga siswa dapat mengerjakan tugas dan fokus saat materi diterangkan.

Adapun data hasil skor pre-test kejenuhan belajar dapat dilihat pada tabel 4.5 berikut:

Tabel 4. 5
Hasil Skor Post-Test Siswa

No	Responden	Post-Test (Kondisi	Kategori kejenuhan
		akhir)	
1	AY	98	34.3
2	AA	95	33.25
3	AM	95	33.25
4	AUA	99	34.65
5	BAF	98	34.3
6	CFA	95	33.25
7	FR	95	33.25
8	HKL	98	34.3
9	JCD	97	33.95
10	KA	97	33.95
11	LAR	97	33.95

12	MBR	96	33.6
13	MDR	97	33.95
14	MDAD	99	34.65
15	MSA	97	33.95
16	MDA	95	33.25
17	MM	95	33.25
18	MR	96	33.6
19	NJ	98	34.3
20	NRF	98	34.3
21	NA	96	33.6
22	NN	98	34.3
23	NRB	99	34.65
24	RAS	96	33.6
25	RA	99	34.65
26	RRAS	98	34.3
27	SNP	99	34.65
28	SU	98	34.3
29	WN	98	34.3
30	ZU	97	33.95
31	ZD	97	33.95
32	ZS	98	34.3
33	ZAQ	97	33.95
34	HM	97	33.95
35	MI	96	33.6

Dari hasil post-test pada tabel 4.9 menunjukkan bahwa ada perubahan skor kejenuhan belajar sesudah pemberian treatment melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Hal ini menyatakan bahwa adanya penurunan kejenuhan belajar secara signifikan berdasarkan hasil pengolahan data. Perbandingan antara hasil pre-test dan post-test dapat dilihat pada tabel:

Tabel 4. 6
Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test

No	Responden	Pre-Test (Kondisi awal)	Kategori kejenuhan	Post-Test (Kondisi akhir)	Kategori kejenuhan
1	AY	54	18.9	98	34.3
2	AA	57	19.95	95	33.25
3	AM	68	23.8	95	33.25
4	AUA	93	32.55	99	34.65
5	BAF	68	23.8	98	34.3
6	CFA	68	23.8	95	33.25
7	FR	56	19.6	95	33.25
8	HKL	67	23.45	98	34.3
9	JCD	68	23.8	97	33.95
10	KA	60	21	97	33.95
11	LAR	92	32.2	97	33.95
12	MBR	78	27.3	96	33.6
13	MDR	45	15.75	97	33.95
14	MDAD	78	27.3	99	34.65
15	MSA	79	27.65	97	33.95
16	MDA	65	22.75	95	33.25
17	MM	41	14.35	95	33.25
18	MR	58	20.3	96	33.6
19	NJ	68	23.8	98	34.3
20	NRF	68	23.8	98	34.3
21	NA	78	27.3	96	33.6
22	NN	78	27.3	98	34.3
23	NRB	58	20.3	99	34.65
24	RAS	78	27.3	96	33.6
25	RA	78	27.3	99	34.65
26	RRAS	68	23.8	98	34.3
27	SNP	78	27.3	99	34.65
28	SU	48	16.8	98	34.3
29	WN	78	27.3	98	34.3
30	ZU	78	27.3	97	33.95
31	ZD	48	16.8	97	33.95

32	ZS	78	27.3	98	34.3
33	ZAQ	78	27.3	97	33.95
34	HM	80	28	97	33.95
35	MI	77	26.95	96	33.6

Hasil skor tabel 4.9 menunjukkan perbandingan antara skor pre-test dan skor post-test dimana kejenuhan belajar siswa mengalami perubahan skor secara signifikan. Terdapat perubahan sebelum pemberian treatment dan sesudah pemberian treatment. Perubahan yang dimaksud adalah berkurangnya tingkat kejenuhan belajar dengan melihat skor sebelum dan sesudah pemberian treatment.

Tabel 4. 7
persentase perbandingan skor pre-test dan pos-test

No	Kategori	Pre-test		Post-test	
		F	%	F	%
1	Tinggi	17	48,58%	0	0.00
2	Sedang	18	51,42%	0	0.00%
3	Rendah	0	0	35	100 %
Jumlah		35	100%	35	100%

Berdasarkan hasil tabel 4.11, menunjukkan hasil persentase perbandingan skor pre-test dan pos-test kejenuhan belajar. Dimana pada saat pre-test (sebelum adanya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing) terdapat 17 siswa berkategori tinggi dengan persentase 48,58%, mengalami perubahan pada saat post-test (setelah diberikanya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*) sehingga terdapat 35 siswa yang berkategori rendah memiliki persentase 100%.

Maka dari hasil persentase skor pre-test dan skor post-test pada tabel 4.11, dapat dilihat rata-rata dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing yang diujikan dalam penelitian ini memiliki daya pengaruh yang baik, yaitu mampu menghasilkan penurunan yang signifikan pada perubahan skor kejenuhan belajar pada pre-test dan post-test. Sehingga dengan adanya perubahan pada skor tersebut, maka tingkat kejenuhan belajar siswa dapat berkurang.

2. Pengolahan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji normalitas dan uji paired sampel t test.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi dalam variabel yang digunakan dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian adalah data yang berdistribusi normal. Uji normalitas yang dilakukan adalah uji Kolmogorov-Smirnov. Normal tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal. Sedangkan jika $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak berdistribusi normal.⁶² Untuk membuktikan normalitas data maka diuji dengan menggunakan SPSS. Uji normalitas data yang diperoleh dapat dilihat pada tabel berikut:

⁶² V. Wiratna Sujarweni, *SPSS untuk Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Baru Press, 2015), h, 55.

Tabel 4.8
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.80543371
Most Extreme Differences	Absolute	0,230
	Positive	0,150
	Negative	0,230
Kolmogorov-Smirnov Z		0,829
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,452

1. Test distribution is normal
2. Calculated from data

Berdasarkan hasil pada tabel 4.11, maka diperoleh uji normalitas Kolmogorov-Smirnov Z kejenuhan belajar siswa adalah 0,452 lebih besar dari $>0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data kejenuhan belajar siswa berdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti melakukan uji hipotesis.

b. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t untuk dua sampel yang berpasangan (paired sampel t test). Uji paired sampel t test digunakan untuk membandingkan mean dari suatu sampel yang berpasangan. Sampel yang berpasangan adalah kelompok yang memiliki subjek yang sama namun mengalami dua kali perlakuan atau pengukuran yang berbeda.

Pair 1	Pre Post	-113.03030	23.27483	4.05163	-121.28320	-104.77741	27.898	32	000
-----------	-------------	------------	----------	---------	------------	------------	--------	----	-----

Berdasarkan tabel 4.14 dapat dilihat bahwa nilai thitung sebesar 27.898 dengan derajat kebebasan (df) $n-1= 33-1= 32$, maka diperoleh untuk nilai ttabel sebesar 2.03693 Dengan demikian maka dapat dibandingkan: $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Nilai t sebesar 27.898 dengan signifikan 0,00 yang berarti $0,00 < 0,05$, jadi H_a diterima dan H_0 ditolak.

H_a diterima artinya terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Artinya perlakuan (treatment) yang diberikan memberikan efek positif terhadap siswa, sehingga kejenuhan belajar siswa sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing menjadi kategori kejenuhan belajar tingkat sedang dan rendah dari pada sebelum mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan role playing. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di MTsN 4 Banda Aceh.

3. Interpretasi Data

Hasil pengolahan data dengan menggunakan uji paired sampel t test menyatakan bahwa: rata-rata pre-test sebesar 86.9697. Sedangkan rata-rata post- test sebesar 200,0000, artinya adanya penurunan tingkat kejenuhan

belajar siswa sebelum dan sesudah pemberian *treatment*.

Nilai korelasi sebelum dan sesudah pemberian *treatment* berjumlah 0,293 dengan nilai signifikan 0,000. Artinya $0,000 < 0,05$ maka dapat dinyatakan bahwa ada hubungan antara pre-test dan post-test. Kemudian mean pada paired sampel test yaitu -113.03030 dengan nilai t sebesar 27.898 df: 32 dan sig. (2- tailed) yaitu, 000 yang menyatakan bahwa H_a diterima, H_0 ditolak karena nilai signifikan, $000 < 0,05$.

H_a diterima artinya ada perbedaan kejenuhan belajar siswa kelas VIII sebelum dan sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* di MTsN 4 Banda Aceh.

