

**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
METODE PERMAINAN UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR SMP PELITA MEDAN**

T E S I S

**Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Magister Pendidikan
Program Studi Manajemen Pendidikan Islam**

Oleh:

MUHAMMAD IRWANSYAH
NIM . 0332183021



**PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

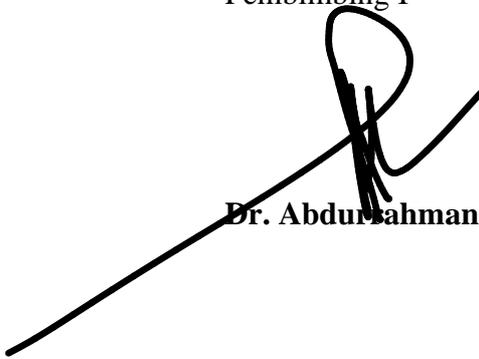
**PENGARUH BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN
METODE PERMAINAN UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN
BELAJAR SMP PELITA MEDAN**

Oleh:

MUHAMMAD IRWANSYAH
NIM . 0332183021

Disetujui Untuk Melaksanakan Ujian Tesis
Program Studi Manajemen Pendidikan Islam
Kosentrasi Bimbingan Konseling Islam

Pembimbing I



Dr. Abdurrahman, M.Pd

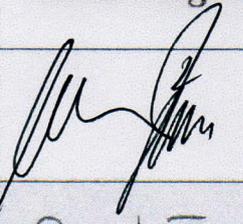
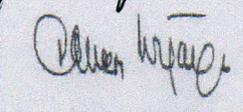
Pembimbing II



Dr. Syamsu Nahar, M.Ag

**PROGRAM MAGISTER
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA
MEDAN
2020**

PERSETUJUAN PANITIA UJIAN TESIS

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Dr. Amiruddin Siahaan, M.Pd (Dekan)		28 / 08 '20
2.	Dr. Candra Wijaya, M.Pd (Ketua Program Studi)		28-08-2020
3.	Dr. Yahfizham, M.Cs (Sekretaris Program Studi)		28 / 08 / 2020
4.	Dr. Abdurrahman, M.Pd (Pembimbing I)		28/08/2020
5.	Dr. Syamsunahar, M.Ag (Pembimbing II)		
6.	Prof. Dr. Saiful Akhyar Lubis, MA (Penguji)		

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
BAB I: PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II: KAJIAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	
1. Pengertian Kejenuhan Belajar.....	10
2. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	11
3. Gejala Kejenuhan Belajar	13
4. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar	14
5. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar	14
6. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar.....	16
7. Pengertian Kecemasan	16
8. Gejala Kecemasan.....	19
9. Jenis-Jenis Kecemasan	20
10. Pengertian Bimbingan Kelompok	21
11. Tujuan Bimbingan Konseling	22
12. Manfaat Bimbingan Kelompok.....	24
13. Peranan Pimpinan Kelompok dan Anggota Kelompok	26
14. Tahap-Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	28
15. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok.....	31
16. Kriteria Bimbingan Kelompok yang Efektif.....	32
17. Pengertian Permainan.....	36
18. Jenis-Jenis Permainan	38

19. Fungsi Permainan.....	38
20. Permainan Dalam Bimbingan Kelompok	41
B. Hasil Penelitian Relevan	43
C. Kerangka Berpikir.....	44
BAB III: METODE PENELITIAN.....	47
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	47
B. Metode Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel	49
D. Definisi Konseptual.....	51
E. Metode Pengumpulan Data.....	53
F. Uji Instrument	57
G. Metode Analisis Data.....	60
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	57
A. Deskripsi Data.....	57
1. Pengkategorisasian.....	57
2. Pengujian Gain Ternormalisasi	59
3. Uji Hipotesis.....	60
4. Analisa Statistik (Uji Beda)	66
B. Pembahasan Penelitian.....	66
C. Keterbatasan Penelitian.....	69
BAB V : SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN.....	70
A. Simpulan	70
B. Implikasi.....	70
C. Saran.....	71
LAMPIRAN.....	iii
DAFTAR PUSTAKA	ii

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Rincian Kegiatan Penelitian	43
Tabel 3.2	Kisi-kisi Angket Skala Kejenuhan Belajar.....	45
Tabel 3.3	Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kejenuhan Belajar	52
Tabel 3.4	Kisi-Kisi Angket Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba	53
Tabel 3.5	Koefesien Reliabilitas.....	54
Tabel 3.6	Klasifikasi Gain Ternormalisasi	55
Tabel 4.1	Skor <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	57
Tabel 4.2	Skor <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol....	58
Tabel 4.3	<i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	59
Tabel 4.3	<i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	59
Tabel 4.4	Skor Pada Aspek Keletihan Emosi.....	61
Tabel 4.5	Skor Pada Aspek Depersonalisasi	63
Tabel 4.6	Skor Pada Aspek Menurunnya Keyakinan Akademik.....	64

ABSTRAK

Muhammad Irwansyah. **Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Permainan Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar SMP Pelita Medan.** Tesis. Program Magister Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP Pelita Medan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Pelita Medan. Tahun pelajaran 2019/2020 dengan jumlah total siswa 613 siswa, Metode pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*, Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang memiliki kejenuhan belajar dan kecemasan tinggi dengan masing-masing jumlah anggota sampel 10 untuk kelompok kontrol dan 10 orang dari kelompok eksperimen.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: teknik permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Pelita Medan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kualitas penurunan pada kelompok eksperimen lebih baik sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan. Pada pengujian hipotesis Hasil perhitungan *Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan spss 16.0 for windows menunjukkan $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga $\mu_1 \neq \mu_2$ yang berarti bahwa rata-rata penurunan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik permainan dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik permainan sehingga peneliti memutuskan MENERIMA H_a dan MENOLAK H_o

Kata Kunci: *Bimbingan Kelompok, Metode Permainan, Kejenuhan Belajar*

ABSTRACT

Muhammad Irwansyah. The Influence of Group Guidance Using Game Methods To Reduce Boredom Learning SMP Pelita Medan. Thesis. Islamic Education Management Masters Program Tarbiyah and Teaching Sciences UIN North Sumatra Medan.

This study aims to determine the effect of game methods in overcoming learning boredom at SMP Pelita Medan.

The population in this study were all students of SMP Pelita Medan. The 2019/2020 school year with a total number of 613 students, the sampling method used the random sampling method, the sample in this study amounted to 20 students who had learning burnout and high anxiety with 10 members each for the control group and 10 from the group. experiment.

The results of this study indicate that: game techniques in overcoming learning burnout in class VIII SMP Pelita Medan. There is a significant difference between the gain score of the experimental group and the control group with the quality of the decrease in the experimental group being better, while the control group has an increase. In testing the hypothesis The results of the calculation of the Wilcoxon signed rank test using spss 16.0 for windows showed $p = 0.002 < 0.05$ (significant), so it can be interpreted that there is a significant difference between the experimental group and the control group, so that $\mu_1 \neq \mu_2$ means that the mean The average decrease in learning boredom using game engineering techniques with students who do not get game engineering techniques so that the researcher decided to ACCEPT H_a and REJECT H_o

Keywords: *Group Guidance, Game Methods, Learning Saturation*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas kesempatan dan kemudahan yang diberikan dalam penyelesaian tesis ini. Tesis dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Permainan Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar di SMP Pelita Medan” ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar master pendidikan dari Program Magister Manajemen Pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

Ucapan terimakasih dihaturkan kepada Dr. Amiruddin M.Pd segenap Wakil Dekan dan Para dosen Program Studi Magister Manajemen pendidikan Islam Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sumatera Utara Medan beserta staf yang memberi kesempatan kepada peneliti untuk menyelenggarakan penelitian dan menjalankan studi S2 dengan baik.

Terimakasih kepada Dr. Candra Wijaya, M.Pd dan Dr. Yahfizham, M.Cs sebagai Ketua dan Sekretaris Prodi Program Magister Manajemen Pendidikan Islam yang telah secara rutin memantau perkembangan penyelesaian tesis ini.

Ucapan terimakasih kepada Dr. Abdurrahman M.Pd dan Dr.H.Syamsu Nahar, M.Ag atas bimbingan yang diberikan kepada peneliti dalam penulisan tesis. Waktu, tenaga, pikiran dan segenap ilmu pengetahuan serta dorongan motivasi telah diberikan oleh kedua pembimbing sehingga penelitian ini dapat dilakukan dan diselesaikan.

Terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru, Pegawai dan Siswa SMP Pelita Medan yang telah memberikan izin dan membantu pengumpulan data penelitian serta memberi banyak masukan dalam penyelesaian tesis ini.

Ucapan terimakasih juga dihaturkan kepada rekan-rekan seperjuangan Ibu Erna Hasni, Riswan Hadi, Andi Suhendra, Taufik, Leli Hayati, Nurlia Mona, Fitri, Hilda, Sa'adah, Irsad, Aji dan Bagas yang senantiasa bersama-sama baik suka maupun duka berkontribusi baik secara keilmuan maupun secara materi dalam penyelesaian tesis.

Ucapan terimakasih kepada kedua orang tua saya dan Istri Khairina Ulfa Syaimi, M.Pd yang sangat saya cintai dan banggakan, selalu memberikan semangat dan tidak hentinya mendoakan untuk kelancaran dalam perkuliah serta penyelesaian tesis. Begitu pula kepada seluruh keluarga yang juga mendukung peneliti dalam penyelesaian tesis.

Medan, 22 Agustus 2020

Peneliti,

Muhammad Irwansyah

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan jalan dalam membentuk generasi penerus bangsa yang unggul dan berkualitas. Pokok dalam sistem pendidikan nasional, tujuannya adalah mengembangkan potensi peserta didik. Lebih lanjut dalam undang-undang sistem pendidikan Nasional No 20 Tahun 2003 dinyatakan bahwa pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban. Dalam arti luas pendidikan mencakup setiap proses yang membentuk pikiran, karakter atau kapasitas fisik seseorang. Proses tersebut berlangsung seumur hidup, karena pendidikan berorientasi kepada masa depan. Kendati pendidikan di Indonesia belum bisa di sejajarkan dengan pendidikan di Asia yang lebih maju, namun pendidikan Indonesia mencoba mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelumnya.

Adanya program pemerintah dengan mencanangkan bahwa wajib belajar selama 9 tahun merupakan salah satu upaya bahwa Indonesia mencoba perubahan yang lebih baik dari sebelumnya. Pemerintah terus berupaya untuk membuat negara menjadi lebih baik, salah satunya dengan meningkatkan kualitas sumber daya manusia (SDM) melalui pendidikan formal. Salah satu untuk meningkatkan kemajuan pendidikan Indonesia yang sangat mendasar dengan digalaknya belajar mandiri pada siswa. Pembiasaan belajar dengan baik akan membawa hasil signifikan pada siswa, lingkungannya dan peningkatan pada sumber daya manusia yang baik dan berkualitas.

Kurikulum 2013 menerangkan adanya penambahan beban belajar di semua jenjang pendidikan. Kebijakan penambahan ini dilaksanakan agar guru memiliki waktu yang lebih panjang untuk mengelola dan mengembangkan proses belajar mengajar yang berpusat pada peserta didik atau mengembangkan pembelajaran yang aktif, maupun dengan proses penilaian. Durasi pada setiap kelas I, II, dan III masing-masing 30, 32, 34 sedangkan untuk kelas IV, V, dan VI masing-masing 36 jam setiap minggu, dengan lama belajar untuk setiap jam belajarnya yaitu 35 menit. Selanjutnya untuk beban belajar di SMP/MTs dari

awal 32 menjadi 38 jam untuk masing-masing kelas VII, VIII, dan IX, dengan lama belajar untuk setiap jam belajarnya yaitu 40 menit. Dan untuk beban belajar di SMA/MA kelas X bertambah menjadi 42 jam belajar, dan untuk kelas XI dan XII bertambah dari 38 jam menjadi 44 belajar, dengan lama belajar untuk setiap jam belajarnya yakni 45 menit.

Berdasarkan durasi tersebut maka beban belajar siswa dalam satu hari sebanyak 10 jam pelajaran setara dengan belajar selama 450 menit dalam sehari. Durasi belajar seperti ini tidak menutup kemungkinan membuat siswa mendapatkan banyak tugas atau Pekerjaan Rumah (PR) dari guru mata pelajaran, ini membuat siswa mempunyai beban tugas yang harus dikerjakan di rumah, sedangkan di sekolah para siswa sudah belajar selama 8 jam per harinya. Tuntutan jam belajar yang padat dapat menambah beban belajar bagi peserta didik. Sekolah turut berperan terhadap timbulnya stress pada peserta didik itu sendiri.

Sugihartono dkk (2012:76) menyebutkan terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, sedang faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor internal meliputi : faktor jasmaniah dan faktor psikologis. Faktor jasmaniah meliputi faktor kesehatan dan cacat tubuh, sedangkan faktor psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan. Faktor eksternal yang berpengaruh dalam belajar meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.

Dari hal ini dapat dipahami, bahwasannya kelelahan termasuk faktor yang dapat mempengaruhi siswa dalam belajar. Kejenuhan merupakan sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik (Maslach & Jackson, 1981:368). Meskipun secara formal siswa tidak dipekerjakan dan juga tidak memiliki pekerjaan dari segi psikologis, aktivitas ini dianggap “bekerja”, dengan demikian mereka terlibat dalam aktivitas terstruktur dan koersif (misal : mengikuti pelajaran, menyelesaikan tugas) yang mengarah pada sasaran tertentu (yaitu lulus ujian) oleh karena itu, sebagai fenomena yang berhubungan dengan pekerjaan, kelelahan ada pada siswa, dimana ia merasa dirinya lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis, tidak memiliki sikap

yang mengarah untuk belajar dan merasa tidak kompeten sebagai siswa (McCarthy, Meier & Schmeck dalam Rahmati, 2014:32).

Menurut Hakim (2004:63) penyebab kejenuhan belajar pada umumnya di sebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Menurut Reber (Muhibbin Syah, 2012:181), kejenuhan belajar adalah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Seseorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Tidak adanya kemajuan hasil belajar ini pada umumnya tidak berlangsung selamanya, tetapi dalam rentang waktu tertentu saja, misalnya seminggu. Namun, tidak sedikit siswa yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode belajar tertentu.

Pada umumnya sebagian orang pasti pernah mengalami dengan apa yang disebut dengan cemas, khawatir, gelisah atau pun panik. Dalam kehidupan sehari-hari kecemasan merupakan sebuah hal yang wajar terjadi dan dirasakan oleh setiap orang karena hakikatnya kecemasan merupakan sifat yang normal. Sebagai contohnya apabila seseorang sedang mengalami stress sering sekali disertai dengan suatu kecemasan. Namun yang terpenting dari semua itu adalah seseorang mampu meredam semua rasa cemas tersebut dalam semua situasi dalam kemampuan dan kecerdasan seseorang.

Menurut Zakiah Daradjat (1990:27) kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Selain itu Daradjat mengemukakan pula bahwa orang yang merasa cemas karena menyangka akan terjadi sesuatu yang tidak menyenangkan, sehingga merasa terancam oleh sesuatu tersebut.

Kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan menjadi salah satu faktor yang mendominasi dalam pembelajaran. Kecemasan dalam belajar sangat berpengaruh terhadap proses belajar siswa, baik di sekolah, di lingkungan keluarga maupun di pergaulan.

Kecemasan dalam proses belajar di sekolah menjadi hambatan yang serius ketika mempelajari mata pelajaran tertentu

Ada perbedaan antara bermain *game* untuk bersenang-senang dan bermain *game* untuk keperluan belajar. Bermain *game* sekedar untuk kesenangan tidak dimaksudkan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Mungkin banyak orang yang mengatakan bahwa ia mempelajari banyak hal dari *game* yang dimainkan. Namun, pelajaran yang di dapatkan hanyalah dampak pengiring semata dan bukan merupakan tujuan utama dari sebuah *game*. Menurut Hurlock (1978: 320), bermain (*play*) adalah kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya, tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan secara suka rela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Bermain merupakan kegiatan yang sangat penting bagi pertumbuhan dan perkembangan. Menurut Aristoteles dalam teori katarsisnya memandang permainan itu sebagai saluran untuk menyalurkan segala emosi yang tertahan dan menyalurkan perasaan yang tidak dapat dinyatakan kearah baik. Aristoteles berpendapat berpendapat bahwa anak juga perlu didorong untuk bermain dengan apa yang mereka tekuni dimasa dewasa nanti (Diana, 2010:91).

Disamping itu juga Islam sangat menghargai dan meletakkan manusia sesuai dengan fitrah kemanusiannya yang memiliki kecenderungan spiritual dan mendambakan kegembiraan dengan jalan melalui bermain, bercanda dan bergurau asalkan sesuai dengan syariat yang telah ditentukan dalam Islam. Dan juga tidak menyimpang dari etika yang ada, terutama bagi anak kecil yang mempunyai kecenderungan untuk bermain. Pada masa itu Rasul juga bermain dengan anak-anak para sahabat, bercanda dengan mereka, dan mendorong mereka untuk bermain dan menghibur diri dengan sebuah permainan yang diperbolehkan. Sebagaimana dalam hadist beliau berbunyi : [Ajarilah anak-anak kalian renang, memanah, dan latihlah menunggang kuda hingga mahir. (HR. Al Baihaqi dari Umar Bin Khattab).]

Bimbingan kelompok merupakan salah satu kegiatan layanan bimbingan dan konseling yang banyak dipakai karena lebih efektif dalam pelaksanaannya. Bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat dilaksanakan dengan

beberapa orang siswa yang tergabung dalam kelompok sehingga dapat lebih mengefesienkan waktu. Selain itu, layanan ini juga mengandung aspek sosial untuk dapat berinteraksi satu dengan yang lainnya dan bisa saling belajar bersama

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan peneliti di lapangan dengan melakukan observasi SMP Pelita Medan, di dapatkan hasil bahwa siswa sering mengeluhkan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru, banyaknya mata pelajaran, nilai yang harus standar KKM pada bidang produktif dan eksak, tidak dapat fokus dengan baik di beberapa pelajaran tertentu dan tertekan pada saat belajar dan selalu menghindari beberapa mata pelajaran, tidak berani bertanya pada saat tidak memahami pelajaran yang diberikan oleh guru karena takut jawaban yang dikemukakan akan salah, siswa juga tidak berani mengemukakan pendapat, menunda dalam mengerjakan PR atau tugas yang diberikan guru, siswa tidak dapat berkonsentrasi secara baik pada saat pelajaran yang ditunjukkan dengan mengganggu temannya disaat guru menjelaskan pelajaran, tidur di kelas, sering mengobrol dengan temannya, melamun, memainkan alat komunikasi (*handphone*) saat pelajaran sedang berlangsung, siswa juga menghindari pelajaran dengan cara meninggalkan pelajaran tersebut dan pergi ke kantin atau ke kelas temannya yang sedang tidak ada guru karena tidak tertarik dengan pelajaran di kelasnya. Siswa memiliki ketidaksiapan menghadapi ulangan atau pun tes lain yang diberikan guru dikarenakan tugas yang terlalu banyak, durasi belajar yang cukup panjang sehingga menyebabkan kelelahan karena pulang sekolah yang terlalu sore dan dilanjutkan dengan kegiatan lainnya seperti ekstrakurikuler. Adapun hasil wawancara dengan beberapa guru di sekolah bahwa prestasi siswa menurun hampir sebesar 65 persen, ditandai dengan siswa sering telat mengumpulkan tugas, sering tidak ada di kelas pada saat pelajaran berlangsung, siswa sering melamun di kelas, kurang motivasi dalam mengerjakan tugas dan nilai hasil ujian yang sering dibawah KKM.

Penyebab paling umum kecemasan dan kejenuhan belajar adalah kelelahan yang melanda siswa yang menyebabkan munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Hal ini dapat melanda siswa apabila ia telah kehilangan konsolidasi salah satu tingkat keterampilan tertentu sebelum siswa

tertentu sampai pada tingkat keterampilan selanjutnya. Selain itu, kecemasan dan kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan dan keletihan.

Penelitian sebelumnya mengenai kejenuhan belajar yang dilakukan oleh Nurma Kusnita (2018) penelitiannya bertujuan menurunkan tingkat kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik modeling. Kejenuhan belajar peserta didik sebelum dilakukan penerapan teknik modeling dengan sesudah dilakukan penerapan teknik modeling berbeda dan mengalami peningkatan yang signifikan. Metode yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimental (*experimental research*) di SMP Pelita.