B. Pembahasan Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing di MTsN 4 Banda Aceh

Berdasarkan hasil pengolahan data dari penyebaran angket sebelum diberikan *treatment* menyatakan bahwa tingkat kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa di MTsN 4 Banda Aceh berada pada kategori tinggi, sedang dan rendah. Siswa yang berada pada kategori tinggi adalah siswa yang mengalami tingkat kejenuhan belajar tinggi dan dijadikan sampel dalam penelitian ini untuk diberikan *treatment* agar siswa bisa mengurangi kejenuhan belajar yang di miliki.

Siswa yang memiliki kejenuhan tingkat tinggi, berjumlah 33 orang. Siswa tersebut diberikan *treatment* oleh peneliti sebanyak 4 kali pertemuan. *Treatment* yang diberikan peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTsN

4 Banda Aceh.

Hasil pengadministrasian angket kejenuhan belajar kepada siswa kelas VIII di MTsN 4 Banda Aceh. Sebagian besar siswa yang mengalami kejenuhan belajar dengan aspek kelelahan emosi seperti tidak semangat dalam belajar, denpersonalilsa, seperti bosan dengan suasana kelas yang tidak berubah- ubah, tidak memperhatikan guru dalam proses jam pelajaran berlangsung. malas dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru (tidak mengerjakan PR). Menurunnya keyakinan akademik, seperti merasa diri tidak kompeten dan rasa percaya diri yang rendah. Maka dari hasil tersebut aspek kejenuhan yang tertinggi yaitu Keletihan Emosi dan Denpersonalilsasi.

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari hasil penelitian sesuai dengan pendapat Hakim, bahwa kejenuhan belajar disebabkan oleh metode belajar yang tidak bervariasi, suasana belajar yang tidak berubah-berubah, adanya ketegangan mental dan berlarut-larut dalam belajar.⁶³

Berdasarkan penyajian data hasil penelitian maka peneliti menyimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di MTsN 4 Banda Aceh. Hal ini dapat dilihat dari persentase tingkat kejenuhan belajar sebelum diberikan treatment dimana pada saat pre-test (sebelum adanya perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing) terdapat 33 siswa berkategori tinggi, mengalami perubahan peningkatan pada saat post-test (setelah diberikanya

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

perlakuan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*), terdapat 2 siswa yang berkategori sedang, dan 0 siswa yang ketegori tinggi. Maka dapat dikatakan bahwa penelitian ini cukup efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Hasil observasi menunjukkan bahwa pada awal treatment, siswa masih takut untuk mengeluarkan pendapatnya, tidak bersemangat dalam mengikuti layanan, dan masih tidak percaya diri, namun peneliti sebagai pemimpin kelompok berusaha untuk mencairkan suasana, dan menjelaskan tentang asas-asas 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 mengeluarkan pendapat, pada pertemuan kedua ini peneliti membagikan naskah untuk dipahami dan untuk percobaan. Disini siswa masih kelihatan kaku dan tidak serius memainkan peran.

Pada pertemuan ketiga, siswa memulai untuk memainkan perannya. Siswa sudah keliatan lebih serius dan semangat dalam memainkan perannya. Sehingga pada pertemuan ini siswa sudah ada peningkatan yang lebih baik.

Pada pertemuan keempat disini siswa mulai lebih semangat dalam mengikuti layanan dimana sudah berani mengeluarkan pendapat, dan sudah mulai terbuka, pada pertemuan ini terjadi perubahan yang signifikan anggota kelompok sangat serius dalam mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, maka analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan kejenuhan belajar kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. H_a diterima artinya ada perbedaan kejenuhan belajar sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing. Penerimaan H_a tersebut dapat di lihat dari hasil Paired Sampel Test yaitu $Sig\ 000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kejenuhan belajar siswa kelas VIII sebelum dan sesudah diberikan treatment melalui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa di MTsN 4 Banda Aceh, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Gambaran Kejenuhan belajar siswa sebelum penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing di MTsN 4 Banda Aceh berada pada kategori tinggi, sedang, dan rendah.
2. Gambaran Kejenuhan belajar siswa sesudah penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing di MTsN 4 Banda Aceh berada pada kategori sedang, dan rendah.
3. Pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa di MTsN 4 Banda Aceh.

B. Saran

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 stakeholder sekolah untuk mengurangi kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

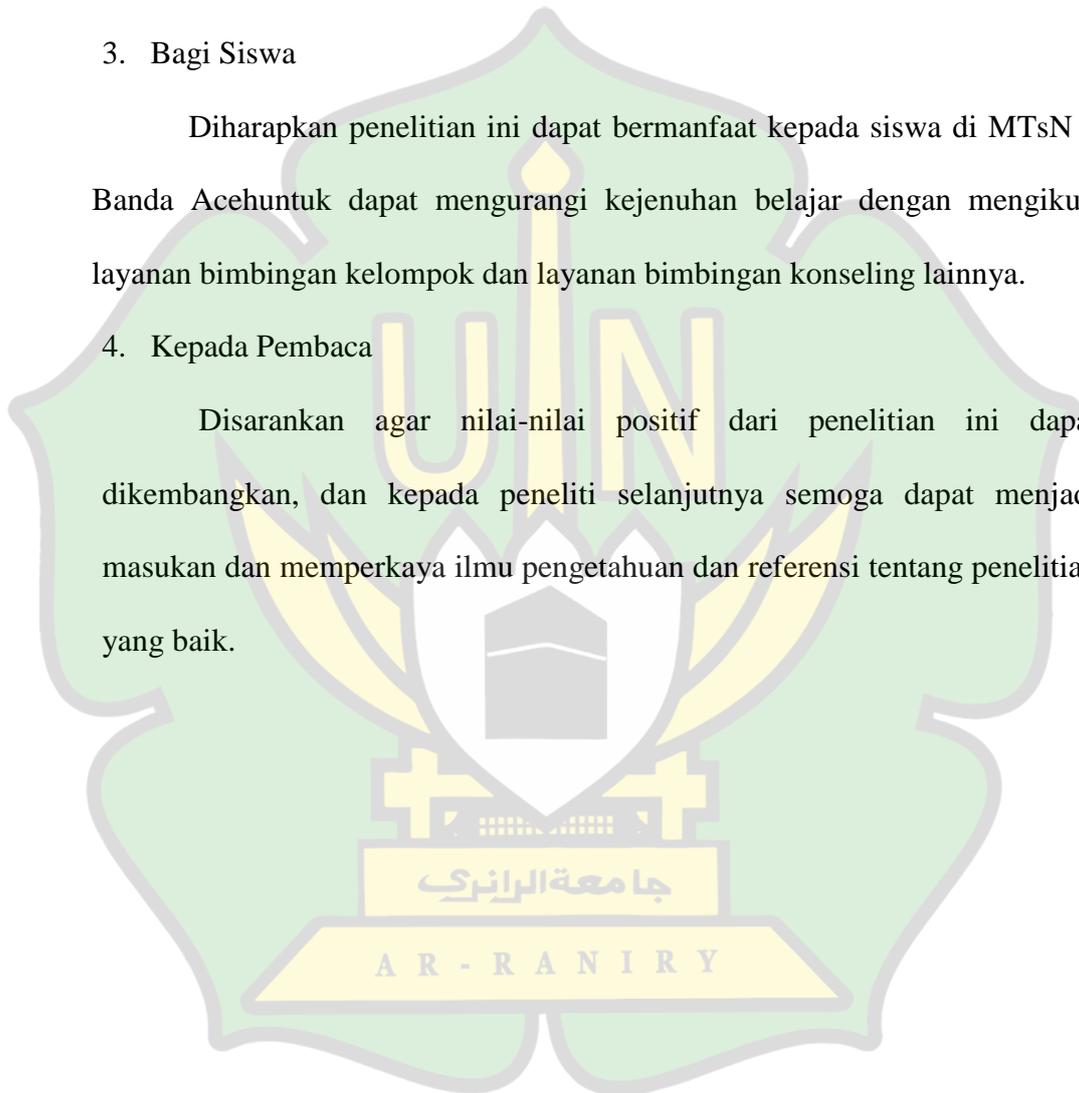
Guru bimbingan konseling diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

3. Bagi Siswa

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat kepada siswa di MTsN 4 Banda Aceh untuk dapat mengurangi kejenuhan belajar dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok dan layanan bimbingan konseling lainnya.