Penelitian mengenai kejenuhan belajar yang dilakukan oleh (Kurniawan, 2016) penelitiannya bertujuan melihat efektivitas pada musik klasik dalam penurunan kejenuhan belajar. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif pada siswa kelas VIII SMP, hasilnya menunjukkan pada musik klasik efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Prosedur yang dilakukan sebanyak dua kali lalu setelah diberi perlakuan maka akan diberikan skala kejenuhan belajar. Namun pada penelitian ini berfokus pada ketenangan berpikir siswa. Hal ini tidak memberikan efek pada psikologis dan fisiologis siswa, disaat siswa tidak menyukai musik maka ini tidak efektif pada siswa tersebut.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, menunjukkan bahwa dalam penelitian tersebut hanya fokus pada kondisi siswa. Dalam mengatasi kecemasan dan kejenuhan belajar diperlukannya metode yang merujuk pada psikologis, dikarenakan kejenuhan belajar berakibat buruk pada kondisi psikologis siswa dalam pencapaian prestasinya belajarnya yang memuaskan. Menurut Geldard & Geldard (Suwarjo dan Eliasa, 2013:2014) menjabarkan penggunaan media permainan dalam konseling anak (konseli) berfungsi untuk mendapatkan penguasaan diri atas permasalahan yang dihadapi; mendapatkan kekuatan dalam dirinya; mengekspresikan emosinya; membentuk pemecahan masalah dan kemampuan membuat keputusan; membangun kemampuan sosial; membangun *self concept* dan *self esteem*; meningkatkan kemampuan berkomunikasi; serta menambah wawasan.

Dari hal tersebut, usaha atau alternatif cara guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kecemasan dan kejenuhan belajar siswa salah satunya dapat dengan menggunakan metode permainan. Menurut Schaller (Monks, 2014:133) berpendapat bahwa permainan memberikan “kelonggaran” sesudah orang melakukan tugasnya dan sekaligus mempunyai sifat membersihkan. Suyanto (Suwarjo dan Elisa, 2013:2) menyebutkan, bermain dapat di indentifikasikan sebagai rekreasi dan relaksasi yaitu bahwa bermain dimaksudkan untuk menyegarkan tubuh kembali, sehingga anak bisa lebih aktif dan bersemangat.

Berdasarkan pendapat di atas disimpulkan bahwa permainan dapat digunakan sebagai salah satu alternatif cara untuk untuk mengurangi dan menurunkan kecemasan dan kejenuhan belajar yang dialami siswa. Keterkaitan penelitian yang telah dilaksanakan dengan penelitian yang akan diteliti menunjukkan bahwa metode permainan memiliki pengaruh terhadap permasalahan mengenai kecemasan dan kejenuhan belajar. Dalam hal ini peneliti merasa penting melakukan sebuah penelitian terkait metode untuk mengurangi kecemasan dan kejenuhan belajar. **“Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Permainan Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar di SMP Pelita Medan”**. Dengan penelitian ini nantinya akan mampu memberikan kontribusi yang positif pada aspek mengurangi kejenuhan belajar.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti uraikan di atas dapat teridentifikasi permasalahan sebagai berikut :

- 1 Terdapat karakteristik siswa SMP Pelita Medan yang mengalami kejenuhan belajar
- 2 Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan
- 3 Terdapat dampak dari kejenuhan belajar dan yang terjadi pada siswa SMP Pelita Medan
- 4 Diperlukan metode yang dapat mengatasi kejenuhan belajar.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian dari identifikasi permasalahan yang telah dipaparkan di atas, maka dirumuskan permasalahan penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah ada pengaruh metode permainan terhadap kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan ?
2. Seberapa besar pengaruh metode permainan terhadap kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar di SMP Pelita Medan

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mendatangkan manfaat teoretis dan praktis yakni:

1. Manfaat Teoretis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan referensi dalam memberikan gambaran tentang pengaruh metode permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar dan kecemasan. Penelitian ini juga dapat menambah pengetahuan orang tua dan guru bimbingan konseling dalam upaya mengatasi dan menyikapi masalah kejenuhan belajar dan kecemasan yang terjadi pada siswa.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi guru Bimbingan dan Konseling dapat memanfaatkan data mengenai gambaran kejenuhan belajar peserta didik sebagai rujukan untuk memberikan layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik. Data penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meningkatkan kualitas layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Juga dapat memberikan kontribusi memberikan kiat-kiat mengurangi kejenuhan belajar serta mengoptimalkan metode permainan.

- b. Bagi peserta didik dapat memperoleh informasi dan mampu mengenali gejala-gejala kejenuhan belajar serta kecemasan dan mampu mengatasi kejenuhan belajar dan kecemasan yang di alami peserta didik.
- c. Bagi Sekolah sebagai bahan masukan bagi sekolah agar metode permainan dapat diterapkan dan menjadi salah satu metode yang dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar dan kecemasan yang dialami oleh siswa

BAB II

KAJIAN TEORETIS

A. Landasan Teori

1. Kejenuhan Belajar

a. Pengertian Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional ketika seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik. Seperti halnya lupa, kejenuhan merupakan hal yang manusiawi, bisa dialami oleh setiap orang, termasuk juga peserta didik.

Pines dan Aronson mendefinisikan “*Burnout may be defined as state of physical, emotional and mental exhaustion that result from long-term involvement that are emotionally demanding*”, burnout sebagai kondisi emosional dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat (Silvar, 2001:22).

Menurut Suwarjo & Diana Septi Purnama (2014:12) mengartikan burnout sebagai suatu keadaan kelelahan (*exhaustion*) fisik, emosional dan mental dimana cirinya sering disebut *physical depletion*, yaitu dicirikan dengan perasaan tidak berdaya dan putus harapan, keringnya perasaan, konsep diri yang negatif dan sikap yang negatif dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan diri yang ideal.

Menurut Al-Qawiy (2004:1), bahwa kejenuhan adalah tekanan yang sangat mendalam yang sudah sampai titik tertentu. Siapa pun yang merasa jenuh, ia akan berusaha sekuat tenaga melepaskan diri dari tekanan itu.

Menurut Sayid Muhammad Nuh (1992:15) jenuh atau futur ialah suatu penyakit hati (rohani) yang efek minimalnya timbul rasa malas, lamban dan sikap santai dalam melakukan sesuatu amaliyah yang sebelumnya pernah dilakukan dengan penuh semangat dan menggebu-gebu serta efek maksimalnya terputus sama sekali dari kegiatan amaliyah tersebut.

Sejalan dengan itu, Muhibbin Syah (2011:180) secara harfiah jenuh dapat diartikan penat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Jenuh juga dapat berarti bosan, peserta didik terkadang mengalami jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning pleateau* atau *plateau*.

Lebih lanjut dalam hadits juga disebutkan tentang kejenuhan. Hadits ini bukan saja saling berkaitan, namun juga berhubungan dengan menunjukkan bukti ajaran Islam. Rasulullah SAW bersabda tentang kejenuhan dan memberikan batas-batas yang lurus. Dalam Hadits riwayat Al-Baihaqi Rasulullah SAW bersabda :

[Menceritakan pada kami Rauh, menceritakan pada kami Su`bah, mengabarkan kepadaku Husain, aku mendengar dari mujahid dari Abdillah bin Amr berkata: Rasulullah SAW. Bersabda: Sesungguhnya setiap amal itu ada masa giatnya dan setiap giat itu ada masa jenuhnya (futura), maka barang siapa yang jenuhnya membawa kearah sunnah, maka dia mendapat petunjuk. Namun barang siapa yang jenuhnya membawa ke selain itu (selain Sunnah Nabi SAW), maka dia binasa.]

Hadits tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap kegiatan atau aktivitas yang kita lakukan pasti ada masa semangat dan masa jenuhnya. Begitu juga dengan belajar dengan tekun, terus menerus dan berulang-ulang tanpa mengalami perubahan tentunya akan membuat seseorang cenderung malas, bosan, tertekan jemu dan lainnya.

b. Faktor-faktor yang Menyebabkan Kejenuhan Belajar

Jacob (2003:291) menyebutkan secara umum faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah :

1) Karakteristik pribadi

Faktor pertama, yakni karakteristik pribadi dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan belajar. Kepribadian adalah kualitas total sikap, kebiasaan, karakter dan perilaku manusia. Karakteristik kepribadian yang rentan mengalami kejenuhan adalah individu yang idealis, perfeksionis dan ekstrovert. Mempengaruhi sikap seseorang dalam menghadapi masalah sampai dengan menangani kejenuhan yang dialaminya.

2) Dukungan Sosial

Selain berkaitan dengan karakteristik pribadi, kejenuhan belajar dapat terjadi karena faktor lingkungan belajar, seperti tugas yang berat,

jam belajar yang padat, tanggung jawab yang harus dipikul, pekerjaan rutin dan yang bukan rutin dan pekerjaan administrasi lainnya yang melampaui kapasitas dan kemampuan dirinya. Hubungan yang kurang baik dengan teman belajar, atau dengan guru menjadi pemicu munculnya kejenuhan pada peserta didik. Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai pribadi, perbedaan pendekatan dalam melihat permasalahan, dan mengutamakan kepentingan pribadi dalam kompetisi belajar. Individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi memiliki kemampuan untuk mengelola stress dengan baik. Lingkungan belajar yang menyenangkan, saling menghargai dan beban belajar yang tidak berlebihan merupakan hal yang positif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran.

3) Beban Akademik atau *Course Load*

Dalam mengikuti kegiatan belajar, individu memerlukan waktu dan tenaga untuk memahami orang lain dalam berinteraksi di kelas. Selain itu, pemberian tugas rumah yang banyak dan standar nilai tinggi menyebabkan siswa stress dalam belajar. Beban akademis yang berlebihan cenderung menghabiskan waktu dan tenaga sehingga menyebabkan kejenuhan. Selain itu, harapan yang tinggi dari lingkungan sekolah terhadap siswa memberikan kontribusi besar untuk terjadinya kejenuhan belajar. Beban akademis yang berlebihan memiliki hubungan yang positif dengan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Faktor lain yang memberikan kontribusi terhadap kejenuhan belajar adalah persepsi siswa terhadap beban kerja akademis. Ketika siswa mempersepsikan beban tugas menjadi beban berlebih bagi mereka, maka itu akan menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal.

Adapun menurut Slivar (2001:22) mengemukakan faktor-faktor penyebab terjadinya kejenuhan disekolah sebagai berikut:

- 1) Siswa harus mencapai nilai standar minimum, hal ini membuat siswa menjadi merasa terbebani.

- 2) Siswa tidak bisa mengeksplor diri lebih jauh sehingga mengakibatkan siswa tidak kreatif dan siswa menjadi terbatas dalam melakukan berbagai hal. Menyebabkan siswa kurang aktif dalam proses belajar.
- 3) Kurangnya penghargaan yang diberikan dari guru kepada siswa. Penghargaan dan pujian yang diberikan secara intens ke siswa memberikan dampak positif yang dapat membuat siswa lebih semangat, terdapat peningkatan dalam nilai dan memberikan dampak psikologis yang baik bagi diri siswa.
- 4) Rendahnya hubungan interpersonal antar siswa maupun guru, yang menyebabkan akan terciptanya masalah dan kurangnya komunikasi satu sama lain.
- 5) Besarnya harapan dari orangtua untuk anak-anaknya yang membuat siswa takut untuk mengalami kegagalan. Serta kesalahan kecil yang dibuat menjadi besar dan hukuman yang diberikan orang tua disaat tidak menerima prestasi yang diberikan oleh anaknya. Ini membuat siswa selalu terancam berada disekolah.
- 6) Perbedaan persepsi dari siswa, keluarga, lingkungan belajar mengenai prestasi belajar yang telah ditempuh.
Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor dari kejenuhan belajar ialah dikarenakan adanya desakan yang besar di sekolah, dan kurangnya perhatian dari sekolah untuk prestasi siswa, keinginan dari keluarga dan harapan serta kemauan yang tinggi, perbedaan pandangan yang diberikan, guru, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk prestasi yang dimiliki siswa

c. Gejala Kejenuhan Belajar

Schaufeli et al, (2002:75) mengemukakan bahwa makna dari kejenuhan belajar bukan hanya dalam adegan pekerjaan saja tetapi kejenuhan juga terjadi dalam kegiatan belajar. Gejala ini timbul dalam situasi ketika siswa mengalami kelelahan fisik, emosional dan mental yang diakibatkan dari intensitas yang lama terhadap tuntutan akademis.

Dari hasil penelitian yang diperoleh Noushad (2008:4) kategori dalam kejenuhan belajar yaitu:

- 1) Merasa tidak berdaya, keletihan emosi, dan menurunnya stamina fisik.
- 2) Merasa tidak berarti, tidak efektif dan tidak produktif.
- 3) Melakukan penghindaran dan kurang peduli.
- 4) Menurunnya produktivitas diri dan munculnya ketidakpedulian terhadap belajar serta menilai diri negatif.

Berdasarkan pendapat diatas dapat dipahami bahwasanya kejenuhan pada umumnya disebabkan oleh aktifitas rutin yang dilakukan atau tidak berubah-ubah dalam waktu yang relatif lama

d. Ciri-Ciri Kejenuhan Belajar

Reber sebagaimana yang dikutip Muhibbin Syah (2015:181) menjelaskan tentang ciri- ciri kejenuhan belajar sebagai berikut :

- 1) Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.
- 2) Sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya.
- 3) Kehilangan motivasi dan konsolidasi.

Menurut Hakim (2004:63) kejenuhan belajar mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Berdasarkan dua teori diatas dapat ditarik kesimpulan ciri-ciri seseorang yang mengalami kejenuhan belajar dikarenakan seseorang kehilangan motivasi dan konsolidasi, pengetahuan dan kecakapan tidak ada proses kemajuan, sistem akalinya tidak dapat bekerja secara maksimal sebagaimana yang diharapkan dalam memperoleh informasi

e. Proses Terbentuknya Kejenuhan Belajar

Kejenuhan yang dialami oleh individu tentunya tidak secara tiba-tiba terjadi, akan tetapi terbentuk melalui proses. Menurut Freudenberger & North

dalam (Bahrer & Kohler, 2013:65) mengemukakan 12 tahap terbentuknya kejenuhan sebagai berikut:

- 1) Siswa memiliki dorongan yang kuat untuk menunjukkan kemampuan yang ada pada dirinya, dari akademik dan non akademik.
- 2) Bekerja keras, siswa belajar dengan giat dan menunjukkan ke orang lain jika siswa dapat mendapatkan prestasi secara sempurna tanpa ada yang menyaingi.
- 3) Mengabaikan kebutuhan diri sendiri, siswa terlalu memaksakan diri agar orang lain melihat kemampuannya dan lebih fokus dalam mendapatkan prestasi yang menyebabkan kurang tidur, telat makan dan waktu bersama keluarga serta teman-temannya.
- 4) Pemindahan konflik, siswa menyadari bahwa ada yang salah dalam dirinya namun belum sepenuhnya menyadari. Terdapat pula gejala fisik seperti pusing, nyeri pada otot, nyeri pada punggung dan sulit tidur. Hal ini menunjukkan adanya gejala kejenuhan belajar.
- 5) Revisi nilai yang dianut, nilai yang pahami siswa mulai berubah dengan tujuan agar prestasi tetap sempurna dan tidak peduli dengan kebutuhan sosial dan kebutuhan diri sendiri dengan mengumpulkan emosi pada diri sendiri.
- 6) Siswa menyangkal masalah-masalah yang muncul. Hubungan dengan teman maupun orang lain semakin sedikit dengan menunjukkan sinisme, tidak peduli dan menyalahkan orang lain, menganggap rendah orang lain.
- 7) Penarikan diri, siswa menutup diri dari lingkungan dengan mengurangi komunikasi dengan teman dan orang lain. Siswa menjadi sangat patuh pada aturan untuk mengurangi stres.
- 8) Perubahan tingkah laku yang mencolok pada siswa. Siswa yang tadinya pemberani menjadi penakut, menarik diri dan suka menyalahkan diri sendiri. Ini merupakan hasil dari terlalu berlebihan dalam mencapai prestasi.
- 9) Siswa merasakan kehilangan tujuan pada dirinya dan tidak mengetahui apa yang dibutuhkan untuk dirinya.

- 10) Kekosongan dalam diri siswa. Siswa mengalihkan kekosongan diri dengan reaksi yang berlebihan dan cenderung negatif seperti seksualitas yang berlebihan, terlalu banyak makan dan mengkonsumsi obat-obatan terlarang dan minum-minuman beralkohol.
- 11) Siswa merasa putus asa karena tidak memiliki arah dan harapan, tidak memikirkan lagi masa depan dan menganggap hidup tidak memiliki arti lagi.
- 12) Siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi dan memiliki keinginan untuk putus sekolah.

Dari hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa proses terbentuknya kejenuhan belajar bukan dari proses tiba-tiba akan tetapi melalui proses. Tidak ada kemajuan, bukan berarti selamanya, melainkan pada umumnya hanya berlangsung pada waktu tertentu saja

f. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim (2004:69) langkah-langkah atau usaha yang dapat mengurangi dan mengatasi kejenuhan belajar sebagai berikut:

- 1) Belajar dengan cara dan metode yang bervariasi.
- 2) Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar.
- 3) Menciptakan situasi baru diruang belajar.
- 4) Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.

Muhibbin Syah (2003:181) melanjutkan bahwa kelelahan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut :

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.

- 4) Memberikan motivasi dan stimulus baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.

Dalam hal ini siswa harus berbuat nyata, tidak menyerah atau tinggal diam dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi

2. Bimbingan Kelompok

a. Pengertian Bimbingan Kelompok

Pelayanan bimbingan dan konseling kelompok dilaksanakan dari manusia, untuk manusia dan oleh manusia. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh gabungan beberapa orang dengan menggunakan dinamika kelompok saling berinteraksi, saling berdiskusi, memberikan tanggapan dan saran dan sebagainya, dimana seorang pemimpin kelompok menyediakan informasi yang dapat bermanfaat dan dapat membantu seseorang mencapai perkembangan yang optimal.

Kegiatan bimbingan kelompok akan terlihat hidup jika di dalamnya terdapat dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan media afektif bagi anggota kelompok dalam mengembangkan aspek-aspek positif ketika mengadakan komunikasi antar pribadi dengan orang lain.

Menurut Prayitno (2015) yang dimaksud dengan layanan bimbingan kelompok adalah “suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok”. Artinya semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran, dan; lain-lain sebagainya; apa yang dibicarakan itu semua bermanfaat untuk diri peserta yang bersangkutan sendiri dan untuk peserta lainnya.

Sementara Romlah (2001:3) mendefinisikan bahwa bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok ditujukan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Sedangkan menurut Dewa Ketut dan Nila Kusmawati (2008:78) bimbingan kelompok yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik (konseli) secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari guru pembimbing/konselor) dan/atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan kehidupannya sehari-hari dan/atau perkembangan dirinya baik sebagai individu maupun pelajar, dan untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan.

Kemudian menurut Gerald Corey (2012), bimbingan kelompok merupakan tujuan pencegahan (*preventive*) yang umumnya memiliki fokus pada bidang pendidikan, karir, sosial, atau pribadi. Bimbingan kelompok menekankan komunikasi interpersonal terhadap kesadaran berpikir, perasaan, dan perilaku dalam kerangka waktu "*here and now*". Pada umumnya, kekhawatiran anggota.

Beberapa pengertian yang telah dijelaskan di atas, dapat ditarik kesimpulan, bahwa bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu dalam dinamika kelompok dengan tujuan pencegahan (*preventive*) untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan untuk mengembangkan potensi individu dengan cara membahas secara bersama-sama topik tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan/atau perkembangan bagi kehidupan individu sehari-hari, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok umumnya memiliki fokus pada bidang pendidikan, karir, sosial, atau pribadi.

b. Tujuan Bimbingan Kelompok

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok memiliki tujuan dalam hal pengembangan diri. Menurut Amti (2004) bahwa tujuan bimbingan kelompok terdiri dari tujuan umum dan tujuan khusus. Secara umum bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu para siswa yang mengalami masalah melalui prosedur kelompok. Selain itu juga mengembangkan pribadi masing-masing anggota kelompok melalui berbagai suasana yang muncul dalam kegiatan itu, baik suasana yang menyenangkan maupun yang menyedihkan. Secara khusus bimbingan kelompok bertujuan untuk :

- 1) Melatih siswa untuk berani mengemukakan pendapat dihadapan teman-temannya.
- 2) Melatih siswa dapat bersikap terbuka di dalam kelompok.
- 3) Melatih siswa untuk dapat membina keakraban bersama teman-teman dalam kelompok khususnya dan teman di luar kelompok pada umumnya.
- 4) Melatih siswa untuk dapat bersikap tenggang rasa dengan orang lain.
- 5) Melatih siswa memperoleh keterampilan sosial.
- 6) Membantu siswa mengenali dan memahami dirinya dalam hubungan dengan orang lain.

Ada beberapa tujuan bimbingan kelompok seperti yang dikemukakan oleh Prayitno (2015), adalah sebagai berikut :

- 1) Mampu berbicara di depan orang banyak.
- 2) Mampu mengeluarkan pendapat, ide, saran, tanggapan, perasaan, dan lain sebagainya kepada orang banyak.
- 3) Belajar menghargai pendapat orang lain.
- 4) Bertanggung jawab atas pendapat yang dikemukakannya.
- 5) Mampu mengendalikan diri dan menahan emosi (gejolak kejiwaan yang bersifat negatif).
- 6) Dapat bertenggang rasa.
- 7) Menjadi akrab satu sama lainnya.
- 8) Membahas masalah atau topik-topik umum yang dirasakan atau menjadi kepentingan bersama.

Kemudian tujuan bimbingan kelompok menurut Corey (2012:28),

- 1) Meningkatkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan rasa identitas yang unik.
- 2) Untuk mengenali kesamaan kebutuhan dan masalah anggota untuk mengembangkan rasa keterhubungan.
- 3) Membantu anggota belajar bagaimana membangun hubungan yang bermakna dan intim.
- 4) Membantu anggota dalam menemukan sumber daya di dalam keluarga mereka sebagai cara untuk mengatasi masalah mereka.

- 5) Meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, harga diri, dan untuk mencapai pandangan baru tentang diri sendiri dan orang lain.
- 6) Belajar bagaimana mengekspresikan emosi seseorang dengan cara yang sehat
- 7) Mengembangkan kepedulian dan kasih sayang terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain.
- 8) Menemukan cara alternatif untuk mengatasi masalah perkembangan normal dan menyelesaikan konflik tertentu.
- 9) Meningkatkan *self-direction*, *interdependence*, dan tanggung jawab terhadap diri sendiri dan orang lain.
- 10) Untuk mengetahui pilihan seseorang dan membuat pilihan dengan bijak.
- 11) Membuat rencana khusus untuk mengubah perilaku tertentu.
- 12) Untuk mempelajari keterampilan sosial yang lebih efektif.
- 13) Belajar bagaimana menantang orang lain dengan perhatian, kejujuran, dan keterusterangan.
- 14) Untuk mengklarifikasi nilai seseorang dan memutuskan apakah dan bagaimana cara memodifikasinya.

Layanan bimbingan kelompok merupakan media pengembangan diri untuk dapat berlatih berbicara, menanggapi, memberi menerima pendapat orang lain membina sikap dan perilaku yang normatif serta aspek-aspek positif lainnya yang pada gilirannya individu dapat mengembangkan potensi diri serta dapat meningkatkan perilaku komunikasi antarpribadi yang dimiliki.

c. Manfaat Bimbingan Kelompok

Selain keuntungan anggota untuk mencapai tujuan yang dicantumkan di atas, Winkel dan Hastuti (2004:565) menjelaskan manfaat bimbingan kelompok, yaitu:

- 1) Menghemat waktu dan tenaga dibandingkan dengan pemberian informasi secara individu.
- 2) Menciptakan kesempatan bagi semua siswa (anggota kelompok) untuk berinteraksi dengan tenaga bimbingan.

- 3) Memungkinkan anggota kelompok lebih berkeinginan untuk membicarakan perencanaan masa depan atau permasalahan pribadi-sosial dalam wawancara konseling.
- 4) Menyadarkan anggota bahwa kenyataan yang sama juga dihadapi oleh teman-temannya.
- 5) Memberikan anggota dorongan untuk berusaha menghadapi kenyataan bersama dan saling mendiskusikannya.

Sedangkan menurut Jacobs (2009), ada banyak alasan untuk menggunakan bimbingan kelompok. Dua alasan umum yaitu: bimbingan kelompok lebih efisien dan bimbingan kelompok menawarkan lebih banyak sumber daya dan sudut pandang. Kemudian Jacob menjelaskannya menjadi lebih rinci, yaitu:

- 1) Kelompok memberikan kerangka kerja yang menjanjikan untuk memberikan layanan kepada sejumlah besar siswa dengan penggunaan waktu yang paling efisien.
- 2) Anggota kelompok berbagi keprihatinan pribadi, pikiran, dan perasaan, sehingga memungkinkan anggota merasakan bahwa mereka bukan satu-satunya yang memiliki pemikiran dan perasaan serupa.
- 3) Anggota kelompok berbagi informasi, memecahkan masalah, mengeksplorasi nilai pribadi, atau setiap anggota dapat menawarkan lebih banyak sudut pandang sehingga lebih banyak informasi yang diterima.
- 4) Anggota sering mengidentifikasi satu sama lain dan kemudian merasa menjadi bagian dari kelompok. Anggota kelompok ini merasa bahwa pengalaman untuk diterima merupakan salah satu hal penting dalam kelompok.
- 5) Anggota dapat mempraktikkan keterampilan dan perilaku baru di lingkungan yang mendukung sebelum mencoba dalam situasi dunia nyata.
- 6) Kelompok memberi kesempatan kepada anggota untuk menerima umpan balik. Umpan balik dalam kelompok seringkali lebih kuat daripada umpan balik individu karena bila hanya satu orang memberi

umpan balik, penerima dapat mengabaikan sudut pandang orang tersebut.

- 7) Anggota memiliki kesempatan untuk mendengar kekhawatiran yang serupa dengan keinginan mereka sendiri.
- 8) Kelompok meniru situasi kehidupan nyata dengan baik. Dalam suasana yang relatif aman dari kelompok, emosi, perilaku manusia, dan sikap seperti konfrontasi, kekakuan, ketakutan, kemarahan, keraguan, kekhawatiran, dan kecemburuan dapat diidentifikasi dan dibahas.
- 9) Komitmen untuk bekerja pada masalah tertentu seringkali memiliki kekuatan lebih jika dibuat dalam kelompok.

Setelah dipaparkan mengenai manfaat bimbingan kelompok di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dapat menciptakan kembali kehidupan sehari-hari para anggota, terutama jika keanggotaan beragam mengenai usia, minat, latar belakang, status sosial ekonomi, dan jenis masalah. Sebagai bagian dari masyarakat kecil, kelompok tersebut memberikan contoh perjuangan dan pengungkapan realitas-setiap anggota dalam kelompok, seperti pengalaman yang mereka alami di luar dan keragaman yang menjadi ciri kebanyakan kelompok juga menghasilkan umpan balik yang luar biasa kaya untuk anggota, sehingga setiap anggota bisa melihat dirinya sendiri melalui berbagai macam pandangan orang-orang.

Bimbingan kelompok menawarkan pemahaman dan dukungan yang mendorong kemauan anggota untuk mengeksplorasi masalah yang mereka bawa ke kelompok tersebut. Para peserta akan mencapai rasa memiliki dan anggota kelompok belajar cara bersikap intim, peduli, dan belajar menghadapi tantangan. Dalam suasana yang mendukung ini, para anggota dapat bereksperimen dengan perilaku baru. Saat mereka mempraktikkan perilaku baru dalam kelompok, anggota mendapat dorongan dan belajar bagaimana membawa wawasan baru mereka ke dalam kehidupan mereka di luar pengalaman kelompok. Pada akhirnya, anggota kelompok memutuskan sendiri perubahan apa yang ingin mereka buat. Anggota kelompok dapat membandingkan persepsi yang mereka miliki tentang diri mereka dengan persepsi orang lain tentang mereka dan kemudian

memutuskan apa yang harus dilakukan dengan informasi yang telah diberikan. Anggota kelompok bisa mendapatkan gambaran dari tipe orang yang mereka inginkan, dan mereka mengerti bagaimana mencegah menjadi yang tidak mereka inginkan

d. Peranan Pemimpin Kelompok dan Anggota Kelompok

Dinamika kelompok yang tercipta dalam proses bimbingan kelompok menggambarkan hidupnya suatu kegiatan kelompok. Hangatnya suasana atau kakunya komunikasi yang terjadi juga tergantung pada peranan pemimpin kelompok. Oleh karena itu pemimpin kelompok memiliki peran penting dalam rangka membawa para anggotanya menuju suasana yang mendukung tercapainya tujuan bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan Prayitno (2015:35) bahwa peranan pemimpin kelompok ialah:

- 1) Pemimpin kelompok dapat memberikan bantuan, pengarahan ataupun campur tangan langsung terhadap kegiatan kelompok. Campur tangan ini meliputi, baik hal-hal yang bersifat isi dari yang dibicarakan maupun yang mengenai proses kegiatan itu sendiri.
- 2) Pemimpin kelompok memusatkan perhatian pada suasana yang berkembang dalam kelompok itu, baik perasaan anggota-anggota tertentu maupun keseluruhan kelompok. Pemimpin kelompok dapat menanyakan suasana perasaan yang dialami itu.
- 3) Jika kelompok itu tampaknya kurang menjurus kearah yang dimaksudkan maka pemimpin kelompok perlu memberikan arah yang dimaksudkan itu.
- 4) Pemimpin kelompok juga perlu memberikan tanggapan (umpan balik) tentang berbagai hal yang terjadi dalam kelompok, baik yang bersifat isi maupun proses kegiatan kelompok.
- 5) Lebih jauh lagi, pemimpin kelompok juga diharapkan mampu mengatur “lalu lintas” kegiatan kelompok, pemegang aturan permainan (menjadi wasit), pendamai dan pendorong kerja sama serta suasana kebersamaan. Disamping itu pemimpin kelompok, diharapkan bertindak sebagai penjaga agar apapun yang terjadi di dalam kelompok itu tidak merusak

ataupun menyakiti satu orang atau lebih anggota kelompok sehingga ia mereka itu menderita karenanya.

- 6) Sifat kerahasiaan dari kegiatan kelompok itu dengan segenap isi dan kejadian-kejadian yang timbul di dalamnya, juga menjadi tanggung jawab pemimpin kelompok.

Kegiatan layanan bimbingan kelompok sebagian besar juga didasarkan atas peranan para anggotanya. Peranan kelompok tidak akan terwujud tanpa keikutsertaan secara aktif para anggota kelompok tersebut. Karena dapat dikatakan bahwa anggota kelompok merupakan badan dan jiwa kelompok tersebut.

Menurut Sukardi dan Nila (2008:30) agar dinamika kelompok selalu berkembang, maka peranan yang dimainkan para anggota kelompok adalah:

- 1) Membantu terbinanya suasana keakraban dalam hubungan antara anggota kelompok.
- 2) Mencerahkan segenap perasaan dalam melibatkan diri dalam kegiatan kelompok.
- 3) Berusaha agar yang dilakukannya itu membantu tercapainya tujuan bersama.
- 4) Membantu tersusunnya aturan kelompok dan berusaha mematuhi dengan baik.
- 5) Benar-benar berusaha untuk secara aktif ikut serta dalam seluruh kegiatan kelompok.
- 6) Mampu berkomunikasi secara terbuka.
- 7) Berusaha membantu anggota lain.
- 8) Memberi kesempatan anggota lain untuk juga menjalankan peranannya.
- 9) Menyadari pentingnya kegiatan kelompok itu

e. Tahap-tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok berlangsung melalui empat tahap. Menurut Prayitno (2015:40) tahap-tahap bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkakan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan masing-masing anggota. Pemimpin kelompok menjelaskan cara-cara dan asas-asas kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya pemimpin kelompok mengadakan permainan untuk mengakrabkan masing-masing anggota sehingga menunjukkan sikap hangat, tulus dan penuh empati.

2) Tahap Peralihan

Sebelum melangkah lebih lanjut ke tahap kegiatan kelompok yang sebenarnya, pemimpin kelompok menjelaskan apa yang akan dilakukan oleh anggota kelompok pada tahap kegiatan lebih lanjut dalam kegiatan kelompok. Pemimpin kelompok menjelaskan peranan anggota kelompok dalam kegiatan, kemudian menawarkan atau mengamati apakah para anggota sudah siap menjalani kegiatan pada tahap selanjutnya. Dalam tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Tahap kedua merupakan “jembatan” antara tahap pertama dan ketiga. Dalam hal ini pemimpin kelompok membawa para anggota meniti jembatan tersebut dengan selamat. Bila perlu, beberapa hal pokok yang telah diuraikan pada tahap pertama seperti tujuan dan asas-asas kegiatan kelompok ditegaskan dan dimantapkan kembali, sehingga anggota kelompok telah siap melaksanakan tahap bimbingan kelompok selanjutnya.

3) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini merupakan tahap berhentinya kegiatan. Dalam melanjutkan kegiatan dan bertemu kembali serta berapa kali kelompok itu bertemu. Dengan kata lain kelompok yang menetapkan sendiri kapan kelompok itu akan melakukan kegiatan. Dapat disebutkan kegiatan-kegiatan yang perlu dilakukan pada tahap ini adalah:

- a) Penyampaian pengakhiran kegiatan oleh pemimpin kelompok.
- b) Pengungkapan kesan-kesan dari anggota kelompok.

- c) Penyampaian tanggapan-tanggapan dari masing-masing anggota kelompok.
- d) Pembahasan kegiatan lanjutan.
- e) Penutup

Sedangkan Corey (2012:70), membagi tahapan bimbingan kelompok menjadi empat tahap. Tahap pertama, yaitu tahap pembentukan, termasuk pada persiapan, mengumumkan kelompok, skrining dan memilih anggota kelompok, serta mempersiapkan anggota untuk mendapatkan pengalaman yang sukses. Tahap kedua, tahap orientasi, adalah waktu eksplorasi selama sesi awal. Tahap ketiga, tahap transisi, ditandai dengan berurusan dengan masalah, defensif, dan ketahanan. Selanjutnya tahap keempat, tahap bekerja, tahap ini ditandai dengan aksi berurusan dengan masalah-masalah pribadi yang signifikan dan menerjemahkan wawasan tindakan di dalam kelompok maupun di luar kelompok. Kemudian tahap kelima, tahap konsolidasi, berfokus pada penerapan apa yang telah dipelajari dalam kelompok dan perencanaan untuk digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Tahap keenam, yang meliputi evaluasi dan isu-isu tindak lanjut .

Ada pun tahapan yang harus selalu ada pada setiap sesi pertemuan menurut Jacobs dkk (2009:35) adalah sebagai berikut:

- 1) Tahap Awal. Tahap awal adalah periode waktu yang digunakan untuk perkenalan dan untuk mendiskusikan topik-topik seperti tujuan kelompok, harapan anggota kelompok, ketakutan anggota kelompok, aturan dalam kelompok, tingkat kenyamanan, dan topik yang akan dibahas dalam kelompok. Tahap awal adalah periode ketika anggota dapat menentukan fokus kelompok. Pada tahap awal, anggota memeriksa tingkat kenyamanan dengan berbagi dalam kelompok.
- 2) Tahap Kerja. Tahap kerja adalah tahap ketika anggota kelompok fokus pada tujuan. Pada tahap ini, anggota mempelajari materi baru, benar-benar membahas berbagai topik, menyelesaikan tugas-tugas, atau terlibat dalam berbagi pengalaman pribadi. Tahap ini adalah inti dari proses bimbingan kelompok; ini adalah waktu ketika anggota mendapatkan keuntungan dari menjadi bagian dalam kelompok.

Selama tahap ini, banyak dinamika yang berbeda dapat terjadi, karena anggota berinteraksi dalam beberapa cara yang berbeda. Pemimpin kelompok atau konselor harus memberi perhatian khusus terhadap pola interaksi dan sikap anggota terhadap satu sama lain. Tahap ini juga adalah waktu ketika anggota memutuskan seberapa banyak mereka ingin terlibat atau berbagi. Jika masalah multikultural ada dalam kelompok, konselor perlu memperhatikan dinamika kelompok karena para anggota dapat bertindak dan bereaksi dengan cara yang sangat berbeda, yang dapat di salah artikan oleh orang lain dalam kelompok.

- 3) Tahap penutupan. Tahap penutupan dikhususkan untuk mengakhiri kelompok. Selama periode ini, anggota berbagi apa yang telah mereka pelajari, bagaimana mereka telah berubah, dan bagaimana mereka merencanakan untuk menggunakan apa yang telah mereka pelajari. Anggota juga mengucapkan selamat tinggal atau perpisahan. Untuk beberapa kelompok, pada tahap akhir akan ada pengalaman emosional, sedangkan bagi orang lain penutupan hanya akan berarti bahwa kelompok telah melakukan apa yang harus dilakukan. Panjang tahap penutupan akan tergantung pada jenis grup, panjang waktu yang telah bertemu, dan perkembangannya. Kelompok-kelompok yang paling membutuhkan hanya satu sesi untuk tahap ini.

Meskipun para ahli berbeda dalam mengklasifikasikan tahapan proses bimbingan kelompok, penjelasan mereka tentang tahap-tahap tersebut menunjukkan adanya kesamaan, yaitu menggambarkan kemajuan dinamika proses kelompok yang dialami oleh kelompok bimbingan. Berdasarkan tahapan-tahapan dalam bimbingan kelompok menurut beberapa ahli yang dipaparkan di atas, peneliti menggunakan tahapan bimbingan kelompok menurut Jacobs dkk karena tahapan-tahapan tersebut fleksibel dan sesuai dengan waktu kondisi sekolah yang mana tahapan-tahapannya adalah tahap awal, tahap kerja dan tahap penutupan

f. Evaluasi Kegiatan Layanan Bimbingan Kelompok

Penilaian atau evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok diorientasikan kepada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan oleh anggota berguna. Penilaian kegiatan bimbingan kelompok dapat dilakukan secara tertulis, baik melalui esai, daftar cek, maupun daftar isian sederhana (Prayitno, 2015). Setiap pertemuan, pada akhir kegiatan pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk mengungkapkan perasaannya, pendapatnya, minat, dan sikapnya tentang sesuatu yang telah dilakukan selama kegiatan kelompok (yang menyangkut isi maupun proses). Selain itu anggota kelompok juga diminta mengemukakan tentang hal-hal yang paling berharga dan sesuatu yang kurang di senangi selama kegiatan berlangsung.

Penilaian atau evaluasi dan hasil dari kegiatan layanan bimbingan kelompok ini bertitik tolak bukan pada kriteria “benar atau salah”, tetapi berorientasi pada perkembangan, yakni mengenali kemajuan atau perkembangan positif yang terjadi pada diri anggota kelompok. Prayitno (2015) mengemukakan bahwa penilaian terhadap layanan bimbingan kelompok lebih bersifat “dalam proses”, hal ini dapat dilakukan melalui:

- 1) Mengamati partisipasi dan aktivitas peserta selama kegiatan berlangsung.
- 2) Mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang dibahas.
- 3) Mengungkapkan kegunaan layanan bagi anggota kelompok, dan perolehan anggota sebagai hasil dari keikutsertaan mereka.
- 4) Mengungkapkan minat dan sikap anggota kelompok tentang kemungkinan kegiatan lanjutan.
- 5) Mengungkapkan tentang kelancaran proses dan suasana penyelenggaraan layanan

g. Kriteria Bimbingan Kelompok yang Efektif

Bimbingan kelompok merupakan suatu sistem yang terdiri dari komponen yang saling berkaitan. Dapat terlaksana secara efektif dan efisien jika semua komponen dalam sistem tersebut mengarah pada perubahan dan pada sesuatu yang positif. Komponen sistem dalam bimbingan kelompok menurut Wibowo

(2005:189) adalah: “Variabel *raw input* (siswa/anggota kelompok); *instrumental input* (konselor, program, tahapan dan sarana); *enviromental input* (norma, tujuan dan lingkungan); proses atau perantara (interaksi, perlakuan kontrak perilaku yang disepakati akan diubah dan dinamika kelompok); *output* yaitu berkenaan dengan perubahan perilaku atau penguasaan tugas-tugas”. Komponen-komponen sistem dalam bimbingan kelompok menurut Wibowo (2005:189) tersebut adalah:

1) *Raw Input*

Keanggotaan merupakan salah satu unsur pokok dalam bimbingan kelompok. Raw Input dalam bimbingan kelompok adalah siswa. Karena bimbingan kelompok sifatnya pengembangan dan topik yang dibahas merupakan topik-topik umum, maka siapapun dapat menjadi anggota kelompok. Berikut ini beberapa pertimbangan dalam membentuk suatu kelompok bimbingan kelompok adalah (Prayitno, 2015:30) :

- a) Jenis kelompok, untuk tujuan-tujuan tertentu mungkin diperlukan pembentukan kelompok dengan jumlah anggota yang seimbang antara laki-laki dan perempuan, atau mungkin juga semua jenis kelamin anggota sama.
- b) Umur, pada umumnya dinamika kelompok lebih baik dikembangkan dalam kelompok-kelompok dengan anggota seumur.
- c) Kepribadian, keragaman atau keseragaman dalam kepribadian anggota dapat membawa keuntungan atau kerugian tertentu. Jika perbedaan diantara para anggota itu amat besar, maka komunikasi akan terganggu dan dinamika kelompok juga kurang hangat.
- d) Hubungan awal, keakraban dapat mewarnai hubungan dalam anggota kelompok yang sudah saling bergaul sebelumnya, dan sebaliknya suasana keasingan akan dilaksanakan oleh para anggota yang belum saling kenal. Untuk kelompok tugas mungkin anggota yang seragam akan menyelesaikan tugas lebih baik. Sebaliknya, bagi kelompok bebas, khususnya dengan

tujuan kemampuan hubungan sosial dengan orang-orang baru, anggota kelompok yang beragam akan lebih tepat sasaran.