4. Kepada Pembaca

Disarankan 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 yang baik.



DAFTAR PUSTAKA

- A, Hallen. (2005). *Bimbingan dan Konseling. Edisi revisi*. Jakarta: Quantum Teaching.
- Al-Qawiy, Abu Abdirrahman. (2010). *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* Jakarta: Rineka Cipta.
- Afvianti, Sri. (2021). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng*. (diakses Pada tanggal 14 Januari 2022).
- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan Psikolog Perkembangan*, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Bennet & Ramlan. (2002). *Metode-metode Pembelajaran*. Jakarta: Refika Aditama.
- Daradjad, Dzakiah. (2008). *Metode Pengajaran Agama Islam*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Emzir. (2011). *Analisis Data*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Faridah, Ulfa dan Arsyadani Mishbahuddin. (2020). “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII 5 Di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu” *jurnal Consilia*, 3(2).
- Farber, Barry A. (1991). *Crisis in Education: Stress and Burnout in the American Teacher*. San Fransisco: Jossey-Bass Publisher.
- Hartinah, Siti. (2009). *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Adhitama.
- Hardiyanto, Erwin. (2009). “Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya (Studi Terhadap Pelaksanaan Pembelajaran Tarikh di SMP Muhammadiyah 3 Depok)”, *jurnal Al-Ibrah*, 8(1).
- Hakim, T. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pustaka Pembangunan Swadaya Nusantara.
- Hasliah. (2020). “Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan

Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 ParePare”, *Jurnal Al-Ibrah*, 9(1).

Muna, N.R. (2013). “Efektifitas Teknik Selfregulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma instan cindekia sekarkemuning Cirebon”. *Jurnal Holistik*, 14(02). (diakses pada tanggal 15 Juli 2020).

Martin. Garry. & Pear. Joseph. (2003). *Behavior Modification (What it is and How To Do It)*. United States of America : University of Manitoba.

Narti, Sri. (2019). *Kumpulan Contoh Laporan Hasil Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Nursalim, M dan Suradi. (2002). *Layanan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Unesa University Press.

Prayitno dan Erman Amti. (2012). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.

Satriah, Lilis. (2016). *Bimbingan Konseling Kelompok*. Bandung: Cv, Mimbar Pustaka.

Schaufeli, W. (2002). Burnout and Engagement in University Student: A Cross National Study. *Journal Cross-Cultural Study*.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kombinasi (mixed method)*. Bandung: Alfabeta.

Sugiana, Gian. (2011). “Efektivitas Teknik SelfInstruction dalam Menangani Kejenuhan Belajar”, *Jurnal PPB FIP UPI Bandung*.

Sugihartono. (2012). *Psikologi Pendidikan*, Yogyakarta: Uny Press.

Syah, Muhibbin. (2017). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

Sanjaya, Wina. (2013). *Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- S, Margono. (2010). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soeharto, Irawan. (2004). *Metode Penelitian Sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Tidjan, dkk. (1993). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Menengah*, Yogyakarta: UNY.
- Tohirin. (2011). *Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Tohirin. (2013). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Rajagrafindo persada.
- Wardatul, Djannah, Yulita, Ayom. (2012). *Teknik Sosiodrama Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri, Universitas Sebelas Maret Surakarta*, (diakses Pada 28 Februari 2017).
- Wardatul, Djannah dan Edy. K. Drajat. (2012). *Bimbingan Kelompok Sosiodrama Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Dengan Teman Sebaya, Universitas Sebelas Maret Surakarta*, (diakses Pada 26 Februari 2017).
- Winkel, W.S. dan M.M. Sri Hastuti. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan, edisi revisi 1*. Jakarta: Media Abadi.
- Wibowo, Mungin Eddy. (2005). *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press.





LAMPIRAN



KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
NOMOR: B-4378/Un.08/FTK/Kp.07.6/6/2024

TENTANG:
PENGANGKATAN PEMBIMBING SKRIPSI MAHASISWA
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

- Menimbang** :
- a. bahwa untuk kelancaran bimbingan skripsi mahasiswa pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh maka dipandang perlu menunjuk Pembimbing skripsi;
 - b. bahwa yang namanya tersebut dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk diangkat dalam jabatan sebagai Pembimbing skripsi Mahasiswa;
 - c. bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud dalam huruf a dan huruf b, perlu menetapkan Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Mengingat** :
1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, tentang Guru dan Dosen;
 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
 4. Peraturan Presiden Nomor 74 Tahun 2012, tentang perubahan atas peraturan pemerintah RI Nomor 23 Tahun 2005 tentang pengelolaan keuangan Badan Layanan Umum;
 5. Peraturan Pemerintah Nomor 4 Tahun 2014, tentang penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 6. Peraturan Presiden Nomor 64 Tahun 2013, tentang perubahan Institusi Agama Islam negeri Ar-Raniry Banda Aceh Menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;
 7. Peraturan Menteri Agama RI Nomor 44 Tahun 2022, tentang Organisasi & Tata Kerja UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 8. Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022, tentang Statuta UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
 9. Keputusan Menteri Agama Nomor 492 Tahun 2003, tentang Pendelegasian Wewenang Pengangkatan, Pemindahan dan Pemberhentian PNS di Lingkungan Depag RI;
 10. Keputusan Menteri Keuangan Nomor 293/Kmk.05/2011, tentang penetapan institusi agama Islam Negeri UIN Ar-Raniry Banda Aceh pada Kementerian Agama sebagai Instansi Pemerintah yang menerapkan Pengelolaan Badan Layanan Umum;
 11. Surat 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 KESATU** : Mencabut Surat Keputusan Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor: B-13787/Un.08/FTK/KP.07.6/10/2022 tanggal 17-Okt-2022
- KEDUA** : Menunjukkan Saudara :
Mukhlis, M. Pd
- Untuk membimbing Skripsi
 Nama : **Muzammil**
 NIM : 180213105
 Program Studi : Bimbingan Konseling
 Judul Skripsi : Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh
- KETIGA** : Kepada pembimbing yang tercantum namanya diatas diberikan honorarium sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;
- KEEMPAT** : Pembiayaan akibat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Nomor SP DIPA-025.04.2.423925/2024 Tanggal 24 November 2023 Tahun Anggaran 2024;
- KELIMA** : Surat Keputusan ini berlaku selama enam bulan sejak tanggal ditetapkan;
- KEENAM** : Surat Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan dirubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, apabila kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Surat Keputusan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
 Pada tanggal : 10 Juni 2024
 Pih. Dekan,

Habiburrahim
 Nomor : B-4288/Un.08/FTK/Kp.07.6/05/2024
 Tanggal: 27 Mei 2024

Tembusan

1. Sekjen Kementerian Agama RI di Jakarta;
2. Dirjen Pendidikan Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
3. Direktur Perguruan Tinggi Agama Islam Kementerian Agama RI di Jakarta;
4. Kantor Pelayanan Perbendaharaan Negara (KPPN), di Banda Aceh;
5. Rektor UIN Ar-Raniry di Banda Aceh
6. Kepala Bagian Keuangan dan Akuntansi UIN Ar-Raniry Banda Aceh;
7. Yang bersangkutan;
8. Arsip.

Energi Kebangsaan Sinergi Membangun Negeri





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN
H. Saifullah Abdur Rauf Komarudin Darmawan Banda Aceh
Telp: (065) 2101121, Fax: (065) 2101122

Nomor : B-776/Us.08/FTK.1/TL.005/2024
Lamp : -
Hal : *Pembelian Boleh Mahasiswa*

Kepada Yth,

1. Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh
2. Kepala MTsN 4 Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama/NIM : MUZZAMMIL / 180213105
Semester/jurusan : XII / Bimbingan Konseling
Alamat sekarang : Beureueh, kec. Kuta Alam

Saudara yang terhormat, karena data besar mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Keguruan bermaksud melakukan pembelian buku di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka pembelian Skripsi dengan judul *Penerapan Berbagai Kelompok untuk Mengurangi Kejawaban Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh*

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

Banda Aceh, 12 Mei 2024
sa. Dekan
Wakil Dekan Bidang Akademik dan
Kebudayaan,



Berkas sampai : 14 Juni 2024

Prof. Usaf Nurhikmah, S.Ag., M.Cars., Ph.D.