2) *Instrumental Input*

Konselor (pemimpin kelompok), program, dan tahapan, dan sarana merupakan instrumental input bimbingan kelompok. Konselor atau pemimpin kelompok harus menguasai keterampilan dan sikap yang memadai untuk terselenggaranya proses bimbingan kelompok yang efektif. Diantaranya menurut Wibowo (2005:252) pemimpin kelompok mampu melaksanakan teknik umum dengan istilah “3M” mendengar dengan baik, memahami secara penuh, dan merespon secara tepat dan positif. Program kegiatan selayaknya dikembangkan sesuai kebutuhan siswa, kondisi objektif sekolah, perkembangan yang terjadi di masyarakat, serta keterampilan dan kemampuan konselor di sekolah yang bersangkutan.

3) *Environmental Input*

Kegiatan layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar dan terarah, apabila terdapat norma kelompok. Norma kelompok merupakan aturan yang dibuat, dan disepakati serta digunakan dalam kegiatan bimbingan kelompok. Selain itu lingkungan kondusif dalam kelompok juga perlu diciptakan demi tercapainya bimbingan kelompok yang efektif. Lingkungan kondusif yang dimaksud adalah adanya suasana akrab dan hangat yang mewarnai dinamika kelompok. Dinamika kelompok merupakan interaksi dinamis antar anggota kelompok dan pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok.

4) *Proses*

Kegiatan layanan bimbingan kelompok terlihat hidup apabila tercipta dinamika kelompok di dalamnya. Dinamika kelompok dapat dimanfaatkan dalam proses interaksi antar anggota dalam membahas topik yang disajikan, sehingga antar anggota dapat terjalin rasa empati, keterbukaan, rasa positif, saling mendukung dan merasa setara dengan anggota lain dalam kelompok tersebut. Oleh karena itu perlu diperhatikan pula peranan yang hendaknya dimainkan oleh anggota maupun pemimpin

kelompok. Peran anggota dan pemimpin kelompok dapat dilihat pada uraian di muka. Agar proses bimbingan kelompok dapat mencapai keberhasilan, perlu disediakan sarana pendukung yaitu merupakan seperangkat alat bantu untuk memperlancar proses bimbingan kelompok. Alat bantu tersebut antara lain ruangan, tempat duduk dan perlengkapan administrasi lainnya.

5) Output

Setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan kelompok siswa diharapkan memiliki sikap dan keterampilan yang lebih baik. Dalam hal ini siswa diharapkan memiliki kemampuan verbal dan non verbal yang lebih baik. Selain itu siswa diharapkan memiliki keterbukaan, rasa positif, empati, sikap saling mendukung, dan memiliki rasa setara dan kebersamaan yang tinggi. Menurut Amti dan Marjohan (2004:150) mengemukakan bahwa setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok diharapkan anggota mampu mengembangkan sikap dan keterampilan sebagai berikut:

- a) Sikap, meliputi tidak mau menang sendiri, tidak gegabah dalam berbicara, ingin membantu orang lain, lebih melihat aspek positif dalam menanggapi pendapat teman-temannya, sopan dan bertanggung jawab, menahan dan mengendalikan diri, mau mendengar pendapat orang lain, dan tidak memaksakan pendapatnya.
- b) Keterampilan, meliputi mengemukakan pendapat kepada orang lain, menerima pendapat orang lain dan memberikan tanggapan secara tepat dan positif.

Sedangkan menurut Jacobs, dkk (2009) ada beberapa hal yang harus diperhatikan untuk membentuk kelompok pada remaja di jenjang sekolah menengah dan sekolah tinggi, yaitu:

- 1) *Skrining*. Sangat penting untuk memastikan apakah anggota cocok untuk kelompok yang akan dibentuk. Cara terbaik untuk melakukan skrining salah satunya dengan melakukan wawancara singkat dan mencari tahu mengapa calon anggota ingin berada dalam kelompok.

- 2) Ukuran kelompok. Untuk hasil terbaik, harus ada tidak lebih dari 8 anggota dalam jenis kelompok perkembangan dan pertumbuhan, dukungan, konseling, atau terapi kelompok, enam anggota menjadi ideal untuk jenis kelompok ini. Jika grup tersebut lebih *psychoeducational*, maka anggota sebanyak 12 mungkin sesuai, meskipun idealnya 10 anggota sudah cukup.
- 3) Panjang sesi. Panjang sesi dengan remaja harus berlangsung antara 40 sampai 90 menit. Kelompok-kelompok di sekolah biasanya berlangsung satu sesi, sekitar 40-50 menit.
- 4) Jumlah sesi. Jumlah sesi tergantung pada jenis kelompok dan anggota. Beberapa kelompok akan bertemu hanya satu atau dua kali. Lain halnya, seperti kelompok yang membahas narkoba dan alkohol, kelompok mendiskusikan isu-isu gay dan lesbian dan kelompok-kelompok percobaan dapat bertemu selama 10 minggu atau bahkan satu tahun.
- 5) Keahlian khusus. Tiga keterampilan penting yang harus dimiliki konselor untuk mengadakan bimbingan kelompok dengan remaja (a) mengambil alih, (b) menggunakan struktur, dan (c) membuatnya menarik.
 - a) Mengambil alih. Sangat penting bagi konselor untuk menetapkan bahwa ia bertanggung jawab dan bahwa ia akan memimpin kelompok. Jika pemimpin tidak mengambil alih, satu atau dua anggota kemungkinan besar akan pergi ke arah yang produktif. Jika konselor bertanggung jawab dan membuat grup menarik, remaja tidak akan keberatan. Orang tidak keberatan ketika mereka sedang dipimpin dengan baik.
 - b) Menggunakan struktur. Karena remaja sering tidak datang dengan siap untuk mendiskusikan isu-isu, perencanaan kegiatan atau topik adalah cara terbaik untuk membentuk struktur kelompok. Sehingga remaja akan datang dengan hal-hal yang paling sering mengarah ke diskusi yang relevan.

Membuatnya menarik. Konselor kelompok harus bisa membuat kelompoknya menarik. Ini adalah tanggung jawab konselor untuk membuat kelompok yang menarik dengan memperkenalkan topik-topik yang merangsang, menggunakan kegiatan-kegiatan yang relevan dan menarik, serta menggunakan pendekatan multisensory yang membuat anggota terlibat.

3. Bermain dan Permainan

a. Pengertian Permainan

Menurut Piaget (Sujiono, 2013:144) bermain adalah suatu kegiatan yang dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan kesenangan atau kepuasan bagi anak.

Pendapat lain dari Schaller (Monks dkk, 2014:133) menyatakan bahwa permainan memberikan kelonggaran sesudah orang melakukan tugasnya sekaligus memberikan sifat membersihkan. Schaller menyatakan : bila orang Inggris menderita karena jatuh cinta maka ia akan bermain tenis sebentar dan semuanya akan beres kembali.

Sedangkan Hurlock (Suwarjo dan Eliasa, 2011:3) berpendapat bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan atas dasar suatu kesenangan dan tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Kegiatan bermain dilakukan secara suka rela, tanpa paksaan atau tekanan dari pihak luar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bermain merupakan suatu kegiatan yang dilakukan berdasarkan tujuan dari suatu kegiatan yang dilakukan. Bermain juga merupakan cara untuk mendorong perkembangan kognitif individu dalam menguasai kecemasan maupun konflik.

Ada dua macam teori yang mendasari apa sebenarnya bermain. Menurut Suyanto (Suwarjo dan Eliasa, 2011:2) menyebutkan bahwa kegiatan bermain pada dasarnya dapat dilihat dari:

- 1) Teori klasik, dengan empat alasan yang mendasari, yaitu:
 - a) Kelebihan energi, setiap individu mempunyai kecenderungan untuk mempertahankan hidupnya dengan energi yang digunakan.

- b) Rekreasi dan relaksasi, bahwa bermain dimaksudkan untuk menyegarkan tubuh kembali, sehingga anak bisa lebih aktif dan bersemangat kembali.
 - c) Insting, bahwa bermain merupakan sifat bawaan (*insting*) yang berguna untuk mempersiapkan diri melakukan peran orang dewasa, seperti kegiatan bermain dalam *role playing* dan bermain *pretend* atau berpura-pura menjadi ayah atau ibu atau guru.
 - d) Rekapitulasi, menyatakan bahwa bermain merupakan peristiwa mengulang kembali apa yang telah dilakukan oleh nenek moyang dan sekaligus mempersiapkan diri untuk hidup pada masa sekarang. Seperti halnya kegiatan bermain air, pasir
- 2) Teori modern, dengan memandang bahwa bermain sebagai bagian dari perkembangan anak, baik secara kognitif, emosional maupun sosialnya. Bermain dalam teori modern dibedakan menjadi tiga, yaitu:
- a) Teori psikoanalisis : Freud mengatakan bahwa bermain merupakan alat pelepas emosi. Erikson mengatakan bahwa bermain mengembangkan rasa percaya diri dan kemampuan sosial. Bermain dianggap sebagai suatu jalan untuk mengekresikan perasaan secara leluasa tanpa tekanan batin.
 - b) Teori perkembangan kognitif : Piaget menerangkan bahwa bermain merupakan bagian dari perkembangan kognitif anak. Bermain dengan objek yang ada dilingkungannya merupakan cara- anak belajar. Dan pendapat Sutton-Smith menjelaskan bahwa bermain merupakan suatu proses pemecahan masalah serta proses berpikir secara fleksibel.
 - c) Teori sosial :Vigotsky menjelaskan permainan merupakan alat untuk sosialisasi. Dengan bermain bersama orang lain, maka akan tumbuh dan berkembang kemampuan memahami perasaan, ide dan kebutuhan orang lain yang menjadi dasar dari kemampuan sosial. Pada saat bermain, anak menunjukkan kemampuan di luar biasanya, di atas perilaku kesehariannya. Piaget mengemukakan bahwa

adanya perkembangan sosial dikarenakan bermain secara kooperatif maupun bermain sendiri.

b. Jenin-jenis Permainan

Jenis-jenis permainan menurut Gordan & Browne (Suwarjo dan Eliasa, 2013:6) menjelaskan bahwa kegiatan bermain ditinjau dari dimensi perkembangan sosialnya dibagi menjadi 4 bentuk, yaitu :

- 1) Bermain soliter, bermain sendiri atau tanpa dibantu orang lain.
- 2) Bermain paralel, bermain sendiri namun berdampingan.
- 3) Bermain asosiatif, terjadi bila anak bermain bersama dalam kelompoknya.
- 4) Bermain kooperatif, bila anak-anak mulai aktif menggalang teman untuk membicarakan, merencanakan dan melaksanakan permainan

Berdasarkan jumlah piaget menjelaskan jenis permainan dikelompokkan dalam bermain sendiri, seperti anak laki-laki bermain dengan miniatur mobil, anak perempuan berbicara dengan boneka, sampai bermain secara kooperatif yang menunjukkan adanya perkembangan sosial anak (Suwarjo dan Eliasa, 2011:11)

c. Fungsi Permainan

Permainan sebagai salah satu sarana yang dapat memperkenalkan seseorang untuk menjadi anggota masyarakat, karena hal ini berperan bagi pembentukan pribadi seseorang dimasa akandatang. Karena dengan adanya sarana permainan, maka diharapkan seseorang dapat mengeluarkan ekspresi jiwa maupun potensi-potensi yang terpendam dalam dirinya, serta mendapatkan kepuasan dan kesehatan maksimal.

Musfiroh dan Suyanto (Suwarjo dan Eliasa, 2013:8) menjelaskan fungsi bermain, yaitu :

- 1) Bermain dan Kemampuan Intelektual.
 - a) Merangsang perkembangan kognitif.

Dengan permainan sensomotor, anak/siswa akan mengenal permukaan lembut, halus atau kasar atau kaku sehingga meningkatkan kemampuan abstraksi dan mengenal konstruksi, besarkecil, atas-bawah,

penuh-kosong. Melalui permainan, individu dapat menghargai aturan, keteraturan dan logika.

b) Memberi struktur kognitif.

Melalui permainan, anak akan memperoleh informasi lebih banyak sehingga pengetahuan dan pemahamannya lebih kaya dan lebih mendalam.

c) Membangun kemampuan kognitif.

Kemampuan kognitif mencakup kemampuan mengidentifikasi, mengelompokkan, mengurutkan, mengamati, meramal, menentukan hubungan sebab-akibat, menarik kesimpulan.

d) Belajar memecahkan masalah.

Permainan memungkinkan anak bertahan lama menghadapi kesulitan sebelum persoalan yang ia hadapi dipecahkan. Proses pemecahan masalah ini mencakup imajinasi aktif anak-anak yang akan mecegah kebosanan.

e) Mengembangkan rentang konsentrasi.

Apabila tidak ada atau rentan perhatian yang lama, seorang anak tidak mungkin dapat bertahan lama bermain. Ada yang dekat antara imajinasi dan kemampuan konsentrasi. Imajinasi membantu meningkatkan konsentrasi.

2) Bermain dan perkembangan bahasa.

Dalam bermain, anak bercakap-cakap dengan teman yang lain, berargumentasi, menjelaskan dan meyakinkan kosakata yang dikuasai anak dapat meningkat kerana mereka menemukan kata-kata baru.

3) Bermain dan Perkembangan Sosial.

a) Meningkatkan sikap sosial.

Ketika bermain, anak-anak harus memperhatikan cara pandang lawan bermainnya, dengan demikian akan menurunkan egosentrisnya.

b) Belajar berkomunikasi.

Karena permainan, anak dapat belajar bagaimana mengungkapkan pendapatnya dan mendengarkan pendapat orang lain.

c) Belajar berorganisasi.

Permainan seringkali menghendaki adanya peran yang berbeda, oleh karena itu dalam permainan anak dapat belajar berorganisasi.

4) Bermain dan Perkembangan Emosi.

Bermain merupakan pelampiasan emosi dan relaksasi. Fungsi bermain untuk perkembangan emosi antara lain :

a) Kestabilan emosi.

Kegembiraan yang dirasakan saat bermain akan mengarah pada kestabilan emosi.

b) Rasa kompetisi dan percaya diri.

Bermain menyediakan kesempatan untuk mengatasi situasi. Kemampuan ini akan membentuk rasa kompeten dan berhasil. Perasaan mampu ini pula dapat mengembangkan percaya diri.

c) Menyalurkan keinginan.

Dalam bermain, anak dapat menentukan pilihan ingin menjadi apa dia.

d) Menetralkan emosi negatif.

Bermain menjadi “katup” pelepasan emosi negatif. Misalnya marah, cemas dan sebagainya.

e) Mengatasi konflik.

Dalam bermain sangat mungkin timbul konflik antar anak dengan lainnya, karena itu anak dapat belajar alternatif untuk menyikapi atau menangani konflik tersebut.

f) Menyalurkan agresivitas secara aman.

Bermain memberi kesempatan untuk menyalurkan agresivitas secara aman.

5) Bermain dan Perkembangan Fisik.

a) Mengembangkan kepekaan penginderaan.

Dengan bermain anak dapat mengenal berbagai tekstur: halus, kasar, lembut ; mengenal bau ; mengenal rasa ; mengenal warna.

b) Mengembangkan keterampilan motorik.

Bermain dapat mengembangkan keterampilan motorik, seperti berjalan, melompat, bergoyang dan lain-lain.

c) Menyalurkan energi fisik yang terpendam.

Bermain dapat menyalurkan energi yang berlebihan.

6) Bermain dan Kreativitas.

Dalam bermain, anak dapat berimajinasi sehingga dapat meningkatkan daya kreativitas.

Vygotsky dikenal sebagai tokoh kognitif, menyebutkan bahwa fungsi permainan adalah: (1) menciptakan *Zone of Proximal Development* (ZPD) anak yakni wilayah yang menghubungkan antara kemampuan aktual dengan kemampuan potensial anak; (2) bermain memfasilitasi separasi (pemisahan) pikiran dari objek dan aksi; (3) bermain mengembangkan penguasaan diri. (Suwarjo dan Eliasa 2010:8).

Dari pemahaman di atas, maka para ahli menyerukan untuk memenuhi kebutuhan anak-anak terhadap bermain, bercanda, beristirahat setelah mereka belajar dan bekerja. Karena dengan bermain, maka anak dapat merasakan kesegaran dan kejernihan otak serta dapat menghilangkan kejenuhan, melatih fisik dan psikis anak.

Menurut Abdillah Nasih (1988:437) hal ini disebabkan oleh dua faktor, yaitu :

- 1) Kemungkinan anak untuk belajar diwaktu kecil lebih besar daripada ketika dewasa.
- 2) Kebutuhan anak kepada permainan dan hiburan diwaktu kecil lebih banyak dan besar jika dibandingkan ketika ia sudah dewasa.

Kegiatan bermain memberikan pengalaman bagi siswa karena siswa akan menyerap segala sesuatu yang terjadi di lingkungan sekitarnya. Selain itu proses bimbingan yang terjadi di dalam permainan dapat mengubah tingkah laku, sikap, dan pengalaman. Nilai-nilai yang diperoleh siswa karena terlibat dalam melakukan permainan (*games*) akan melekat di dalam diri siswa

d. Permainan Dalam Bimbingan Kelompok

Dalam dunia bimbingan dan konseling, permainan menjadi salah satu

teknik pendekatan yang digunakan dalam pelaksanaan layanan. Menurut ahli psikolog, permainan akan member kesempatan untuk belajar menghadapi situasi kehidupan pribadi sekaligus belajar memecahkan masalah. (Endang, 2016:1).

Permainan dalam penyelenggaraan bimbingan kelompok dilakukan dalam rangka memotivasi anggota untuk mempersiapkan diri dengan semangat tinggi dan rasa ikhlas untuk mengikuti tahap-tahap berikutnya, juga bertujuan sebagai selingan ataupun sebagai wahana yang memuat materi yang ada hubungannya dengan topik pembahasan. Permainan juga dilakukan untuk menciptakan dan menumbuhkan dinamika kelompok, sehingga perlu permainan yang efektif dan menyenangkan. Menurut Sri Nasti (2014:94) ciri-cirinya adalah:

- 1) Sederhana
- 2) Menggembirakan
- 3) Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan
- 4) Meningkatkan keakraban
- 5) Diikuti oleh semua anggota kelompok.

Adapun teknik permainan yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah seperti teknik permainan simulasi. Menurut Tatiek Romlah (2006:118) permainan simulasi dapat dikatakan merupakan gabungan antara teknik bermain peran dengan teknik diskusi. Dalam permainan simulasi para pemainnya berkelompok dan berkompetisi untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu dengan menaati peraturan-peraturan yang ditetapkan bersama. Dalam permainan tersebut para pemain harus berperan dan berperilaku seperti jika mereka benar-benar terlibat dalam situasi kehidupan yang sebenarnya. Jumlah pemain dalam permainan.

Penggunaan teknik permainan simulasi baik untuk kepentingan pengajaran maupun bimbingan didasarkan pada pikiran bahwa belajar secara berarti dapat terjadi apabila si pelajar menyatu dan akrab dengan lingkungan belajarnya. Tatiek Romlah (2006:118) menjelaskan langkah-langkah membuat permainan simulasi sebagai berikut:

- 1) Meneliti masalah yang banyak dialami anak, terutama yang menyangkut bidang pendidikan, dan sosial.