AR - RANIRY



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
Jalan Mohd. Jam No. 24 Telp. 6328507 Fax. 22021 Banda Aceh Kode Pos 23242
Website: kementerianag.kab.go.id

Nomor : B - 145 /Kl.01.07/4/TL.00/05/2024
Sifat : Biasa
Lampiran : Nihil
Hal : Rekomendasi Melakukan Penelitian

15 Mei 2024

Yth. Kepala MTsN 4
Kota Banda Aceh

Assalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Sehubungan dengan surat Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Pendidikan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, nomor : B-3776/Ln.00/FTK/ITL.05/02024 tanggal 12 Mei 2024, perihal sebagaimana tersebut di atas, maka dengan ini kami mohon bantuan saudara untuk dapat memberikan data maupun informasi lainnya yang dibutuhkan dalam rangka memenuhi persyaratan bahan penelitian Skripsi. Kepada saudara/:

Nama	Muzammil
NIM	550213105
Prodi/Jurusan	Bimbingan Konseling
Semester	XI

Dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Harus berkonsultasi langsung dengan Kepala Madrasah yang bersangkutan dan secepatnya tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Tidak menjerakan Madrasah.
3. Tidak menimbulkan keresahan-keresahan lainnya di Madrasah.
4. Tetap mematuhi protokol kesehatan yang berlaku di Madrasah.
5. Bagi yang bersangkutan supaya menyerahkan 100 copy hasil penelitian sebanyak 1 (satu) eksemplar ke Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Dengan rekomendasi ini kami berharap, atas perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu alaikum warahmatullahi wabarakatuh

بنداء الرانيري

AR-RANIRY



M. Nurhuda, S.Pd., M.Ag
NIP. 197001021997031005

Tembusan:

1. Kepala Kantor Wilayah Kementerian Agama Provinsi Aceh;
2. Dekan: Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Program Studi Pendidikan Konseling Universitas Islam Negeri Ar-Raniry;
3. Mahasiswa Yang Bersangkutan



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KEMENTERIAN AGAMA KOTA BANDA ACEH
MADRASAH TsANAWIYAH NEGERI 4 BANDA ACEH
Jln. Utama Desa Rukoh Kopelma Darussalam, Telp. (0651) 7555725 Kode Pos 23111
email: mtsrukohbna@yahoo.com website: <http://mts4bna.sch.id>
NSM : 121111710004 NPSN : 10114183

Nomor : B- 361 /Mts.01.07.4/TL.00/5/2024 11 Juni 2024
Lampiran : -
Perihal : Telah Melakukan Penelitian / Mengumpulkan Data
Bahan penulisan Skripsi

Yth. **Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Ar-Raniry**
di -
Banda Aceh

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Sehubungan surat dari Kementerian Agama Kota Banda Aceh Nomor : B-2771/Kk.01.07/4/TL.00/01/2024, tanggal 27 Mei 2024, perihal Rekomendasi Melakukan Penelitian, maka dengan ini kami sampaikan bahwa:

N a m a : **Muzammil**
N I M : 180213105
Tempat/Tgl. Lahir : Pidie Jaya, 10 Maret 2000
Prodi/Jurusan : Bimbingan Konseling
Semester : XII
Alamat : Beurawe Kec. Kuta Alam Kota Banda Aceh

Telah selesai melaksanakan penelitian mengumpulkan data bahan penulisan Skripsi mulai tanggal Bulan Januari s.d. Mei 2024 di MTsN 4 Banda Aceh dengan judul : **"Penerapan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa di MTsN 4 Banda Aceh"**.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

AR - R A N I R Kepala,



Ina Rezkina

Tembusan :
Kepala Kantor Kementerian Agama Kota Banda Aceh.

Kisi – Kisi Instrumen Tentang Kejenuhan Belajar

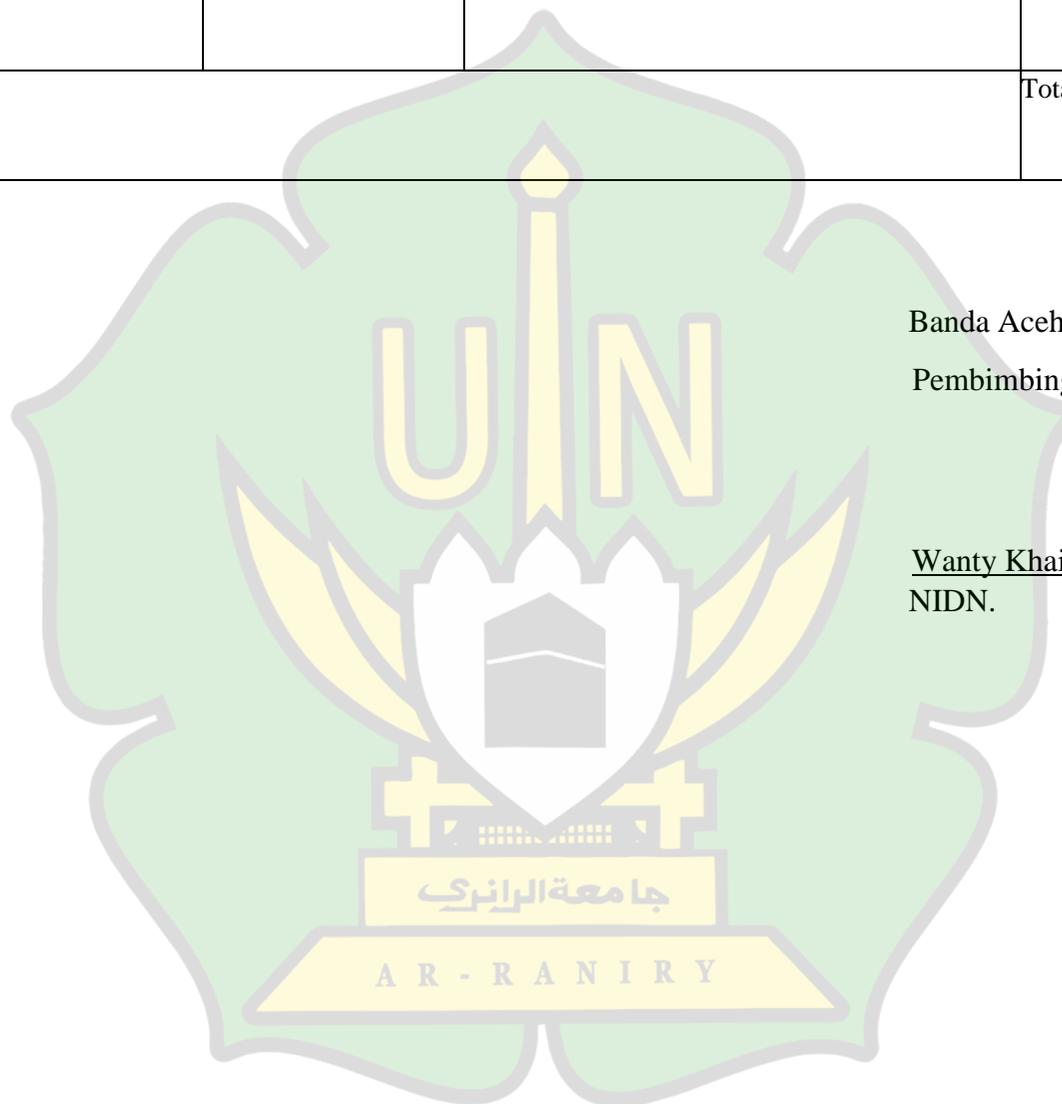
INDIKATOR ANGKET

Variabel	Indikator	Deskriptor	No. Item		Jml
			+	-	
Kejenuhan belajar	Kelelahan Emosional	a. Bosan	1. Suasana belajar saya selalu terlihat sama. 2. Saya belajar sangat giat agar tidak mendapat nilai yang jelek 3. Saya tidak harus belajar dengan keras. 4. Saya enggan belajar terus-menerus.	5. Saya gagal dalam belajar.	5
		b. Tidak bersemangat	6. Saya tidak harus mendapatkan nilai yang baik. 7. Ruang belajar saya selalu terasa panas. 8. Saya senang ketikan teman-teman saya mendapat nilai yang lebih baik daripada saya. 9. Saya tidak memiliki motivasi dalam belajar. 10. Saya tidak bergairah untuk belajar. 11. Saya tidak punya waktu untuk berekreasi. 12. Saya tidak merasa gembira ketika pelajaran berlangsung. 13. Saya merasa bertenaga ketika belajar. 14. Saya merasa membuang waktu untuk belajar. 15. Saya hanya bepergian untuk sekolah. 16. Saya sering bermalas-malasan ketika belajar. 17. Saya giat dalam belajar. 18. Saya memiliki motivasi untuk belajar.	19. Saya harus mendapat nilai yang baik. Belakangan ini saya jarang pergi bermain. 20. Saya tidak akan sukses dalam belajar. 21. Saya ingin terus belajar. 22. Saya tidak memiliki kemauan dalam belajar. 23. Belakangan ini saya tidak giat belajar.	18