- 2) Merumuskan tujuan yang ingin dicapai dengan permainan itu. Dalam melakukan hal ini anggota kelompok atau siswa supaya diikuti sertakan.
- 3) Membuat daftar sumber-sumber yang dapat dipakai untuk membantu menyelesaikan topik yang akan digarap, misalnya alat-alat yang diperlukan, buku sumber, dan waktu yang sesuai untuk mengerjakan tugas antara konselor dan siswa.
- 4) Memilih situasi dalam kehidupan sebenarnya yang ada kaitannya dengan kehidupan siswa. Pelajari struktur situasi tersebut, dan aturan-aturan yang mengatur perilaku mana yang dibolehkan dan perilaku mana yang tak boleh dilakukan.
- 5) Membuat model atau skenario dari sesuatu yang sudah dipilih.
- 6) Identifikasi siapa saja dan berapa orang yang akan terlibat dalam permainan tersebut.
- 7) Membuat alat-alat permainan simulasi

B. Penelitian Relevan

Penelitian dan kajian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini diantaranya:

1. **The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy.** Penelitian ini dilakukan oleh Zaenab Rahmawati. Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari kejenuhan akademik pada siswa dengan tingkat efikasi diri yang tinggi dan rendah. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 120 siswa yang dipilih secara acak. Data dianalisis dengan hasil uji T. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara efikasi diri, variabel kejenuhan siswa dan komponen-komponenya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri tinggi, kejenuhan belajar dan komponenya.
2. **Impact Student's Burnout on Academic Performance/Achievement.** Penelitian ini dilakukan oleh Hina Rana. Penelitian ini bertujuan untuk bagaimana faktor yang berbeda menyebabkan akademik kejenuhan pada siswa dan mempengaruhi kinerja akademik. Penelitian ini dilakukan pada semua populasi sampel 361 responden untuk menganalisis pengaruh kejenuhan

belajar, yaitu faktor kelelahan emosional, sinisme dan ketidakefisienan akademis. Teknik yang berbeda digunakan pada penelitian ini seperti Cronbach's Alpha, multikolinieritas, korelasi dan analisis regresi dengan bantuan SPSS 16. Penelitian ini memastikan bahwa ada yang signifikan dan negatif hubungan kejenuhan emosional dan sinisme dengan kinerja siswa.

3. **Efektivitas Metode Permainan Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Xi SMAN 11 Yogyakarta.** Penelitian ini dilakukan oleh Muhammad Gunang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode permainan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 siswa, 21 siswa kelompok eksperimen dan 21 kelompok control. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Quote Purposive Sampling*. Desain dalam penelitian ini *nonequivalent control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode permainan mampu menurunkan kejenuhan belajar secara signifikan, dengan nilai sig $0,013 < 0,05$. Hasil uji hipotesis diperoleh nilai sig $0,016 < 0,05$, yang artinya senam otak efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa (Gunanggoro, 2016).

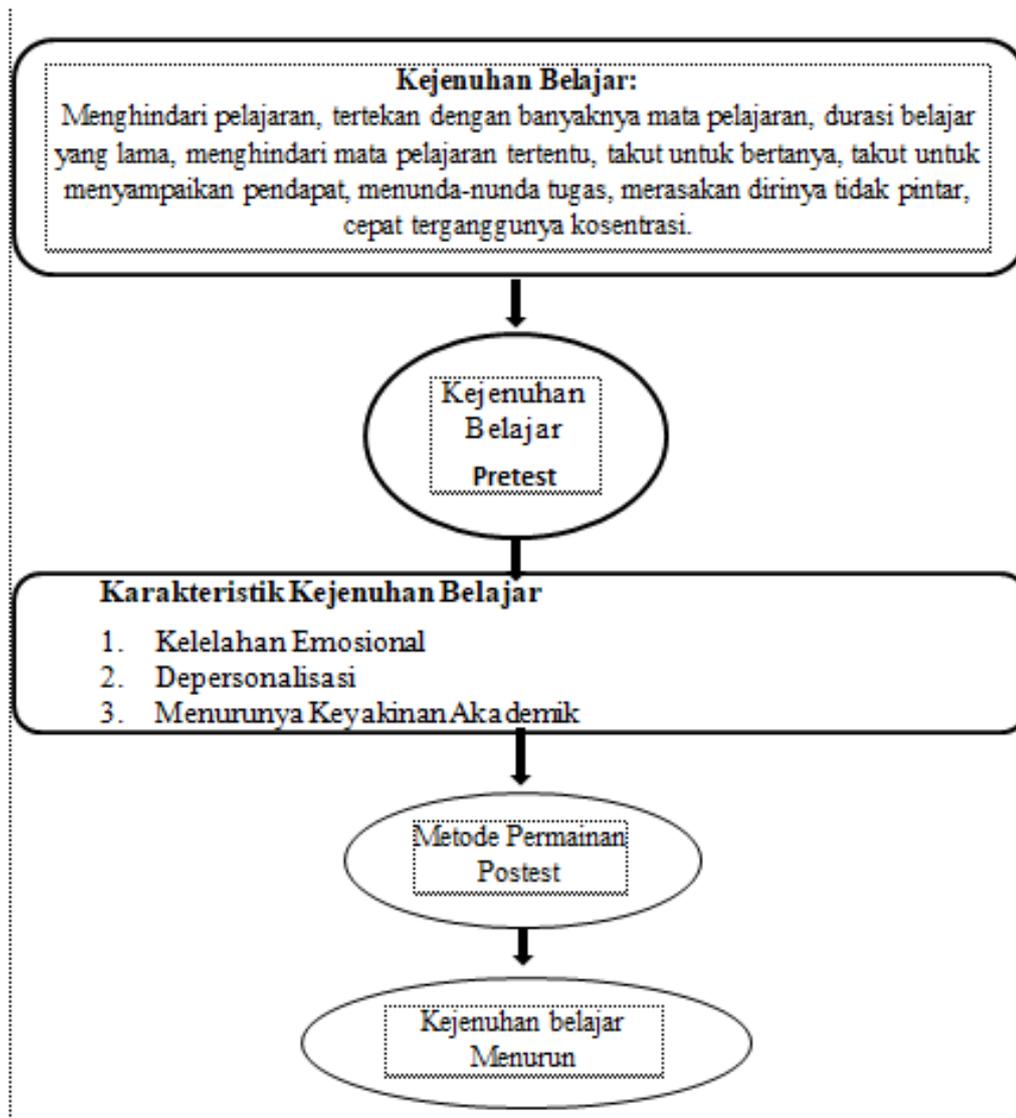
C. Kerangka Berfikir

Penyebab kejenuhan belajar yang dialami siswa yang paling umum adalah keletihan yang melandas siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Penyebab siswa mengalami keletihan mental (*mental fatigue*) disebabkan karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri dan karena kecemasan siswa terhadap standar atau ukuran keberhasilan di bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari suatu bidang studi.

Metode permainan yang dilakukan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok diinginkan diharapkan membantu siswa dalam menerima pelajaran dengan baik, menjadi lebih percaya diri, mempunyai keyakinan diri yang tinggi, meningkatkan konsentrasi siswa/siswa SMP Pelita Medan. Bimbingan kelompok dengan metode permainan akan dapat membantu siswa yang sedang mengalami

kejenuhan belajar akibat kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki masih rendah. Melalui dinamika yang terjadi di dalam kelompok dengan bentuk kegiatan hiburan dimaksudkan menyegarkan tubuh kembali sehingga siswa bisa lebih aktif dan bersemangat kembali sehingga layanan bimbingan kelompok metode permainan ini akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan persoalan kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan.

Tabel Kerangka Berpikir



BAB III.

METODE PENELITIAN

Dalam suatu penelitian diperlukan penyelidikan yang hati-hati, teratur dan terus menerus. Metode penelitian digunakan untuk mengetahui bagaimana seharusnya penelitian harus dilakukan. Pengertian metode penelitian menurut Sugiyono (2015:2) menyatakan bahwa metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegiatan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian berdasarkan ciri-ciri keilmuan yaitu rasional, empiris, dan sistematis. Rasional berarti kegiatan penelitian itu dilakukan dengan cara masuk akal, sehingga terjangkau oleh penalaran manusia. Empiris berarti cara-cara dilakukan itu dapat diamati oleh indera manusia, sehingga orang lain dapat mengamati dan mengetahui cara-cara yang digunakan. Sistematis artinya, proses yang digunakan dalam penelitian itu menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis. Berikut secara lebih rinci penjelasan tentang jenis dan desain penelitian yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian

A. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian yang dipilih untuk melakukan penelitian ini adalah SMP Pelita Medan beralamat di jalan Pasar 3b Kel.Mabar Hilir, Kec. Medan Deli

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan pada bulan Desember 2019 hingga Juni 2020, dengan tahapan sebagai berikut:

Tabel 3.1 Jadwal pelaksanaan penelitian

Kegiatan	Waktu
Menyusun Proposal Penelitian	Desember 2019 – Juni 2020
Pengembangan Instrumen (angket Penelitian)	Januari 2020
Uji Coba Instrumen	Februari 2020
Penjaringan	Maret 2020
Pre test	Maret 2020
Pelaksanaan Eksperimen	April 2020
Menyusun Laporan penelitian	Desember 2019-Juli 2020

B. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental (*Experimental Research*) atau percobaan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul, sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu. Dalam penelitian ini peneliti menerapkan bimbingan kelompok dengan tehnik permainan untuk mengurangi kejenuhan belajar Kelas VIII Siswa SMP Pelita Medan.

Metode penelitian yang digunakan ini adalah metode penelitian semu atau metode penelitian kuasi (*Quasy Experimental Research*), yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh dengan eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memanipulasikan semua variable yang relevan. Perbedaan lainnya pada kuasi eksperimen adalah tidak dapat pengontrolan terhadap semua variabel luar yang mempengaruhi jalannya eksperimen.

C. Desain Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Nonequivalent Control Group Desain*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang sudah ditentukan. Kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

Desain Eksperimen

Nonequivalent Control Group Desain

RO1	X	O2
RO3	- X	O4

Keterangan

- 01 = Pengukuran awal kelompok eksperimen
- 02 = Pengukuran akhir kelompok eksperimen
- 03 = Pengukuran awal kelompok kontrol
- 04 = Pengukuran akhir kelompok control
- X = Perlakuan (treatment)

-X = Tidak ada perlakuan

Dalam desain ini peneliti melakukan pengukuran awal pada kelas VIII Siswa SMP Pelita. Peneliti memberikan perlakuan yaitu menerapkan bimbingan kelompok dengan metode permainan untuk mengurangi kejenuhan belajar. Metode permainan diberikan kepada kelompok eksperimen dilakukan selama 7 sesi tiap sesi dilakukan selama 60 menit.

D. Definisi Operasional

Variabel yang akan dibahas pada penelitian ini, perlu dibuat definisi operasional agar setiap variabel yang dibahas pada penelitian ini dapat terukur dengan baik. Adapun definisi operasional variabel penelitian ini adalah:

1. Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik. Kelelahan emosional mengacu pada perasaan kehabisan sumber emosi pada seseorang, dianggap sebagai komponen stress individu yang paling penting pada sindrom ini. Depersonalisasi mengacu pada tanggapan negatif, sinis atau tanggapan berlebihan terhadap orang lain. Menurunnya keyakinan akademik mengacu pada menurunnya keefektifan seseorang, menunjukkan evaluasi diri pada komponen kejenuhan (Maslach, 1998 : 32)

Tabel 3.2

Kisi-kisi Angket Penelitian Kejenuhan Belajar

No	Aspek	Indikator	No. item	Jumlah
1	Keletihan emosi	1. Merasa gagal dalam belajar	1, 17	2
		2. Mudah benci	2, 18	2
		3. Mudah marah	3, 19	2
		4. Mudah cemas	4, 20, 21	3
		5. Menyalahkan orang lain	5, 22	2
		6. Merasa bersalah	6, 23	2
		7. Merasa lelah Dan letih setiap hari	7, 24	2
2	Depersonalisasi	1. Tidak mau terlibat secara Aktif dalam kegiatan belajar	8, 25, 26	3
		2. Kehilangan minat dan antusias untuk belajar	9, 27	2

		3. Merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar	10, 28	2
		4. Ragu terhadap apa yang dipelajari	11, 29	2
3	Menurunnya keyakinan akademis	1. Kehilangan semangat belajar	12, 30	2
		2. Mudah menyerah	13, 31, 32	3
		3. Merasa tidak kompeten	14, 33	2
		4. Merasa Rendah diri dan tidak percaya diri	15, 34	2
		5. Mempunyai motivasi yang rendah dalam belajar	16, 35, 36	3
			Jumlah	36

2. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah pemberian bantuan kepada individu dalam dinamika kelompok dengan tujuan pencegahan (*preventive*) untuk mencegah timbulnya masalah pada individu dan untuk mengembangkan potensi individu dengan cara membahas secara bersama-sama topik tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman dan/atau perkembangan bagi kehidupan individu sehari-hari, serta untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan. Bimbingan kelompok umumnya memiliki fokus pada bidang pendidikan, karir, soisal, atau pribadi. Pada kegiatan ini diberikan suatu topik tercipta dinamika kelompok yang menggambarkan hidupnya suasana kelompok untuk mencapai tujuan bersama. Dalam hal ini topik yang diberikan yang berkenaan dengan komunikasi interpersonal, yang terdiri dari tiga tahap yaitu : (1) tahap awal, (2) tahap kerja, (3) tahap penutup.

3. Permainan

Bermain merupakan salah satu aktivitas menyenangkan yang dilakukan demi aktivitas itu sendiri; bermain memiliki fungsi dan bentuk (Santrock, 2012:306). Metode permainan adalah kegiatan yang dilakukan yang bertujuan untuk memberikan makna pembelajaran kepada siswa. Proses permainan berjalan dengan lancar, ada beberapa hal yang harus diperhatikan pemimpin kelompok yaitu : (1) Pra permainan, (2) Proses permainan, (3) Pasca Permainan.

E. Populasi dan Sampel

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015:115). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Pelita Medan. Tahun pelajaran 2019/2020 dengan jumlah total siswa 613 siswa. Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tertentu (Sugiyono, 2015:89). Metode pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling* yaitu metode penentuan sampel dengan cara pengambilan sample yang memberikan kesempatan atau peluang yang sama untuk diambil kepada setiap elemen populasi Sugiyono (2015:116). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa yang memiliki kejenuhan belajar dan kecemasan tinggi dengan masing-masing jumlah anggota sampel 10 untuk kelompok kontrol dan 10 orang dari kelompok eksperimen. Sesuai dengan apa yang di sampaikan oleh Sugiyono (2015:118), bahwa untuk penelitian eksperimen sederhana, maka jumlah anggota sampel masing-masing antara 10-20 orang.

Setelah dilakukan *pre-test* dengan menggunakan instrumen kejenuhan belajar dan kecemasan akan diukur hasil skor kenenuhan belajar dan kecemasan dan dimasukkan ke dalam 3 kategori yaitu tinggi, rendah dan sedang.

Kategorisasi dilakukan dengan terlebih dahulu menemukan skor rata-rata kelompok dengan rumus (Drummond & Jones, 2010) :

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

Keterangan :

\bar{X} = Rata-rata

$\sum X$ = Jumlah skor tes

N = Jumlah kasus (responden)

Selanjutnya menemukan skor standar deviasi yang dihitung dengan rumus sebagai berikut (Drummond & Jones,2010) :

$$S = \frac{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2}}{N - 1}$$

S = Standars deviasi

X = Skor

\bar{X} = Rata-rata keseuuruhan skor

N = Jumlah responden

Menentukan kategorisasi rendah, sedang dan tinggi pada subjek dapat diketahui dengan mengadaptasi rumus Azwar (2013), sebagai berikut :

Kriteria Pengelompokkan	Kriteria
$X > (\text{Mean} + \text{SD})$	Tinggi
$(\text{Mean} - \text{SD}) \leq X < \text{Mean} + \text{SD}$	Sedang
$X \leq (\text{Mean} - \text{SD})$	Rendah

Berdasarkan hasil perhitungan pada populasi diperoleh 22 orang dengan kategori rendah. Dengan memperhatikan ukuran jumlah yang tepat untuk mengikuti proses bimbingan kelompok yaitu dalam jumlah anggota yang terbatas sebanyak 10 orang idealnya (Jacobs, Masson, Harvill, & Schimmel, 2009), maka peneliti memutuskan untuk mengambil jumlah terbanyak yaitu 10 orang pada satu kelompok bimbingan kelompok, sehingga untuk membentuk 2 kelompok bimbingan, peneliti memilih 20 orang responden untuk dijadikan sampel penelitian, dimana 10 orang akan masuk ke dalam kelompok eksperimen dan 10 orang akan masuk ke dalam kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. sebagaimana kelompok eksperimen jika perlakuan mampu memberi pengaruh dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan.

F. Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan melibatkan siswa dan peneliti sendiri sebagai pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok bertugas memotivasi, memberikan kenyamanan, memimpin untuk mendapatkan solusi, memberikan pengertian, menjelaskan, mengklarifikasi dan menapsirkan, dan yang mengamati atau yang menjadi *observer* dalam penelitian ini adalah Guru BK. Secara rinci prosedur penelitian dijabarkan sebagai berikut:

1. Melakukan studi pendahuluan permasalahan siswa
2. Memilih subjek penelitian yaitu siswa kelas VIII SMP Pelita Medan
3. Membuat surat izin penelitian

4. Menyusun kisi-kisi instrument
5. Menganalisis data hasil pengukuran awal pada siswa kelas VIII SMP Pelita Medan
6. Melakukan pengukuran awal pada siswa kelas VIII SMP Pelita Medan untuk mengetahui kondisi awal sebelum diberikan treatment
7. Menganalisis hasil pengukuran awal yang dilakukan pada siswa kelas VIII SMP Pelita Medan
8. Melakukan pemberian layanan kepada siswa dengan metode permainan untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar
9. Melaksanakan pengukuran akhir pada siswa SMP Pelita Medan setelah mendapatkan treatment.
10. Menghitung perbedaan antara hasil pengukuran awal dan pengukuran akhir.
11. Membandingkan perbedaan tersebut untuk menentukan apakah penggunaan metode permainan dapat mengurangi tingkat kejenuhan belajar
12. Menganalisis hasil perhitungan.

G. Teknik Pengumpulan Data

1. Angket/kuesioner

Angket / kuesioner merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pernyataan atau pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab. Menurut Sutrisno Hadi (1998 :19) menjelaskan bahwa angket adalah suatu daftar yang berisi pertanyaan-pertanyaan yang harus dijawab atau dikerjakan oleh orang yang diselidiki atau orang yang menjadi sasaran angket atau kuisenare, yang perlu diperhatikan dalam penyusunan angket adalah:

- a. Hendaknya batasannya sederhana dan mudah dipahami.
- b. Petunjuk dan perintahnya jelas.
- c. Bentuk dan tingkat pertanyaan hendaknya disesuaikan dengan kemampuan anak.
- d. Kalimat hendaknya yang sederhana sehingga memungkinkan untuk memperoleh jawaban yang sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Angket yang digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Pelita Medan Kecamatan Medan Deli Provinsi Sumatera Utara adalah angket tertutup dengan maksud responden hanya memberikan tanda (√) pada setiap pernyataan positif (*favorable*) maupun pernyataan negatif (*unfavorable*) yang telah disusun dan disediakan oleh peneliti. Dalam mengukur instrumen (angket) peneliti menggunakan pengukuran dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel, kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen dapat berupa pernyataan atau pertanyaan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala likert mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif yang dapat berupa kata-kata, yaitu:

- a. Pernyataan positif (*favorable*)
 - 1) Skor 4 (empat) untuk jawaban atau pilihan Selalu (SL)
 - 2) Skor 3 (tiga) untuk jawaban atau pilihan Sering (SR)
 - 3) Skor 2 (dua) untuk jawaban atau pilihan Kadang-Kadang (KD)
 - 4) Skor 1 (satu) untuk jawaban atau pilihan Tidak Pernah (TP)
- b. Pernyataan Negatif (*Unfavorable*)
 - 1) Skor 4 (empat) untuk jawaban atau pilihan Tidak Pernah (TP)
 - 2) Skor 3 (tiga) untuk jawaban atau pilihan Kadang-Kadang (KD)
 - 3) Skor 2 (dua) untuk jawaban atau pilihan Sering (SR)
 - 4) Skor 1 (satu) untuk Sangat Selalu (SL)

2. Observasi

Sebagai penunjang pengambilan data, maka observasi dilakukan selama kegiatan treatment. Observasi akan lebih efektif jika informasi yang hendak diambil berupa kondisi atau fakta alami. Sebaliknya, instrumen observasi mempunyai keterbatasan dalam menggali informasi yang berupa pendapat atau persepsi dari subyek yang diteliti. Dalam penelitian ini observasi dilakukan secara langsung dan terstruktur dalam proses bimbingan layanan kelompok. Observasi dilakukan saat kegiatan berlangsung dari kegiatan awal sampai kegiatan akhir.

Observasi digunakan untuk mengungkap data yang tidak dapat diungkap oleh skala kecemasan akademik saat proses treatment. Menurut (Sugiyono, 2015)

observasi digunakan bila penelitian berkenan dengan perilaku manusia dan responden yang diamati tidak terlalu besar. Hasil observasi dapat digunakan untuk penguat hasil penelitian dari skala kejenuhan belajar

H. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji kesahihan instrumen (validity)

Untuk mengetahui tingkat ketepatan instrumen yang digunakan maka dilakukan pengujian kesahihan instrumen. Pengembangan instrumen untuk mendapatkan instrumen yang sahih dilaksanakan dengan menggunakan validitas isi (*content validity*), dan validitas (*construct validity*). Dalam pelaksanaannya dicari konsistensi internal dan membuang butir-butir pernyataan yang lemah, kemudian meminta pertimbangan pembimbing sehingga diperoleh butir-butir kuesioner yang baik dan memenuhi syarat. Penyusunan kuesioner dilakukan dengan mempertimbangkan hal-hal sebagai berikut: (1) menghindari pertanyaan yang meragukan atau tidak jelas; (2) menghindari penggunaan kata-kata yang dapat menimbulkan rasa curiga dan antipati; (3) meniadakan penggunaan kata yang merupakan kunci atau mengarahkan ke salah satu pilihan jawaban/responden. Instrumen yang telah diuji coba diolah dan analisa dengan menggunakan teknik korelasi Product Moment oleh Person seperti yang dikemukakan Arikunto (2005:162) sebagai berikut:

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

dimana:

- r_{XY} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- $\sum X$ = Jumlah skor total distribusi X
- $\sum Y$ = Jumlah skor total
- $\sum XY$ = Jumlah perkalian skor X dan Y
- N = Jumlah responden
- $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor distribusi X
- $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor distribusi Y

Besarnya r_{hitung} dikonsultasikan pada r_{tabel} dengan batas signifikan 5%. Apabila didapat $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka butir soal tergolong valid dan demikian

sebaliknya. Rangkuman hasil uji coba instrument ini tersaji dalam tabel 3.3 berikut ini:

Tabel 3.3
Rangkuman Hasil Uji Validitas Angket Kejenuhan Belajar

No. Butir	r_{hitung}	R_{tabel}	Keterangan
1	0.426	0.312	Valid
2	0.489	0.312	Valid
3	0.021	0.312	Drop
4	0.591	0.312	Valid
5	0.478	0.312	Valid
6	0.428	0.312	Valid
7	0.532	0.312	Valid
8	0.467	0.312	Valid
9	0.546	0.312	Valid
10	0.610	0.312	Valid
11	0.362	0.312	Valid
12	0.401	0.312	Valid
13	0.464	0.312	Valid
14	0.529	0.312	Valid
15	0.546	0.312	Valid
16	0.554	0.312	Valid
17	0.522	0.312	Valid
18	0.600	0.312	Valid
19	0.517	0.312	Valid
20	0.532	0.312	Valid
21	0.398	0.312	Valid
22	0.218	0.312	Drop
23	0.378	0.312	Valid
24	0.440	0.312	Valid
25	0.376	0.312	Valid
26	0.511	0.312	Valid
27	0.400	0.312	Valid
28	0.464	0.312	Valid
29	-0.236	0.312	Drop
30	0.514	0.312	Valid
31	0.503	0.312	Valid
32	0.530	0.312	Valid
33	0.308	0.312	Drop
34	0.426	0.312	Valid
35	0.490	0.312	Valid
36	0.493	0.312	Valid

Rangkuman diatas memperlihatkan dari 36 butir angket kepercayaan diri gugur 4 butir yakni butir 3,22, 29, dan 33. Gugurnya butir angket ini karena nilai $r_{hitung} <$ dari r_{tabel} yang ditetapkan. Untuk selanjutnya angket yang

digunakan untuk mengukur kepercayaan diri dalam penelitian ini sebanyak 32 butir.

Tabel 3.4

Kisi-kisi Angket Penelitian Kejenuhan Belajar Setelah Uji Coba

No	Aspek	Indikator	No.Item	Jumlah
1	Keletihan Emosi	1. Merasa gagal Dalam Belajar	1, 17	2
		2. Mudah benci	2, 18	2
		3. Mudah marah	19	1
		4. Mudah cemas	4,20,21	3
		5. Menyalahkan orang lain	5	1
		6. Merasa bersalah	6,23	2
		7. Merasa Lelah dan Letih setiap hari	7,24	2
2	Depersonalisasi	1. Tidak mau terlibat secara Aktif Dalam Kegiatan Belajar	8,25,26	3
		2. Kehilangan minat Dan antusias untuk belajar	9, 27	2
		3. Merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar	10,28	2
		4. Ragu terhadap apa Yang Dipelajari	11	1
3	Menurunnya Keyakinan Akademis	1. Kehilangan Semangat Belajar	12,30	2
		2. Mudah menyerah	13,31	2
		3. Merasa tidak kompeten	32	1
		4. Merasa Rendah diri Dan tidak percaya diri	14	1
		5. Mempunyai Motivasi yang rendah dalam belajar	15,34,16,3 5,36	5
			Jumlah	32

b. Uji keterhandalan instrumen (reliability)

Pengujian keterhandalan instrumen dilakukan setelah melakukan konsultasi dengan pembimbing untuk menentukan dan menyepakati jumlah butir yang akan dijadikan sebagai instrumen pengumpulan data di lapangan. Hal ini dilakukan untuk menentukan jumlah butir yang akan dijadikan instrumen pengumpulan data, juga mempertimbangkan apakah semua butir yang shahih akan digunakan. setelah konsultasi dengan pembimbing maka

butir-butir sahah dari setiap variabel seluruhnya dipergunakan. Keterhandalan angket dianalisis dengan teknik Alpha Cronbach. Kriteria butir instrumen valid bila $r_h \geq r_t$ pada taraf $\alpha = 0,05$. Uji reliabilitas instrumen dihitung dengan menggunakan rumus koefisien α yaitu:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \left(\frac{\sum \delta_i^2}{\delta_t^2} \right) \right)$$

Keterangan:

- r_{11} = Reliabilitas Instrumen
- $\sum \delta_i^2$ = Jumlah varians skor item
- k = Jumlah item
- δ_t^2 = Jumlah varians total, Arikunto (2005:65)

Adapun kriteria untuk mengukur reliabilitas yang digunakan dalam penelitian menurut (Guilford dalam Suherman, 2013) sebagai berikut:

Tabel 3.5
Koefisien Reliabilitas

Kriteria	Kategori
0.91 – 1.00	Derajat keterandalan sangat tinggi
0.71 – 0.90	Derajat keterandalan tinggi
0.41 – 0.70	Derajat keterandalan cukup (sedang)
0.21 – 0.40	Derajat keterandalan rendah
R < 0.20	Derajat keterandalan sangat rendah

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan SPSS for window versi 16.0 diperoleh nilai koefisien alfa = 0,893. Sebagaimana diketahui bahwa r tabel dalam penelitian ini adalah 0,906 dan jika dibandingkan antara nilai koefisien alfa yang diperoleh dengan r tabel, nilai koefisien alfa lebih kecil, sehingga instrumen dapat dinyatakan reliable dengan Derajat Keterandalan Tinggi

I. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan cara yang digunakan untuk mengolah data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang tepat. Cara yang digunakan karena data yang diperoleh dari hasil penelitian tidak dapat digunakan secara langsung, namun diperlukan suatu cara yang disebut dengan analisis data yang bertujuan

untuk membentuk dasar yang dapat dipertanggungjawabkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan bantuan statistik.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu pertama, Pengkatagorisasian, pengujian Gain Ternormalisasi dan Uji Hipotesis.

1. Pengkatagorisasian

Peneliti menggunakan kajian kategorisasi jenjang terhadap kejenuhan belajar dan kecemasan kedalam bagian, yaitu tinggi. Menurut Saifudin Azwar (2013), tujuan kategorisasi ini untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang telah di ukur, kemudian dinyatakan sebagai acuan norma dalam pengelompokan skor individu yang dikenai skala pada instrument kejenuhan belajar dan kecemasan.

2. Pengujian Gain Ternormalisasi

Pengujian gain ternormalisasi dilakukan untuk melihat kualitas peningkatan skor sampel penelitian. Rumus yang digunakan untuk pengujian gain ternormalisasi adalah dengan menggunakan rumus dari Lei Bao sebagai berikut :

$$\text{Gain ternormalisasi (g)} = \frac{\text{Skor posstest} - \text{Skor pretest}}{\text{Skor ideal} - \text{Skor pretest}}$$

Selanjutnya, hasil perhitungan gain ternormalisasi tersebut diinterpretasikan seperti yang dikemukakan Hake sebagai berikut

Tabel 3.6

Klasifikasi Gain Ternormalisasi

Besar Gain	Klasifikasi
$g > 0,7$	Tinggi
$0,7 > g > 0,3$	Sedang
$g < 0,3$	Rendah

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis dengan Uji Paired *Sampel T Test*

Uji Paired Sampel T Test atau uji dua sampel berpasangan digunakan untuk mengetahui atau tidaknya perbedaan rata-rata antara dua kelompok sampel yang berpasangan (berhubungan). Pada uji ini peneliti menggunakan uji Wilcoxon untuk melihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti menggunakan *SPSS for windows 24.0 Version*. Dengan taraf signifikansi 5 % atau 0.05. pemberian perlakuan dapat dikatakan signifikan jika taraf signifikansinya lebih dari 0.05. sedangkan dapat dikatakan tidak sama jika taraf signifikansinya kurang dari 0.05.

b. Uji Independen sampel

Uji Independent *sampel* digunakan untuk menguji perbedaan dua sampel yang tidak berpasangan. Pada uji ini peneliti menggunakan uji Mann Whitney untuk melihat pengaruh perlakuan atau menguji hipotesis penelitiannya, yaitu hipotesis alternatif (H_a) dan Hipotesis nol (H_0). Peneliti menentukan H_a nya yaitu bimbingan kelompok dengan metode permainan berpengaruh untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar dan kecemasan siswa. Sedangkan H_0 nya bimbingan kelompok metode permainan tidak berpengaruh dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar dan kecemasan siswa. Adapun hipotesisnya sebagai berikut:

H_a (Sig) ≤ 0.05 maka H_a diterima dan H_0 di tolak

H_0 (Sig) ≥ 0.05 maka H_0 diterima dan H_a di tolak

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Data hasil penelitian yang disajikan dalam penelitian ini adalah skor angket yang diberikan kepada responden terkait kejenuhan belajar berdasarkan hasil *pretest*, serta hasil *posttest*..

1. Penkategorisasian

a. Pretest

Berdasarkan hasil pengukuran *pretest* terhadap populasi penelitian yaitu sebanyak 100 siswa SMP Pelita Medan, 10 orang terpilih sebagai sampel, yang kemudian dibagi ke dalam 2 kelompok, yaitu 10 kelompok eksperimen dan 10 kelompok kontrol hasilnya adalah sebagai berikut: (nama dibawah ini insialnya).

Tabel 4.1

Skor *Pretest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	DAS	71	Tinggi	1	NSZ	60	Tinggi
2	SPY	84	Tinggi	2	MLD	59	Tinggi
3	MM	68	Tinggi	3	IA	52	Rendah
4	S	80	Tinggi	4	MV	57	Tinggi
5	FA	89	Tinggi	5	IWN	60	Tinggi
6	INA	70	Tinggi	6	IS	59	Tinggi
7	IS	77	Tinggi	7	AA	55	Tinggi
8	NJP	68	Tinggi	8	THI	57	Tinggi
9	IR	71	Tinggi	9	MAS	56	Tinggi
10	MFR	65	Tinggi	10	MA	57	Tinggi
Σ		743	74.3	Σ		572	57.2

Berdasarkan data diketahui bahwa terdapat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebesar 171 poin dimana kelompok eksperimen memiliki skor lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dan selisih rata-rata sebesar 17.1, dimana kelompok eksperimen lebih tinggi perolehan rata-ratanya dibandingkan kelompok kontrol

b. Posttest

Setelah dilakukannya *pretest*, maka langkah selanjutnya adalah pemberian perlakuan terhadap kelompok eksperimen, yaitu dalam bentuk bimbingan kelompok dengan teknik Permainan yang ditujukan untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII yang dilakukan selama 7 sesi pertemuan dengan durasi 40 – 60 menit setiap sesinya, yang dilangsungkan sebanyak 1 sesi dalam sehari, sejak tanggal 2 Juni 2020 – 20 Juni 2020. Setelah perlakuan selesai diberikan kepada kelompok eksperimen, maka langkah selanjutnya adalah melakukan *posttest* terhadap kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk mengetahui ada tidaknya penurunan skor kejenuhan belajar pada kelompok eksperimen setelah menerima perlakuan dan pada kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Berdasarkan hasil *posttest* diperoleh data sebagai berikut

Tabel 4.2

Skor *Posttest* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
No	Nama	Skor	Kategori	No	Nama	Skor	Kategori
1	DAS	50	Rendah	1	NSZ	59	Tinggi
2	SPY	69	Tinggi	2	MLD	53	Rendah
3	MM	54	Rendah	3	IA	60	Tinggi
4	S	63	Tinggi	4	MV	73	Tinggi
5	FA	79	Tinggi	5	IWN	67	Tinggi
6	INA	59	Rendah	6	IS	57	Rendah

7	IS	62	Tinggi	7	AA	67	Tinggi
8	NJP	52	Rendah	8	THI	63	Tinggi
9	IR	57	Rendah	9	MAS	63	Tinggi
10	MFR	55	Rendah	10	MA	62	Tinggi
Σ		600	60	Σ		624	62,4

Berdasarkan jumlah skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat adanya penurunan skor. Kelompok eksperimen pada saat *pretest* memperoleh total skor 743 dan pada saat *posttest* memperoleh total skor sebesar 600 yang menunjukkan penurunan skor sebesar 143. Kelompok kontrol pada saat pelaksanaan *pretest* memperoleh total skor sebesar 572 dan pada saat *posttest* memperoleh total skor sebesar 624 yang menunjukkan kenaikan skor sebesar 52.

Selanjutnya dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 16.0 diketahui $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

2. Pengujian Gain Ternormalisasi

Uraian besaran selisih skor atau yang disebut dengan *gain score* yaitu selisih yang diperoleh dari hasil *posttest* dan *pretest* (Widhiarso, 2011) digambarkan dalam tabel dibawah ini:

Tabel 4.3

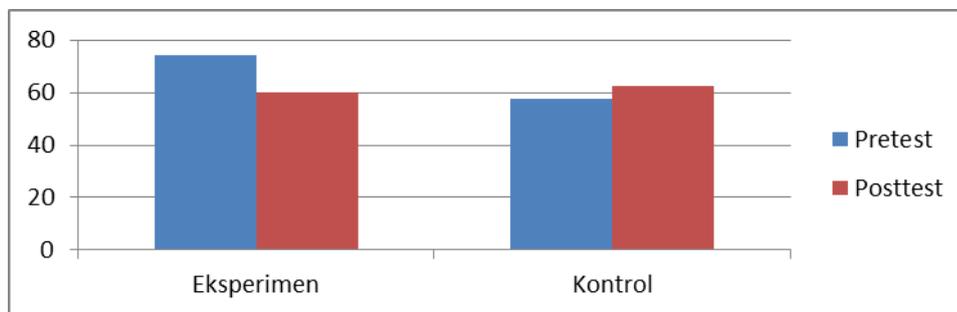
***Gain Score* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

EKSPERIMEN					KONTROL				
No	Nama	<i>Prete St</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>	No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Post Test</i>	<i>Gain Score</i>
1	DAS	71	50	21	1	NSZ	60	59	1
2	SPY	84	69	15	2	MLD	59	53	6
3	MM	68	54	14	3	IA	52	60	-8

4	S	80	63	17	4	MV	57	73	-16
5	FA	89	79	10	5	IWN	60	67	-7
6	INA	70	59	11	6	IS	59	57	2
7	IS	77	62	15	7	AA	55	67	-12
8	NJP	68	52	16	8	THI	57	63	-6
9	IR	71	57	14	9	MAS	56	63	-7
10	MFR	65	55	10	10	MA	57	62	-5
	Σ	743	600	143		Σ	572	624	-52
	\bar{x}	74.3	60	14.3		\bar{x}	57.2	62.4	-5.2

Gambar 4.1

Grafik Perbedaan Rata-Rata Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol



3. Uji Hipotesis

Untuk melihat kualitas dari peningkatan skor yang terjadi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan pengujian dengan menggunakan *gain* ternormalisasi. Pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, besar *gain* yang diperoleh dari perhitungan adalah sebagai berikut:

600	-	743		
			=	-0,2
1343	-	743		

Gain ternormalisasi (g) kelompok kontrol =				
	624	-	572	
			=	0,08
	1196	-	572	

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, diketahui bahwa kualitas penurunan skor pada kelompok eksperimen berada dalam klafikasi rendah,

sementara pada kelompok kontrol juga berada dalam klasifikasi rendah. Hal ini menunjukkan semua kelompok pada klasifikasi rendah.

a. Pengujian Hipotesis Aspek-Aspek Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar terdapat tiga aspek menurut Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu keletihan emosi, depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademik. Berikut sajian data yang memperlihatkan perubahan pada ketiga aspek kejenuhan belajar terhadap siswa SMP Pelita Medan

1) Aspek Keletihan Emosi

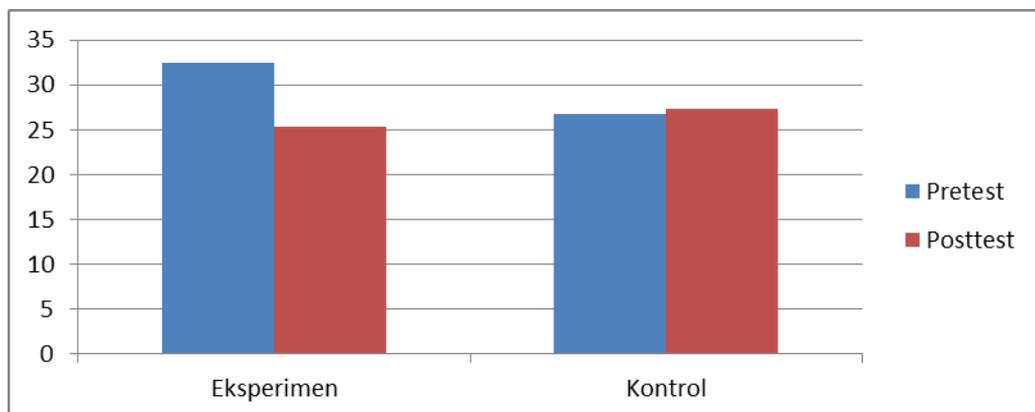
Tabel 4.4

Skor Pada Aspek Keletihan Emosi

Aspek Keletihan Emosi									
Eksperimen					Kontrol				
No	Nama	Pretest	Post test	Gain Score	No	Nama	Pretest	Post test	Gain Score
1	DAS	28	23	5	1	NSZ	30	27	-3
2	SPY	38	30	8	2	MLD	27	25	-2
3	MM	29	23	6	3	IA	26	25	-1
4	S	31	25	6	4	MV	28	30	2
5	FA	42	33	9	5	IWN	27	31	4
6	INA	36	25	11	6	IS	24	24	0
7	IS	33	27	6	7	AA	29	31	2
8	NJP	31	22	9	8	THI	28	29	1
9	IR	29	22	7	9	MAS	25	26	1
10	MFR	27	24	3	10	MA	24	25	1
Σ		324	254	70	Σ		268	273	5
\bar{x}		32.4	25.4	7	\bar{x}		26.8	27.3	0,5

Berdasarkan data yang disajikan, terlihat adanya penurunan skor rata-rata skor pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol terdapat peningkatan dalam pengaruh teknik Permainan. Selanjutnya akan dilakukan uji gain ternormalisasi untuk mengetahui kualitas penurunan skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen gain sebesar -0,27 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,018.