	c. Letih	<p>24. Saya terbebani dengan banyak tugas belajar.</p> <p>25. Saya merasa penat saat belajar.</p> <p>26. Saya tidak ingin pergi berlibur.</p> <p>27. Saya tidak gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan.</p> <p>28. Saya tidak mengerti apa yang saya pelajari.</p> <p>29. Saya kehilangan minat belajar.</p> <p>30. Saya tidak lelah sedikitpun ketika belajar.</p> <p>31. Saya harus menguasai materi pelajaran seperti teman-teman yang lain.</p>	<p>32. Saya belajar di tempat yang berbeda-beda</p> <p>33. Saya kehilangan semangat belajar.</p> <p>34. Setelah belajar saya tidak merasa penat.</p>	11
	d. Cemas dengan hasil belajar	<p>35. Saya tidak suka memperoleh nilai yang lebih rendah daripada teman-teman saya.</p> <p>36. Saya ingin pergi ke suatu tempat untuk berlibur.</p> <p>37. Nilai yang saya peroleh sesuai harapan.</p> <p>38. Saya mengerti apa yang saya pelajari.</p> <p>39. Saya tidak harus belajar untuk mendapat nilai yang baik.</p> <p>40. Belakangan ini saya selalu pergi bermain</p>	<p>41. Saya harus belajar dengan keras.</p> <p>42. Saya gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan.</p> <p>43. Saya ragu dengan hasil belajar yang akan saya capai.</p> <p>44. Saya takut jika nanti nilai pelajaran saya tidak baik.</p>	10
Kelelahan Fisik	e. Memaksakan diri dalam belajar	<p>45. Saya harus mendapatkan hasil belajar yang baik.</p> <p>46. Saya mempunyai satu tempat khusus untuk belajar.</p> <p>47. Jika saya mendapatkan nilai yang buruk saya malu.</p> <p>48. Ketika saya tidak enak badan saya tidak belajar.</p> <p>49. Saya tidak harus menguasai pelajaran seperti teman-teman lain</p>	<p>50. Saya tidak suka jika teman-teman memperoleh nilai lebih tinggi daripada saya.</p> <p>51. Saya tidak memperhatikan ketika pelajaran \berlangsung</p>	7

	f. Merasa jenuh dalam proses belajar	<p>52. Saya duduk di bangku yang sama setiap hari.</p> <p>53. Saya harus belajar agar nilai saya baik.</p> <p>54. Meskipun saya tidak menyukai pelajaran tertentu saya harus tetap mempelajarinya.</p> <p>55. Saya selalu berpindah tempat duduk di kelas setiap hari.</p> <p>56. Nilai yang saya peroleh tidak sesuai dengan harapan</p> <p>57. Saya merasa lelah setelah belajar</p> <p>58. Tempat belajar saya selalu berbeda.</p> <p>59. Saya merasa tidak membuang waktu dalam belajar.</p> <p>60. Saya belajar di satu tempat saja.</p> <p>61. Tubuh saya terasa lemah setelah belajar.</p> <p>62. Saya tetap belajar meskipun malas.</p>	63. Usaha saya dalam belajar sia-sia.	12
	g. Belajar tidak bervariasi	<p>64. Saya tidak bosan mempelajari pelajaran yang sama secara terus-menerus.</p> <p>65. Ruang belajar saya selalu terasa pengap.</p> <p>66. Saya senang jika satu mata pelajaran tertentu diulang-ulang setiap hari.</p>	<p>67. Mata pelajaran yang saya pelajari tidak pernah berubah.</p> <p>68. Mata pelajaran yang saya pelajari selalu berbeda.</p>	5
Efikasi Akademik	h. Suasana belajar tidak berubah-ubah	<p>69. Belajar tidak meningkatkan pengetahuan saya.</p> <p>70. Saya merasa tidak bertenaga saat belajar.</p> <p>71. Kelas saya selalu ramai.</p> <p>72. Saya tetap belajar meskipun sedang tidak enak badan.</p> <p>73. Kelas saya selalu gaduh</p> <p>74. Kelas saya selalu gaduh</p> <p>75. Kelas saya selalu sepi.</p>	<p>76. Saya belajar dengan cara yang itu-itu saja.</p> <p>77. Suasana belajar saya selalu berubah.</p>	9
	i. Merasakan belajar di tempat	78. Saya akan merasa senang jika semua mata pelajaran dilakukan hanya sekali dalam seminggu.	79. Saya lebih suka belajar sendiri melalui media	2

	tertentu		online.	
			Total item pernyataan	79



Banda Aceh, 04 Maret 2024

Pembimbing Instrumen

Wanty Khaira, M. Ed
NIDN.

1. Skala Kejenuhan Belajar (sebelum uji validitas)

SKALA KEJENUHAN BELAJAR

A. Pengantar

Saudara sekalian,

Berikut ini ada beberapa pernyataan yang perlu ditanggapi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Semua respon benar bilamana berkaitan dengan apa yang saudara rasakan sebenarnya. Respon yang saudara berikan sangat berharga bagi peneliti. Skala ini bukanlah suatu tes yang mempengaruhi nilai raport anda dan tidak terdapat sanksi. Oleh karena itu, mohon kesediaannya untuk mengejakan dengan sungguh-sungguh dan pastikan tidak ada yang terlewati..

Atas kesediaan anda dalam membantu memberikan informasi, saya mengucapkan terimakasih. Peneliti mengharapkan agar saudara sekalian memberikan jawaban yang jujur.

Banda Aceh, 2024

Peneliti,

Muzammil

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

B. Petunjuk Mengerjakan

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini secara teliti.
2. Jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.
3. Setiap pernyataan dalam angket ini ada 4 pilihan jawaban:

SL : Selalu

S : Sering

TS : Jarang

TP : Tidak Pernah

Contoh :

No	Pernyataan	SL	S	JR	TP
1.	Saya belajar tiap hari		√		

Berdasarkan contoh tersebut, anda memberikan tanda cek (√) pada kolom S (setuju) pada pernyataan 1 yang berarti anda merasa setuju jika anda belajar setiap hari.

C. Identitas

Nama :

Kelas :

Absen :

Jenis Kelamin :

D. Instrumen Kejenuhan Belajar

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	S	JR	TP
1	Tempat belajar saya selalu terlihat sama.				
2	Saya belajar sangat giat agar tidak mendapat nilai yang jelek.				

3	Saya tidak harus belajar dengan keras.				
4	Saya enggan belajar terus-menerus.				
5	Saya gagal dalam belajar.				
6	Saya tidak harus mendapatkan nilai yang baik.				
7	Ruang belajar saya selalu terasa panas.				
8	Saya senang ketikan teman-teman saya mendapat nilai yang lebih baik daripada saya.				
9	Saya tidak punya waktu untuk berekreasi.				
10	Saya hanya bepergian untuk sekolah.				
11	Saya sering bermalas-malasan ketika belajar.				
12	Saya tidak harus menguasai pelajaran seperti teman-teman lain.				
13	Saya merasa bosan terus mempelajari mata pelajaran yang sama.				
14	Saya harus mendapat nilai yang baik.				
15	Belakangan ini saya jarang pergi bermain.				
16	Saya terbebani dengan banyak tugas belajar				
17	Saya tidak ingin pergi berlibur.				
18	Saya tidak gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan.				
19	Saya kehilangan minat belajar.				
20	Saya harus menguasai materi pelajaran seperti teman-teman yang lain.				
21	Saya belajar di tempat yang berbeda-beda.				
22	Saya kehilangan semangat belajar.				
23	Saya tidak suka memperoleh nilai yang lebih rendah daripada teman-teman saya.				
24	Saya ingin pergi ke suatu tempat untuk berlibur.				