Gambar 4.2
Grafik Perolehan Skor Rata-Rata Aspek Keletihan Emosi



Berdasarkan hasil data di atas dapat dikatakan bahwa pada kelompok eksperimen pada aspek keletihan emosi yang berada pada kategori sedang berarti siswa sudah menunjukkan perubahan bahwa siswa sudah merasa lebih tenang dalam mengerjakan tugas, sudah siap dalam mengerjakan tugas dan tidak menggerutu saat guru memberikan tugas. Sedangkan pada kelompok kontrol pada aspek keletihan emosi berada pada kategori sangat rendah yang berarti siswa masih merasa tidak mampu mengerjakan tugas, merasa rendah diri dalam mengerjakan tugas dan masih menggerutu dalam mengerjakan tugas.

Untuk memastikan ada tidaknya signifikansi pada perbedaan hasil *posttest*, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *spss 16.0 for windows*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek kejenuhan belajar yaitu sig sebesar $0,004 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek keletihan emosi, sehingga terdapat perbedaan rata-rata penurunan kejenuhan belajar siswa pada aspek keletihan emosi kelompok eksperimen yang diberikan treatment dengan kelompok kontrol. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh teknik *Permainan* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek keletihan emosi

2) Aspek Depersonalisasi

Tabel 4.5

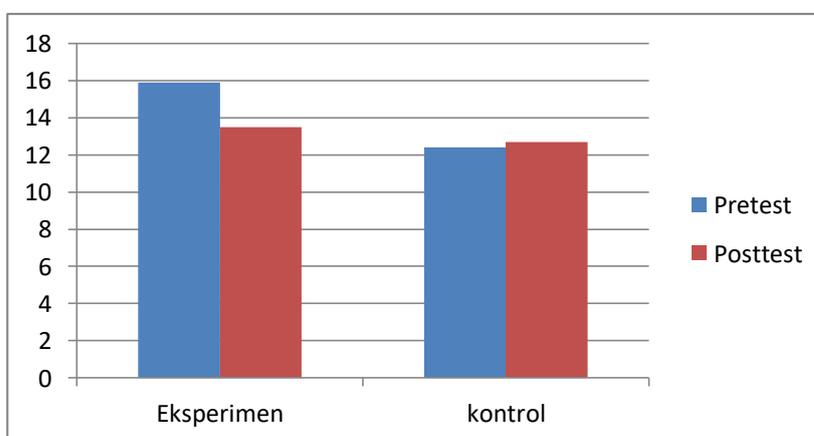
Skor Pada Aspek Depersonalisasi

Aspek Depersonalisasi									
Eksperimen					Kontrol				
No	Nama	Pretest	Post test	Gain Score	No	Nama	Pretest	Post test	Gain Score
1	DAS	15	9	6	1	NSZ	13	8	-5
2	SPY	18	17	1	2	MLD	14	10	-4
3	MM	12	13	-1	3	IA	10	10	0
4	S	18	15	3	4	MV	11	15	4
5	FA	17	17	0	5	IWN	14	12	-2
6	INA	15	14	1	6	IS	11	12	1
7	IS	18	15	3	7	AA	10	13	3
8	NJP	15	13	2	8	THI	12	14	2
9	IR	17	12	5	9	MAS	14	18	4
10	MFR	14	10	4	10	MA	15	15	0
Σ		159	135	24	11	Σ	124	127	3
x		15.9	13.5	2.4	12	x	12.4	12.7	0.3

Berdasarkan data yang disajikan, terlihat adanya penurunan rata-rata skor pada kelompok eksperimen dan peningkatan pada kelompok kontrol dalam pengaruh teknik Permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek depersonalisasi. Selanjutnya akan dilakukan uji gain ternormalisasi untuk mengetahui kualitas skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen sebesar -0,15 dan pada kelompok kontrol sebesar 0,02

Gambar 4.3

Grafik Perolehan Skor Rata-Rata Aspek Depersonalisasi



Berdasarkan hasil data tersebut dapat dikatakan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berada pada kategori rendah berarti siswa masih mau untuk belajar, fokus belajar karena merasa apa yang dipelajari ada manfaatnya, siswa bertanya ketika tidak memahami pelajaran.

Untuk memastikan ada tidaknya signifikansi pada perbedaan hasil *posttest* maka dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan spss 16.0 for windows, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek depersonalisasi. Hasil perhitungan *Uji Wilcoxon signed rank test* yaitu, sig sebesar $0,007 \leq 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antar *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek depersonalisasi. Maka dapat dikatakan bahwa tadanya pengaruh *Permainan* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek depersonalisasi.

3) Aspek Menurunnya Keyakinan Akademik

Tabel 4.6

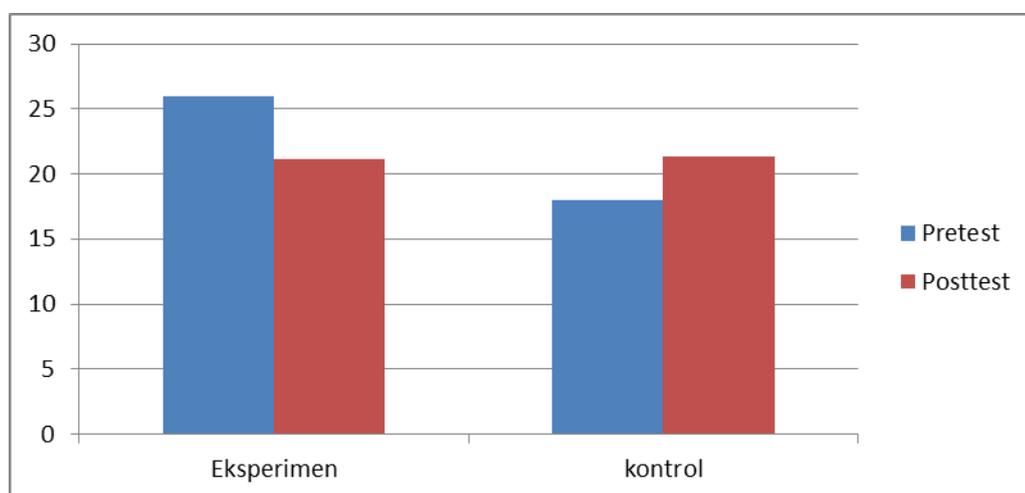
Skor Pada Aspek Menurunnya Keyakinan Akademik

Eksperimen					Kontrol				
No	Nama	Pretest	Post test	Gain Score	No	Nama	Pretest	Post test	Gain Score
1	DAS	28	18	38	1	DAS	17	19	2
2	SPY	28	22	33	2	SPY	18	18	0
3	MM	27	18	40	3	MM	16	19	3
4	S	31	23	38	4	S	18	28	10
5	FA	30	29	20	5	FA	19	24	5
6	INA	19	20	25	6	INA	24	21	-3
7	IS	26	20	28	7	IS	16	23	7
8	NJP	22	17	30	8	NJP	17	20	3
9	IR	25	23	26	9	IR	17	19	2
10	MFR	24	21	30	10	MFR	18	22	4
Σ		260	211	308	Σ		180	213	33
\bar{x}		26	21.1	30.8	x		18	21.3	3.3

Berdasarkan data yang disajikan, terlihat adanya penurunan skor pada kelompok eksperimen dan peningkatan skor pada kelompok kontrol dalam pengaruh teknik Permainandalam mengatasi kejenuhan belajar terhadap aspek menurunnya keyakinan akademik. Selanjutnya akan dilakukan uji gain ternormalisasi untuk mengetahui kualitas skor pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen gain sebesar -0,18 dan pada kelompok kontrol gain sebesar 0,18.

Gambar 4.4

Grafik Perolehan Skor Rata-Rata Aspek Menurunnya Keyakinan Akademik



Berdasarkan pengukuran menggunakan uji gain ternormalisasi diketahui bahwa kualitas penurunan skor pada kelompok eksperimen berada dalam klasifikasi rendah dan peningkatan skor pada kelompok kontrol berada dalam klasifikasi rendah. Hal ini menunjukkan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berada dalam klasifikasi rendah.

Berdasarkan hasil data di atas dapat dikatakan bahwa kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berada pada kategori rendah berarti siswa tidak cepat menyerah dalam mengerjakan tugas, tidak minder dengan teman-teman yang lebih pintar, senang ketika mendapatkan tugas.

Untuk memastikan ada tidaknya signifikansi pada perbedaan hasil *posttest*, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan spss 16.0 for windows, pada

kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perhitungan *uji Wilcoxon signed rank test* yaitu sig sebesar $0,002 \leq 0,005$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek menurunnya keyakinan akademik. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh teknik permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek menurunnya keyakinan akademik.

4) Analisa Statistik (Uji Beda)

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Wilcoxon signed ranks test*, yaitu sebuah uji yang dilakukan untuk melihat ada tidaknya perbedaan terhadap 2 pengukuran yang dilangsungkan pada kelompok yang sama (Corder & Foreman, 2009). Hasil pengukuran yang digunakan untuk dibandingkan dengan menggunakan *Wilcoxon signed ranks test* dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran *gain score* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil perhitungan *Wilcoxon signed ranks test* dengan menggunakan SPSS for windows versi 16.0 menunjukkan $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga $\mu_1 \neq \mu_2$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan rata-rata penurunan kejenuhan belajar terhadap siswa SMP Pelita yang menerima teknik Permainan dengan yang tidak menerima teknik Permainan, sehingga peneliti dapat MENERIMA H_a dan MENOLAK H_0 sehingga terjawab tekbik Permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan

B. Pembahasan Penelitian

Berdasarkan data diketahui bahwa terdapat perbedaan skor antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebesar 171 poin dimana kelompok eksperimen memiliki skor lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol dan selisih rata-rata sebesar 17.1, dimana kelompok eksperimen lebih tinggi perolehan rata-ratanya dibandingkan kelompok kontrol

Berdasarkan jumlah skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat adanya penurunan skor. Kelompok eksperimen pada saat *pretest* memperoleh total skor 743 dan pada saat *posttest* memperoleh total skor sebesar 600 yang menunjukkan penurunan skor sebesar 143. Kelompok kontrol pada saat pelaksanaan *pretest* memperoleh total skor sebesar 572 dan pada saat *posttest* memperoleh total skor sebesar 624 yang menunjukkan kenaikan skor sebesar 52

Untuk memastikan ada tidaknya signifikansi pada perbedaan hasil *posttest*, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan spss 16.0 for windows, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek kejenuhan belajar yaitu sig sebesar $0,004 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek keletihan emosi, sehingga terdapat perbedaan rata-rata penurunan kejenuhan belajar siswa pada aspek keletihan emosi kelompok eksperimen yang diberikan *treatment* dengan kelompok kontrol. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh teknik *Permainan* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek keletihan emosi

Untuk memastikan ada tidaknya signifikansi pada perbedaan hasil *posttest* maka dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan spss 16.0 for windows, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek depersonalisasi. Hasil perhitungan *Uji Wilcoxon signed rank test* yaitu, sig sebesar $0,007 \leq 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antar *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek depersonalisasi. Maka dapat dikatakan bahwa tadanya pengaruh *Permainan* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek depersonalisasi.

Untuk memastikan ada tidaknya signifikansi pada perbedaan hasil *posttest*, maka dilakukan pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan spss 16.0 for windows, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perhitungan *uji Wilcoxon signed rank test* yaitu sig sebesar $0,002 \leq 0,005$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan

kelompok kontrol pada aspek menurunnya keyakinan akademik. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh teknik permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek menurunnya keyakinan akademik

Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa penyebab kejenuhan belajar yang dialami siswa yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa yang bersangkutan. Penyebab siswa mengalami keletihan mental (*mental fatigue*) disebabkan karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri dan karena kecemasan siswa terhadap standar atau ukuran keberhasilan di bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari suatu bidang studi.

Metode permainan yang dilakukan dalam kegiatan layanan bimbingan kelompok diinginkan ternyata membantu siswa dalam menerima pelajaran dengan baik, menjadi lebih percaya diri, mempunyai keyakinan diri yang tinggi, meningkatkan konsentrasi siswa/siswa SMP Pelita Medan. Bimbingan kelompok dengan metode permainan juga dapat membantu siswa yang sedang mengalami kejenuhan belajar akibat kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki masih rendah. Melalui dinamika yang terjadi di dalam kelompok dengan bentuk kegiatan hiburan dimaksudkan menyegarkan tubuh kembali sehingga siswa bisa lebih aktif dan bersemangat kembali sehingga layanan bimbingan kelompok metode permainan ini akan dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam memecahkan persoalan kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan.

Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Gunang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah metode permainan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 42 siswa, 21 siswa kelompok eksperimen dan 21 kelompok kontrol. Pengambilan sampel dengan menggunakan *Quote Purposive Sampling*. Desain dalam penelitian ini *nonequivalent control group design*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode permainan mampu menurunkan kejenuhan belajar secara signifikan, dengan nilai $\text{sig } 0,013 < 0,05$. Hasil uji hipotesis

diperoleh nilai sig $0,016 < 0,05$, yang artinya senam otak efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa (Gunanggoro, 2016)

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian telah diupayakan sebaik mungkin dan sesempurna mungkin dengan menggunakan prosedur penelitian ilmiah, tetapi peneliti menyadari tidak luput dari kesilapan dan kekurangan, maka dalam penelitian ini juga terdapat keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dipungkiri. Pada umumnya yang menjadi sumber penyebab *error* pada suatu penelitian adalah dua hal yaitu sampling atau subyek analisis dan instrumen penelitian. Kedua hal ini menjadi titik tolak untuk mengidentifikasi keterbatasan penelitian yaitu pendekatan penelitian positivisme yang menggunakan metode kuantitatif mendapat kesulitan dalam mengukur hal-hal yang bersifat kualitatif, misalnya dari seluruh aspek kepuasan dengan rekan kerja belum terungkap secara mendetail karena hanya terjaring melalui angket yang diberikan kepada responden.

Faktor keterbatasan juga terjadi ketika mengumpulkan data penelitian yang dijaring melalui angket yang diberikan kepada responden penelitian, maka dalam pelaksanaannya diduga terdapat responden memberikan pilihan atas option pernyataan angket tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya. Untuk mengatasi hal tersebut maka dalam pelaksanaan pemberian angket diperlukan pendampingan selama pengisian angket.

Keterbatasan penelitian ini berkaitan dengan pelaksanaan proses konseling yang dilakukan pada saat jam pelajaran berlangsung. Proses konseling tidak bisa dilakukan pada jam pulang sekolah karena di SMP Negeri 5 Percut Sei Tuan jam pelajaran selesai hingga pukul 13:00 WIB. Sehingga pelaksanaan konseling dilakukan dengan memanggil peserta didik saat mengikuti pelajaran berlangsung dikelas. Maka dari itu, konseling cukup dilakukan sebanyak 6 (enam) kali pertemuan untuk mengurangi peserta didik yang ketinggalan mata pelajaran dikelas yang sebentar lagi akan menghadapi ujian semesteran, dua pertemuan yang lain digunakan untuk *pre test* dan *posttest* sehingga total penelitian ini sebanyak 8 (delapan) kali pertemuan. Meski demikian, proses konseling berjalan dengan lancar selama kurang lebih 45 menit.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa teknik permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII SMP Pelita Medan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kualitas penurunan pada kelompok eksperimen lebih baik sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan.

Pada pengujian hipotesis Hasil perhitungan *Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan spss 16.0 for windows menunjukkan $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga $\mu_1 \neq \mu_2$ yang berarti bahwa rata-rata penurunan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik permainan dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik permainan sehingga peneliti memutuskan MENERIMA H_a dan MENOLAK H_o yaitu terdapat pengaruh metode permainan terhadap kejenuhan belajar pada siswa SMP Pelita Medan

B. Implikasi

Kejenuhan belajar akan memberikan dampak buruk jika tidak segera diatasi. Tidak hanya berdampak pada prestasi siswa namun juga berdampak pada psikologis dan fisiologis siswa serta hubungan dengan lingkungannya, seperti guru, teman dan keluarga. Mengingat kejenuhan belajar merupakan hal yang penting, maka harus diatasi pada diri siswa. Kejenuhan belajar memberikan dampak yang besar terhadap proses belajar, prestasi di sekolah dan semangat untuk sekolah. Siswa di sekolah yang akan diberikan relaksasi ini dapat juga dilakukan oleh guru mata pelajaran lain pada saat sebelum memulai pelajaran, agar siswa merasakan semangat saat proses belajar, maka penting untuk bisa dijadikan dalam salah satu kegiatan dalam bimbingan dan konseling serta kegiatan yang wajib di sekolah.

Teknik Permainan memberikan efek yang baik pada psikologis dan fisiologis siswa sehingga mereka dapat mengikuti pelajaran dan belajar dengan

baik tanpa adanya kejenuhan, tekanan dan kecemasan dalam belajar. Efek positif dari teknik permainan yang diberikan terbukti melalui dinamika perubahan perilaku yang diperlihatkan oleh siswa

C. Saran

Memperlihatkan hasil penelitian yang memberi dampak positif dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa, maka peneliti merasa perlu untuk menyampaikan beberapa saran terkait penggunaan lebih lanjut pelatihan teknik permainan dalam mengatasi kejenuhan belajar. Beberapa hal yang menjadi perhatian peneliti:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar lebih variatif dalam memberikan permainan agar siswa lebih merasa senang. Mempersiapkan ruangan yang lebih memadai seperti kursi yang digunakan untuk dilakukannya permainan. Permainan dilakukan pada saat sebelum memulai pelajaran agar siswa merasa jauh lebih fresh. Melakukan *need assessment* terlebih dahulu untuk mengetahui kondisi kejenuhan belajar siswa, dengan menggunakan alat ukur seperti angket, pedoman observasi maupun pedoman wawancara dengan ini dapat membuat modul berdasarkan hasil analisis *need assessment*. Serta mengembangkan lebih lanjut modul yang sudah ada atau memodifikasi format yang sudah ada.
2. Bagi guru bimbingan dan konseling dapat memberikan latihan teknik permainan ini apabila terdapat tanda-tanda siswa mengalami kejenuhan belajar dan menggunakan teknik ini sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi kejenuhan belajar

LAMPIRAN 1**Angket Kejenuhan Belajar**

Nama :

Jenis kelamin :

Kelas :

Petunjuk Pengisian

Untuk jawaban anda terhadap pernyataan-pernyataan dengan memberikan tanda silang (X) pada kolom jawaban yang tersedia :

Selalu	= Bila dalam pernyataan tersebut sangat anda rasakan				
Sering	= Bila dalam pernyataan tersebut sangat anda sering anda Rasakan				
Kadang-kadang	= Bila dalam pernyataan tersebut anda cukup merasakan				
Tidak pernah	= Bila dalam pernyataan tersebut anda tidak mengalaminya				
NO	PERNYATAAN	SL	SR	KD	TP
1	Saya merasa memperoleh nilai standar kompetensi minimal mata pelajaran				
2	Saya iri melihat nilai ulangan orang lain lebih bagus daripada saya				
3	Saya khawatir tidak mampu mengerjakan tugas Sekolah				
4	Saya kecewa terhadap nilai yang diberikan guru				
5	Saya menyesal tidak mengulang menghafal sehingga nilai ulangan jelek				
6	Saya merasa tidak berdaya untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah				
7	Saya merasa setengah hati untuk belajar				
8	Saya membatasi diri dalam diskusi kelompok Dikelas				
9	Saya lebih senang bermain daripada mengerjakan tugas sekolah				
10	Saya merasa yang saya pelajari selama ini tidak ada manfaatnya bagi saya				
11	Saya yakin mampu meraih nilai standar kompetensi minimal mata pelajaran				
12	Saya cepat berhenti ketika mengerjakan tugas-tugas belajar yang belum dipahami				
13	Saya tidak percaya mampu mengerjakan tugas sekolah				
14	Saya minder bergaul dengan teman-teman yang memiliki prestasi baik				

15	Saya tidak memiliki standar nilai yang harus diraih dalam belajar				
16	Meskipun sudah berusaha keras, saya sulit mendapatkan nilai ulangan yang bagus				
17	Saya menggerutu jika guru mulai memberikan tugas sekolah				
18	Saya tersinggung jika ditanya tentang kegiatan Belajar				
29	Saya takut berhadapan dengan guru mata pelajaran Tertentu				
20	Saya cemas ketika tugas belum selesai dikerjakan				
21	Saya menyesal tidak menyimak penjelasan guru Dikelas				
22	Saya merasa kehilangan semangat ketika harus pergi ke sekolah				
23	Saya menolak ketika ada teman yang mengajak diskusi mata pelajaran				
24	Saya tidak mau bertanya dalam diskusi kelompok meskipun ada yang tidak dipahami				
25	Saya enggan menanyakan materi pelajaran yang tidak dimengerti				
26	Saya merasa tidak mampu lagi menerima tugas-tugas sekolah				
27	Saya sengaja kesiangan ketika harus berangkat ke Sekolah				
28	Saya menangguhkan tugas-tugas sekolah apabila tidak mampu menyelesaikan				
29	Saya tidak mau mengerjakan tugas sekolah jika tidak ada referensi				
30	Saya merasa tidak mampu bersaing dengan teman-teman kelas yang memiliki prestasi baik				
31	Saya pasrah dengan nilai yang selama ini diperoleh dalam belajar				
32	Saya senang mengerjakan tugas sekolah ketika batas waktu pengumpulannya.				