25	Belakangan ini saya selalu pergi bermain.				
26	Saya harus belajar dengan keras.				
27	Saya gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan.				
28	Saya yakin hasil belajar saya baik.				
29	Saya mempunyai satu tempat khusus untuk belajar.				
30	Saya merasa lelah setelah belajar.				
31	Jika saya mendapatkan nilai yang buruk saya malu.				
32	Saya tidak suka jika teman-teman memperoleh nilai lebih tinggi daripada saya.				
33	Saya duduk di bangku yang sama setiap hari.				
34	Saya harus belajar agar nilai saya baik.				
35	Meskipun saya tidak menyukai pelajaran tertentu saya harus tetap mempelajarinya.				
36	Saya selalu berpindah tempat duduk di kelas setiap hari.				
37	Tempat belajar saya selalu berbeda.				
38	Saya belajar di satu tempat saja.				
39	Tubuh saya terasa lemah setelah belajar.				
40	Saya tetap belajar meskipun malas.				
41	Mata pelajaran yang saya pelajari tidak pernah berubah.				
42	Mata pelajaran yang saya pelajari selalu berbeda.				
43	Saya tidak bosan mempelajari pelajaran yang sama secara terus-menerus.				
44	Ruang belajar saya selalu terasa pengap.				
45	Ketika saya tidak enak badan saya tidak belajar.				
46	Saya senang jika satu mata pelajaran tertentu diulang-ulang setiap hari.				
47	Usaha saya dalam belajar sia-sia.				

48	Belajar tidak meningkatkan pengetahuan saya.				
49	Saya merasa tidak bertenaga saat belajar.				
50	Nilai yang saya peroleh tidak sesuai dengan harapan.				
51	Saya merasa tidak membuang waktu dalam belajar.				
52	Kelas saya selalu ramai.				
53	Saya tetap belajar meskipun sedang tidak enak badan.				
54	Saya tidak harus belajar untuk mendapat nilai yang baik.				
55	Saya belajar dengan cara yang itu-itu saja.				
56	Saya akan merasa senang jika semua mata pelajaran dilakukan hanya sekali dalam seminggu.				
57	Saya tidak mengerti apa yang saya pelajari.				
58	Saya merasa membuang waktu untuk belajar.				
59	Setelah belajar saya tidak merasa penat.				
60	Saya tidak akan sukses dalam belajar.				
61	Saya tidak lelah sedikitpun ketika belajar.				
62	Saya merasa penat saat belajar.				
63	Saya giat dalam belajar.				
64	Saya memiliki motivasi untuk belajar.				
65	Saya ragu dengan hasil belajar yang akan saya capai.				
66	Saya ingin terus belajar.				
67	Kelas saya selalu sepi.				
68	Saya tidak memiliki motivasi dalam belajar.				
69	Nilai yang saya peroleh sesuai harapan.				
70	Saya mengerti apa yang saya pelajari.				

71	Saya tidak merasa gembira ketika pelajaran berlangsung.				
72	Saya merasa bertenaga ketika belajar.				
73	Saya tidak bergairah untuk belajar.				
74	Kelas saya selalu gaduh.				
75	Saya takut jika nanti nilai pelajaran saya tidak baik.				
76	Suasana belajar saya selalu berubah.				
77	Saya tidak memiliki kemauan dalam belajar				
78	Saya tidak memperhatikan ketika pelajaran Berlangsung				
79	Belakangan ini saya tidak giat belajar.				



1. Skala Kejenuhan Belajar (sesudah validitas)

SKALA KEJENUHAN BELAJAR

A. Pengantar

Saudara sekalian,

Berikut ini ada beberapa pernyataan yang perlu ditanggapi yang berkaitan dengan kejenuhan belajar. Semua respon benar bilamana berkaitan dengan apa yang saudara rasakan sebenarnya. Respon yang saudara berikan sangat berharga bagi peneliti. Skala ini bukanlah suatu tes yang mempengaruhi nilai raport anda dan tidak terdapat sanksi. Oleh karena itu, mohon kesediaannya untuk mengejakan dengan sungguh-sungguh dan pastikan tidak ada yang terlewati..

Atas kesediaan anda dalam membantu memberikan informasi, saya mengucapkan terimakasih. Peneliti mengharapkan agar saudara sekalian memberikan jawaban yang jujur.

Banda Aceh,
Peneliti,

2024

Muzammil

جامعة الرانيري

A R - R A N I R Y

B. Petunjuk Mengerjakan

1. Bacalah setiap pernyataan dibawah ini secara teliti.
2. Jawablah semua pernyataan sesuai dengan keadaan diri sendiri dengan memberikan tanda cek (√) pada jawaban yang anda pilih.
3. Setiap pernyataan dalam angket ini ada 4 pilihan jawaban: SL

SL : Selalu
S : Sering
TS : Jarang
TP : Tidak Pernah Contoh :

No	Pernyataan	SL	S	JR	TP
1.	Saya belajar tiap hari		√		

Berdasarkan contoh tersebut, anda memberikan tanda cek (√) pada kolom S (setuju) pada pernyataan 1 yang berarti anda merasa setuju jika anda belajar setiap hari.

C. Identitas

Nama :
Kelas :
Absen :
Jenis Kelamin :

D. Instrumen Kejenuhan Belajar

No.	Pernyataan	Alternatif Jawaban			
		SL	S	JR	TP
1	Saya senang ketikan teman-teman saya mendapat nilai yang lebih baik daripada saya.				
2	Saya tidak bergairah untuk belajar				
3	Saya tidak punya waktu untuk berekreasi				
4	Saya merasa bertenaga ketika belajar				
5	Saya merasa membuang waktu untuk belajar				
6	Saya giat dalam belajar				

7	Saya harus mendapat nilai yang baik. Belakangan ini saya jarang pergi bermain				
8	Saya tidak akan sukses dalam belajar				
9	Saya ingin terus belajar.				
10	Belakangan ini saya tidak giat belajar				
11	Saya terbebani dengan banyak tugas belajar				
12	Saya tidak ingin pergi berlibur				
13	Saya tidak gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan				
14	Saya tidak mengerti apa yang saya pelajari				
15	Saya kehilangan minat belajar				
16	Saya tidak lelah sedikitpun ketika belajar				
17	Saya harus menguasai materi pelajaran seperti teman-teman yang lain				
18	Saya belajar di tempat yang berbeda-beda				
19	Saya kehilangan semangat belajar				
20	Setelah belajar saya tidak merasa penat				
21	Saya tidak suka memperoleh nilai yang lebih rendah daripada teman-teman saya				
22	Saya ingin pergi ke suatu tempat untuk berlibur				
23	Nilai yang saya peroleh sesuai harapan				
24	Saya mengerti apa yang saya pelajari				
25	Saya tidak harus belajar untuk mendapat nilai yang baik				
26	Belakangan ini saya selalu pergi bermain				
27	Saya harus belajar dengan keras				
28	Saya gelisah ketika hasil ulangan akan dibagikan				
29	Saya ragu dengan hasil belajar yang akan saya capai				
30	Saya takut jika nanti nilai pelajaran saya tidak baik				
31	Saya harus mendapatkan hasil belajar yang baik.				
32	Saya mempunyai satu tempat khusus untuk belajar				
33	Jika saya mendapatkan nilai yang buruk saya malu.				
34	Ketika saya tidak enak badan saya tidak belajar				
35	Saya tidak harus menguasai pelajaran seperti teman-teman lain				

36	Saya tidak suka jika teman-teman memperoleh nilai lebih tinggi daripada saya				
37	Saya tidak memperhatikan ketika pelajaran berlangsung				
38	Saya duduk di bangku yang sama setiap hari				
39	Saya harus belajar agar nilai saya baik				
40	Meskipun saya tidak menyukai pelajaran tertentu saya harus tetap mempelajarinya				
41	Saya selalu berpindah tempat duduk di kelas setiap hari				
42	Nilai yang saya peroleh tidak sesuai dengan harapan				
43	Saya merasa lelah setelah belajar				
44	Tempat belajar saya selalu berbeda				
45	Saya merasa tidak membuang waktu dalam belajar				
46	Tubuh saya terasa lemah setelah belajar.				
47	Saya tetap belajar meskipun malas				
48	Usaha saya dalam belajar sia-sia				
49	Saya tidak bosan mempelajari pelajaran yang sama secara terus-menerus.				
50	Ruang belajar saya selalu terasa pengap.				
51	Saya senang jika satu mata pelajaran tertentu diulang-ulang setiap hari.				
52	Mata pelajaran yang saya pelajari tidak pernah berubah.				
53	Mata pelajaran yang saya pelajari selalu berbeda.				
54	Saya merasa tidak bertenaga saat belajar.				
55	Kelas saya selalu ramai.				
56	Saya tetap belajar meskipun sedang tidak enak badan.				
57	Kelas saya selalu sepi				
58	Saya belajar dengan cara yang itu-itu saja.				
59	Suasana belajar saya selalu berubah				
60	Saya akan merasa senang jika semua mata pelajaran dilakukan hanya sekali dalam seminggu				

HASIL UJI T PRE TEST DAN POST TEST

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	86.9697	35	9.69370	1.68746
	POSTEST	200.0000	35	19.66437	3.42313

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETEST	86.9697	35	9.69370	1.68746
	POSTEST	200.0000	35	19.66437	3.42313

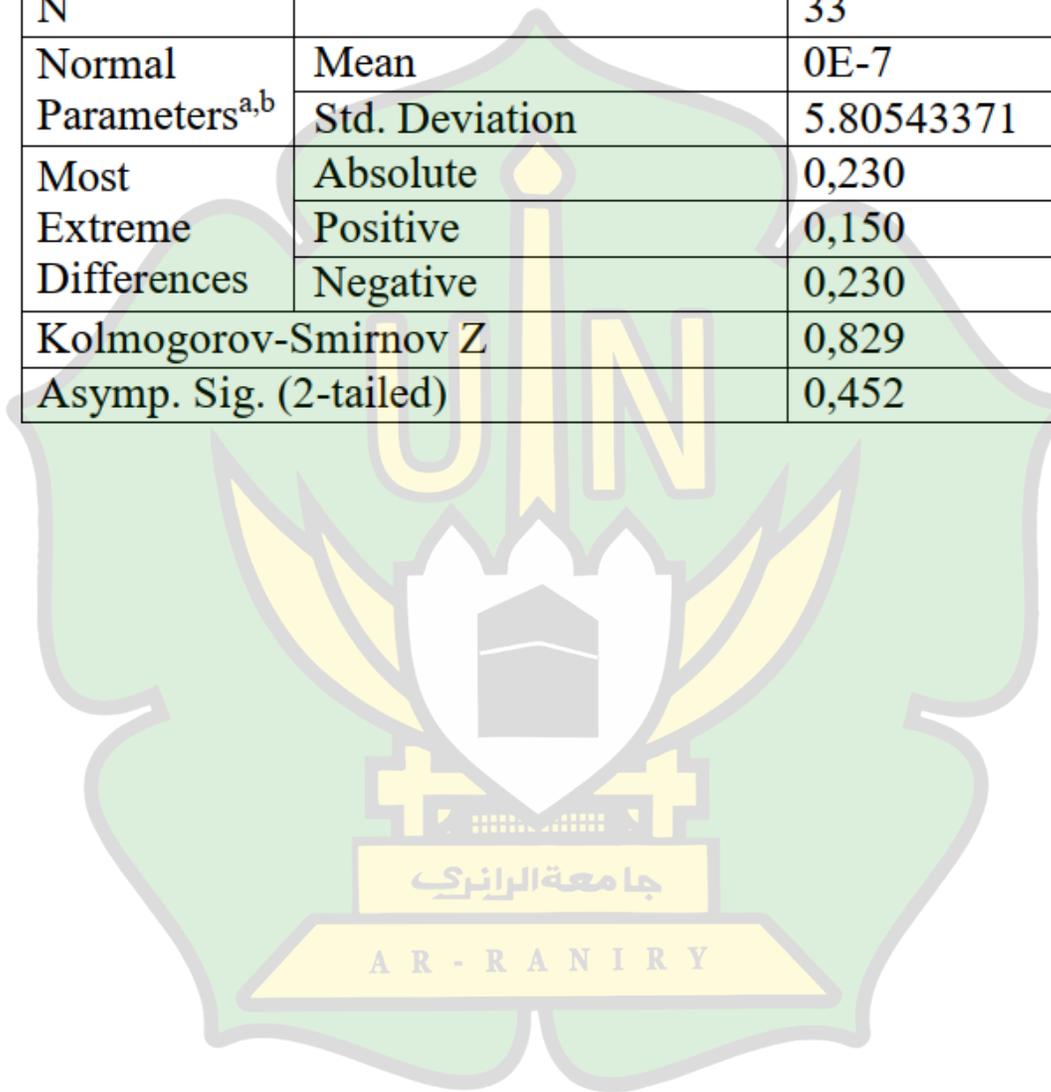
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTEST	-113.03030	23.27483	4.05163	-121.28320	-104.77741	27.898	35	.000

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		33
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5.80543371
Most Extreme Differences	Absolute	0,230
	Positive	0,150
	Negative	0,230
Kolmogorov-Smirnov Z		0,829
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,452



Skenario role playing

Judul : Menjalin hubungan sosial yang baik

*(Tulisan yang dihitamkan dibaca oleh narrator)

Terdapat sebuah persahabatan yang terdiri dari beberapa orang yaitu, putri, devi, silvia, romi, putra, fahmi, dewi, nurul dan rahmi. Mereka bersahabat sangat lama, sejak mereka sudah duduk dikelas 1 SMP. Pada suatu hari rahmi salah satu sahabat mereka sedang jatuh sakit, devi mengajak teman-temannya untuk menjenguk rahmi dirumah sakit. Agar kita bertanggung jawab terhadap sahabat kita yang sedang sakit dan mereka berkumpul dirumah devi.

Dari ke 8 orang sahabat ini, dua diantara mereka tidak setuju untuk menjenguk keadaan rahmi yang sedang sakit. Mereka yaitu silvia dan putra.

Mereka menganggap bahwa menjenguk orang sakit tidaklah penting

Semua : Assalamualaikum wr.wb

Devi : Waalaikumsalam, silahkan masuk. Apa kabar semuanya, bagaimana keadaan kalian hari ini ?

Semua : Alhamdulillah baik dev, kamu sendiri bagaimana ?

Devi : Aku baik juga. Oh iya teman-teman aku mau ajak kalian besok berkunjung ke rumah sakit untuk menjenguk rahmi yang sedang sakit, bagaimana kalian setuju ?

Romi : Aku setuju dev, karena besok aku tidak ada kegiatan apa-apa

(dari mereka semua, terlihat hanya silvia dan putra yang bersikap acuh)

Nurul : Boleh banget, itu ide yang bagus.

Fahmi : Aku setuju dev, itu yang aku pikirkan tadi, rencana aku mau ajak kalian lah, cuma bagus juga sih dev udah duluan kamu bilang.

Dewi : Iya, aku setuju. Sebaiknya kita harus berkunjung kerumah sakit besok.

Putri : Oke, aku akan siap-siap untuk besok.”

Devi : Kalau kamu bagaimana silvia dan putra ?

(silvia tidak bisa berjanji akan ikut devi dan teman-teman yang lain ke rumah sakit)

Silvia : Aku belum pasti bisa pergi besok dev.”

Putra : Aku tidak ikut, kalian saja yang pergi

(teman-teman yang lain serentak menanyakan kepada silvia dan putra kenapa tidak mau menjenguk rahmi)

Fahmi : Kenapa kalian berdua tidak mau ikut, memangnya kali tidak merasa bersalah, sudah tahu teman sakit tapi kalian tidak mau menjenguknya?

Romi : Iya ni, benar kata fahmi. Teman kita kan lagi ada yang sakit kenapa kita tidak menjenguknya

Nurul : Kenapa sih kalian berdua seperti tidak ada kemauan untuk menjenguk salah satu sahabat kita ? Tidak boleh lho seperti itu.”

Silvia : Iya kan kita manusia, pastinya ada waktunya dimana dia akan sakit. Aku kan pernah sakit juga, jadi aku tau.

Nurul : Memang iya setiap manusia pasti diberikan sakit, Cuma kan kita menjaga hubungan yang baik, maka dari itu kita jengguk rahmi besok.

Putri : Iya, betul seperti nurul katakan, kita ini sahabat. Kalau di antara kita ada yang sakit kita wajib menjengguknya.”

(silvia dan putra masih bersikap seperti orang asing dan bahkan tidak seperti seorang sahabat)

Putra : Iya tapi kalau tidak ada waktu tidak wajib juga kan.

Fahmi : waktu itu yang akan menentukan, kalau kalian menganggap rahmi itu sahabat kalian, pastinya kalian punya waktu luang.

Dewi : Kalau kita mengatur waktu yang tepat, pastinya kita bisa dong pergi, intinya dari diri sendiri ada kemauan.

Devi : Ini kan Cuma niat kita untuk menjengguk seorang sahabat yang sedang sakit, apa iya kalian tidak ada waktu luang sedikit pun?

(Fahmi mencoba menyadarkan silvia dan putra agar memiliki rasa tanggung jawab seorang sahabat)

Fahmi : Mana mungkin waktu sebentar saja untuk menjengguk sahabat tidak ada

Silvia : Aku belum bisa kasih jawaban yang pasti (masih terlihat acuh)

Romi : kalau kamu, put ?

Putra : Aku lagi malas aja dan gak mau kemana-kemana

Romi : Malas ? Bisa-bisanya kamu bilang malas put, kamu tidak merasa punya teman ya ?

Putra : Iya merasa, tapi kan gak seharusnya mesti pergi.

Putri : seharusnya kalian harus tahu apa arti dari persahabatan. Jikalau ada teman yang sedang mengalami kesusahan, kesedihan dan sakit maka kita harus menjadi obat bagi dirinya, dan bukan kita tidak peduli kepada sahabat kita.

Nurul : Bener sekali itu, kita harus mampu membantu teman yang kesusahan, sakit dan walaupun tidak bisa memberikan secara materi, setidaknya bisa dengan hal yang lain.

(Mereka berdua terdiam, kemudian devi berhasil menyadarkan mereka berdua)

Devi : Kalian tahu apa yang membedakan kita dengan makhluk lain ? apakah bentuk fisiknya saja atau sifatnya ?

(silvia dan putra kebingungan menjawab apa yang ditanyakan devi, dan tiba-tiba mereka menjawab)

Silvia : Sifatnya yang membedakan.

Putri : Kalau menurut kamu, put ?

Silvia : Iya, yang pasti sifatnya lah.

Devi : Kalau kalian tahu bahwa yang membedakan manusia dengan makhluk lain adalah sifatnya, maka seharusnya kalian paham bahwa manusia dalam hal ini seorang sahabat harus memiliki rasa sosial kepada sahabat kita yang sedang sakit maupun kesusahan.

(Silvia dan putra menyadari bahwa yang dikatakan oleh devi dan temanteman yang lain benar, dan mereka berdua sadar diri)

Silvia : Iya, benar sih apa yang kamu bilang dev

Putra : Iya juga ya, rahmi kan sahabat kita, jadi aku harus menjenguknya karena dia sedang sakit. Siapa tahu dengan kedatanganku keadaan dia bisa membaik

Nurul : Itu baru sahabat sejati

Dewi : Oke, kalau begitu sampai ketemu besok dirumah sakit ya. Semoga keadaan rahmi akan segera membaik dengan kedatangan kita.

Semua : Oke, amin semoga diberikan kesembuhan.

Silvia : Tunggu.. Jangan pulang dulu bisa tidak teman-teman ?

Dewi : Kenapa sil ?

Putri : Iya kenapa sil ?

Silvia : Maafin aku ya teman-teman akhir-akhir ini aku kadang suka marah sama kalian (silvia pun menangis). Sebenarnya aku sedang ada masalah dengan ibuku, ibuku selalu memarahi aku sekarang ini, karena kemarin itu ada masalah di sekolah aku, aku dihukum oleh guru karena memarahi teman sekelas yang tidak menghargai pendapatku saat belajar. Kejadian itu sudah berapa kali aku lakukan, saat kejadian itu guru di sekolahku menyuruh aku untuk memanggil orang tuaku. Dan saat itulah ibuku sekarang sering marah-marah denganku.

Devi : Kamu yang sabar ya sil, sebenarnya itu kesalahan kamu juga, karena kamu sudah berapa kali memarahi teman yang tidak menghargai pendapat kamu. Sebaiknya kamu tidak mengulangi lagi kejadian seperti itu.

Romi : Bener kata devi, kita sebagai manusia harus saling menghargai, tidak boleh saling memusuhi.

Semua : Iya sil, semoga kamu tidak mengulangi hal seperti itu lagi ya !

Silvia : Baik teman-teman. Makasih ya kalian sudah menghiburku

Semua : Sama-sama

Akhir cerita mereka pun pulang dari rumah devi dengan senyuman bahagia, mereka adalah sahabat yang tidak pernah terpisahkan. Dan berkat temanteman ibu silvia tidak memarahi silvia lagi, dan akhirnya rahmi sembuh dari penyakitnya.

Pentingnya memiliki kepedulian yang sangat tinggi terhadap sesama sahabat, dan disaat kita sedang membutuhkan untuk ada disamping seorang sahabat maka kita akan menjadi sandaran untuk mereka.

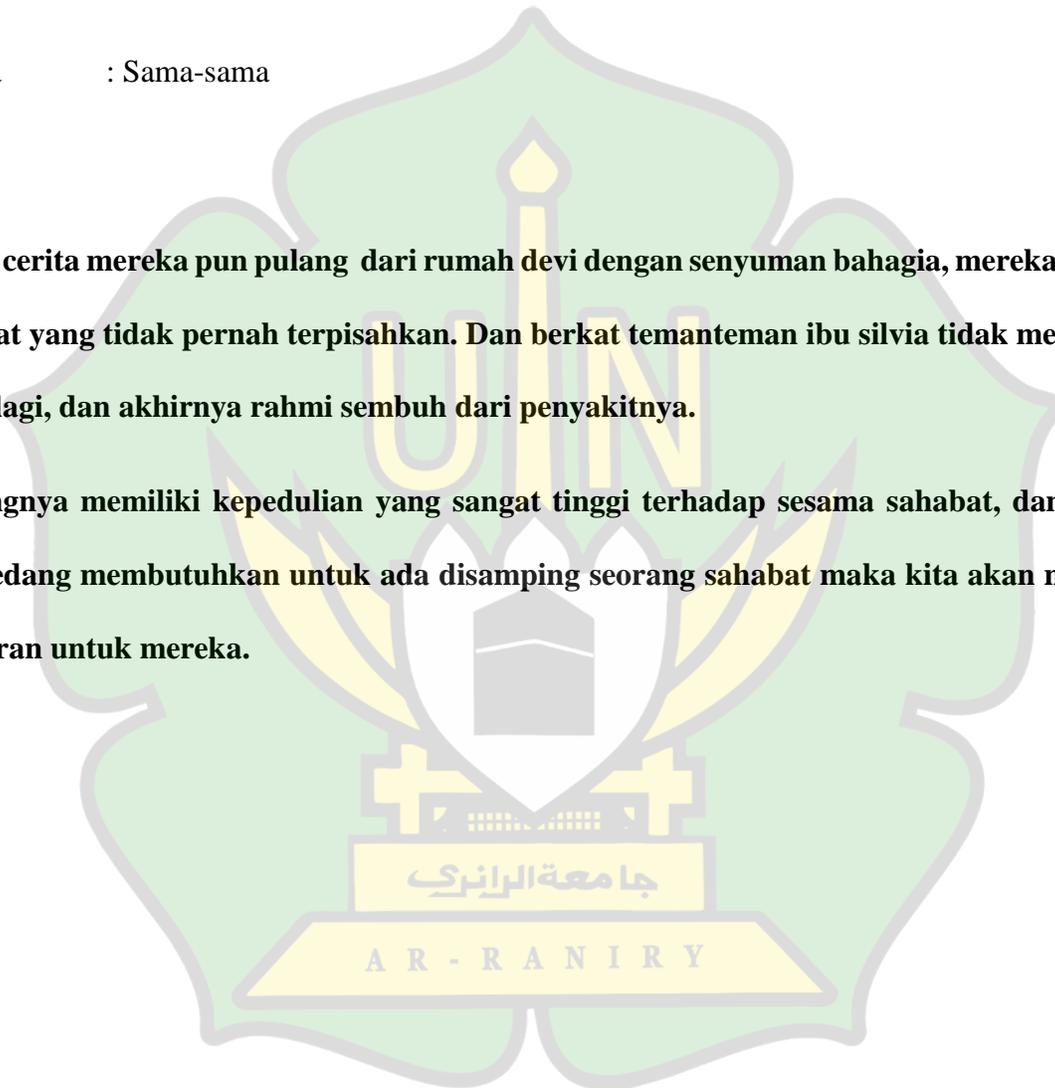


FOTO KEGIATAN