LAMPIRAN 3

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Standar diri dalam berperilaku/Depersonalisasi
Standar Kompetensi	Membangun tujuan yang ingin dicapai dalam mengembangkan standar diri dalam berperilaku
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan menentukan prilakunya sesuai dengan standar diri masing-masing.
Kompetensi Dasar	Mengetahui adanya konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan.
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu berperilaku sesuai standar diri. 2. Mampu memperlihatkan sikap berperilaku yang sesuai dengan standar diri 3. Siswa/siswi mampu mengaktualisasikan standar diri dalam berperilaku pada kehidupan sehari-hari.
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Tilaar,(2017). “ <i>Media Pembelajaran Aktif</i> ” Bandung: Penerbit Nuansa.
Langkah-langkah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan 2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok 4. Memberikan <i>ice breaking</i> kepada siswa <i>Ice breaking</i> dalam hal ini adalah Tepuk Harmoni <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa diajak berdiri dalam bentuk lingkaran. b. Siswa diminta tepuk tangan panjang, beri aba-aba tepuk tangan pramuka. c. Memberikan aba aba pada siswa bahwa jangan hanya bisa menerima perintah, tetapi secara kreatif bisa menciptakan harmoni. Menginstruksikan untuk mengulangi, jika tidak bisa juga, maka siswa diperintahkan mengiringi lagu yang dikenal para siswa. 5. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) Tujuan dari kegiatan ini yang mana nantinya siswa/siswi mampu menghadapi segala sesuatu
Awal	

	<p>berdasarkan kemampuan serta mampu melakukan kegiatan atas dasar kemampuan pribadi.</p> <p>6. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan Dalam kesempatan ini kita akan melakukan sebuah permainan yaitu : Lempar Gelang</p> <p>7. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan (Langkah-langkah permainan yang akan dilakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa memberi pilihan jarak melempar gelang. b. Siswa diminta menentukan target keberhasilan. c. Siswa melempar gelang dari jarak yang telah ditentukan. d. Evaluasi hasil, mengaitkan dengan rencana dan target yang dibuat siswa. e. Babak 1 dilakukan sendiri, babak 2 disaksikan teman-teman, babak 3 dilakukan dengan dipengaruhi teman-teman. <p>8. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. (Makna dari permainan yang telah kalian lakukan yaitu dengan memiliki keyakinan yang kuat kalian akan mampu melakukan segala kegiatan berdasarkan kemampuan yang kalian miliki. Dengan saling memberi sebuah dukungan positif kalian akan memiliki motivasi pada saat melakukan kegiatan yang kalian rencanakan dan dukungan tersebut akan memberikan pengaruh terhadap hasil yang akan kalian peroleh). 6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.

Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. (Kesimpulan dari kegiatan yang kita lakukan pada hari ini yaitu jika kita mampu memaknai penerimaan diri kita dalam hal keyakinan maka kita akan mampu melakukan kegiatan berdasarkan kemampuan yang kita miliki serta hasil yang akan kita peroleh semakin meningkat). 2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya (Oke, untuk pertemuan berikutnya kita akan membahas mengenai Mengatasi Persoalan Kehidupan). 3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
---------	--

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Mengatasi persoalan kehidupan
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam menyikapi bagaimana untuk mengatasi persoalan kehidupan.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan dalam menghadapi serta mampu memecahkan persoalan kehidupan yang dihadapi.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat saat menhadapi persoalan kehidupan. 2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak persoalan kehidupan yang terjadi pada mereka 3. Siswa/siswi tidak mengambil tindakan pelarian saat menghadapi persoalan kehidupan
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Suwarjo., Elisa, (2011). “ <i>Permainan</i> ” Yogyakarta: Paramitra Publisng
Langkah-langkah	
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan 2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi

	<p>yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok (untuk hari ini sebelum kita lanjutkan kegiatan kita, saya ingin mengetahui siapa saja yang tidak hadir). 4. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh). (tujuan dari kegiatan yang akan kita lakukan adalah kalian memiliki kemampuan dalam menghadapi serta mampu memecahkan persoalan kehidupan yang dihadapi). 5. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan (baiklah, adapun bentuk permainan yang akan kita lakukan pada kegiatan ini yaitu : permainan “ Percayalah Pada Ku”. 6. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan. Langkah-langkah permainan : <ol style="list-style-type: none"> a. Meminta peserta duduk melingkar b. Menunjuk salah satu peserta, dan mengajak ia keluar dari lingkaran. c. Membisikkan pada peserta bahwa tugasnya adalah untuk meyakinkan peserta lain bahwa ia mampu melakukan hal yang sulit dilakukan, misalnya, menghancurkan batu bata dengan kepala, dll. d. Meminta peserta untuk meyakinkan peserta yang lain, bagaimana caranya, tanpa harus melakukan secara langsung. 7. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan (silahkan bertanya bila ada hal yang belum dimengerti mengenai permainan yang akan kita lakukan).
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan

	<p>kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan.</p> <p>4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan.</p> <p>5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. (makna dari permainan yang kita lakukan ini yaitu agar kita memiliki kemampuan mengenai standar diri. Yang mana kalian akan berupaya melakukan sesuatu hal berdasarkan kemampuan yang kalian miliki masing-masing).</p> <p>6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.</p>
Penutup	<p>1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. (Oke, sekarang coba kalian beri kesimpulan mengenai kegiatan yang sudah kita lakukan ini, dimulai dari “Kamu” Menunjuk peserta secara acak dan bergantian).</p> <p>2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. (Untuk pertemuan yang akan datang kita akan membahas mengenai “ Tanggungjawab”).</p> <p>3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam. (Pertemuan kita hari ini kita cukupkan sampai disini, kita akan bertemu pada sesi berikutnya, assalamu’alaikum wr.wb).</p>

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Pribadi bertanggung jawab
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam mewujudkan pribadi yang bertanggung jawab.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan dan keterampilan dalam mewujudkan pribadi bertanggung jawab.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat untuk menjadi pribadi bertanggung jawab.

	<p>2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak bagaimana pribadi yang bertanggung jawab</p> <p>3. Siswa/siswi memahami perilaku bertanggung jawab</p>
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Tilaar,(2017). “ <i>Media Pembelajaran Aktif</i> ” Bandung: Penerbit Nuansa
Langkah-langkah	
Awal	<p>1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan</p> <p>2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.</p> <p>3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>4. Memberikan <i>ice breaking</i> kepada siswa “Siapa Dia” Petunjuk :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meminta kepada peserta untuk berdiri dan membentuk lingkaran • Meminta seorang peserta untuk memperkenalkan nama dan satu hal lain mengenai dirinya yaitu apa hewan peliharaan yang disukai • Mintalah peserta kedua untuk mengulang kalimat peserta pertama, baru kemudian memperkenalkan dirinya sendiri, misal : teman saya Retno, hewan disukai kucing, nama saya iwal, hewan yang disukai kelinci. • Selanjutnya secara bergantian sampai seluruh peserta mendapatkan kesempatan. <p>5. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) Tujuan dari kegiatan yang akan kita lakukan pada hari ini yaitu : agar kalian mampu menerima konsekuensi dari setiap kegiatan yang dilakukan. Maksud dari tujuan ini kalian mampu mengambil suatu nilai pembelajaran mengenai pribadi yang bertanggungjawab. Dan adapun kegiatan ini kita lakukan dalam waktu 60 menit.</p> <p>6. Mengemukakan permainan apa yang akan</p>

	<p>dilakukan</p> <p>Permainan yang akan kita lakukan pada kesempatan hari ini ialah :</p> <p>“Pesan Berantai”</p> <p>7. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan</p> <p>Langkah-langkah permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengatur peserta didik untuk duduk dengan tenang • Meminta peserta untuk membentuk barisan • Peserta didik paling depan ditunjuk sebagai pembawa pesan pertama dan peserta didik paling belakang pelapor pesan. • Bisikkan sebuah pesan kepada peserta didik yang telah ditunjuk • Selanjutnya, peserta didik tersebut membisikkan pesan yang ia tangkap ke peserta didik berikutnya sampai peserta didik terakhir • Peserta didik terakhir melaporkan hasil pesan yang telah dibisikkan kepadanya. • Permainan berlanjut dari pesan sederhana ke yang rumit • Peserta didik yang salah dalam menyampaikan pesan akan diberikan hukuman berdasarkan keputusan bersama. • Meminta peserta didik untuk menyampaikan makna dari permainan yang dilakukan. <p>8. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. <p>Makna permainan yang kita lakukan ialah:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melatih konsentrasi • Melatih daya ingat

	<ul style="list-style-type: none"> • Melatih kerja sama • Melatih tanggungjawab <p>6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.</p>
Penutup	<p>1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Baiklah, saya minta kalian untuk menyimpulkan hasil kegiatan yang telah kita lakukan, dimulai dari “kamu” seterusnya secara bergantian.</p> <p>2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya Kegiatan selanjutnya kita akan membahas mengenai “Pujian dan Kritikan”</p> <p>3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.</p>

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Pujian dan Kritikan
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam menyikapi pujian dan kritikan.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan dalam pujian dan kritikan yang dihadapi.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat saat mendapatkan pujian dan kritikan. 2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak pujian dan kritikan yang diutarakan kepada mereka. 3. Siswa/siswi tidak mengambil tindakan pelarian saat mendapatkan pujian dan kritikan.
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Tilaar,(2017). “ <i>Media Pembelajaran Aktif</i> ” Bandung: Penerbit Nuansa
Langkah-langkah	
Awal	1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan

	<p>2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.</p> <p>3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok</p> <p>4. Memberikan <i>ice breaking</i> kepada siswa “Lempat Spidol”</p> <p>Langkah – langkah :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mintalah semua peserta berdiri bebas di depan tempat duduk masing-masing. • Minta peserta bertepuk tangan ketika anda melemparkan spidol ke udara, dan pada saat spidol anda tangkap lagi dengan tangan, semua peserta serta merta diminta berhenti bertepuk tangan. Ulangi sampai beberapa kali. • Mengulangi proses ke-2 dengan tambahan selain bertepuk tangan juga bersenandung. (bergumam) : “Mmmmm....!”. “ eaaaaa” • Ulangi proses ke – 3 ini beberapa kali, dan setiap kali semakin cepat gerakannya, kemudian akhiri dengan satu anti klimaks : spidol anda tidak dilambungkan, tapi hanya melambungkan tangan seperti akan melambungkannya ke atas (gerak tipu yang cepat). • Amati : apakah peserta masih bertepuk tangan dan bergumam atau tidak ? <p>5. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) “Tujuan dari kegiatan yang akan kita lakukan ini yaitu agar kalian memiliki kemampuan dalam menyikapi pujian dan kritikan yang dihadapi. Dengan adanya kegiatan ini kalian dapat mengambil nilai pembelajaran dalam menghargai orang lain, dan mampu menyikapi pujian dan kritikan. Waktu kegiatan ini berjalan selama 60 menit.</p> <p>6. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan Permainan yang akan kita lakukan ialah “ Jendela Diri Ku”</p> <p>7. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan</p>
--	---

	<p>Langkah-langkah permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator membagikan kertas yang sudah ada kotak “JENDELA DIRIKU” • Menugaskan peserta untuk menjawab pertanyaan dalam kotak JENDELA DIRIKU • Peserta menuliskan jawaban dari semua pertanyaan • Peserta mendiskusikan jawaban dengan saling merespon satu sama lain <p>Pertanyaan yang disediakan dalam JENDELA DIRIKU</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang kamu lakukan ketika mendapat kritik dari teman? • Bagaimana kamu menanggapi pujian dari teman? • Apa yang kamu lakukan ketika teman marah pada mu? • Apa kelebihan mu? • Apa kekurangan mu? • Bagaimana kenangan yang menyenangkan dan menyedihkan mu? <p>8. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
--	---

Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. 6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi
-------	--

	uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. 2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya (baiklah, untuk pertemuan berikutnya kita akan membahas “Keterbatasan, kemampuan dan kualifikasi diri”. 3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Keterbatasan, kemampuan dan kualifikasi diri.
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam menyikapi keterbatasan, kemampuan dan kualifikasi diri.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan dalam menyikapi keterbatasan, kemampuan dan kualifikasi diri.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat dalam menyikapi keterbatasan, kemampuan dan kualifikasi diri. 2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak persoalan kehidupan yang terjadi pada mereka 3. Siswa/siswi tidak mengambil tindakan pelarian saat menghadapi persoalan kehidupan
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Endang,(2017). “ <i>77 Games</i> Berkarakter dalam Bimbingan Konseling” Bandung: Penerbit Yrama Widya.
Langkah-langkah	
Awal	1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk

	<p>berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok 4. Memberikan <i>ice breaking</i> kepada siswa “BERCERMIN” <p>Langkah – langkah :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minta setiap peserta untuk berpasangan, 1 orang menjadi bayangan di cermin dan 1 orang menjadi seseorang yang sedang berdandan di depan cermin. • Bayangan harus mengikuti gerak – gerak orang yang berdandan. • Keduanya harus bekerja sama agar bisa bergerak secara kompak dengan kecepatan yang sama. <ol style="list-style-type: none"> 5. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) “Tujuan kegiatan ini adalah Menata tujuan yang ingin dicapai dalam menyikapi keterbatasan, kemampuan dan kualifikasi diri. Waktu yang akan ditempuh selama 60 menit. 6. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan “ Saya Itu” 7. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan Langkah-langkah permainan: <ul style="list-style-type: none"> • Mengatur peserta didik duduk dengan tenang • Membagikan kertas yang telah dipotong kepada sejumlah peserta didik dan meminta mereka menyiapkan alat tulis. • Peserta diminta untuk menuliskan lima hal tentang dirinya yang jarang diketahui orang lain dengan cara meneruskan kalimat “ Saya itu...” Misalnya: saya itu anak yang suka mengigau saat tidur” • Menginstruksikan untuk menuliskan nama dipojok kertas dan dilarang melihat pekerjaan teman • Setelah selesai, kumpulkan kertas dan ambil secara acak untuk dibacakan konselor dan
--	---

	<p>ditebak milik siapa.</p> <p>8. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. 6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. 2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya Topik yang akan kita bahas pertemuan berikutnya “ Sikap Positif” silahkan kalian cari dan pahami apa sikap positif. 3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Berpikir positif.
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam kaitan berpikir positif.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan dalam menyikapi kaitan berpikir positif.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat dalam hal kaitan berpikir positif.

	2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak peristiwa yang terjadi mengenai ketidaksesuaian dalam berpikir positif.
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Endang,(2017). “ 77 Games Berkarakter dalam Bimbingan Konseling” Bandung: Penerbit Yrama Widya.
Langkah-langkah	
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan 2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok “ bagaimana? Apakah kalian sudah merasa tenang? Apakah kegiatan bisa kita lanjutkan? 4. Memberikan <i>ice breaking</i> “ Menghitung Mundur” <p>Langkah – langkah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minta peserta untuk berdiri mambentuk suatu lingkaran. Setiap peserta menghitung secara bergiliran mulai dari 1 sampai 50 (atau sejumlah peserta). • Pada saat menghitung, minta peserta memenuhi peraturan : setiap angka ‘tujuh’ atau ‘ kelipatan tujuh’, angka itu tidak disebutkan, melainkan diganti dengan tepuk tangan. • Apabila ada peserta yang salah melaksanakan tugasnya, maka permainan dimulai dari awal. • Sesudah 3 – 4 ronde, permainan tahap 1 selesai. • Permainan tahap 2 dimulai dengan cara yang sama seperti di atas, tetapi hitungannya dimulai dari angka 50 mundur terus sampai dengan angka 1. Peraturan yang diterapkan juga sama, yaitu setiap angka “tujuh” atau angka “kelipatan tujuh”, angka itu tidak disebutkan, melainkan diganti dengan tepuk tangan. <ol style="list-style-type: none"> 5. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) “ Adapun tujuan kegiatan yang kita lakukan agar kalian mampu memahami tentang sikap positif dan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan

	<p>sehari-hari”</p> <p>6. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan “ Permainan yang akan kita lakukan yaitu: Perjalanan Tiga Orang Cacat”</p> <p>7. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan Langkah-langkah permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta diminta untuk membentuk kelompok berjumlah tiga orang • Setiap orang dalam kelompok itu akan berperan sebagai si tuli, si lumpuh dan si buta. • Tugas mereka adalah berjalan melewati jalur lintasan yang berperintang secara bersama-sama • Si tuli tidak bisa mendengar, tapi masih bisa bersuara, si buta tidak bisa melihat tetapi bisa mendengar dan bicara, sedangkan si lumpuh masih bisa melihat, berbicara dan mendengar. <p>8. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. 6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. 2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya “ topik yang akan kita bahas pada pertemuan berikutnya adalah “ Perbedaan” saya meminta kepada kalian untuk mencari pemahaman

	mengenai topic yang akan kita bahas”. 3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
--	--

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Perbedaan
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam menyikapi perbedaan dalam kehidupan.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki kemampuan dalam menyikapi perbedaan.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat dalam menyikapi perbedaan pada rentang kehidupan. 2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak tentang perbedaan 3. Siswa/siswi tidak mengambil tindakan pelarian saat menghadapi ketidaksesuaian dalam perbedaan.
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Tilaar,(2017). “ <i>Media Pembelajaran Aktif</i> ” Bandung: Penerbit Nuansa
Langkah-langkah	
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan 2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok 4. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) 5. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan “ dalam kegiatan ini kita akan melakukan sebuah permainan yang disebut dengan “ Siapakah Kamu” 6. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan “ Langkah-langkah permainan”

	<ul style="list-style-type: none"> • Berdirilah dan berjalanlah dalam ruangan ini, kemudian pilihlah seorang partner yang ingin diketahui lebih dalam (Saling bergantian). Lalu ajukan pertanyaan “Siapakah Kamu” waktu 3 menit untuk tanya jawab ini. (sesudah 3 menit). • Kini tinggalkanlah partner itu, berjalan lagi, cari orang lain, dan tanyainlah dengan pertanyaan yang sama, waktu 3 menit. • Sekarang tinggalkan lagi partner tadi, kembali berjalanlah dalam ruangan ini dan pilihlah partner baru. • Kepada partner itu ajukanlah juga pertanyaan “Siapa Kamu” • Saat ini berjalan lagi, carilah partner lain dan ajukanlah pertanyaan “ apa segi-segi positif/keunggulan yang kamu miliki, waktu 3 menit. • Sekarang carilah partner lain dan ajukan pertanyaan berikut ini “ apakah segi-segi kelemahan kamu?, waktu 3 menit. <p>7. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian. 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. 6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. 2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. “ topik yang akan kita bahas pada pertemuan

	selanjutnya adalah “Kesetaraan sesama pribadi” 3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.
--	---

Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL) Bimbingan Kelompok Kelompok Eksperimen

Judul Kegiatan	Sikap Percaya.
Standar Kompetensi	Menata tujuan yang ingin dicapai dalam kaitan dengan Sikap Percaya.
Tujuan	Siswa/siswi memiliki pemahaman tentang sikap percaya.
Kompetensi Dasar	Menyadari adanya konsekuensi dari keputusan dan pilihan yang dibuat
Indikator	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa/siswi mampu mengambil tindakan yang tepat dalam hal kaitan sikap percaya. 2. Siswa/siswi mampu memaknai dengan bijak peristiwa yang terjadi mengenai ketidaksesuaian pada sikap percaya.
Teknik	Permainan
Waktu	60 Menit
Sumber rujukan	Endang,(2017). “ 77 Games Berkarakter dalam Bimbingan Konseling” Bandung: Penerbit Yrama Widya.
Langkah-langkah	
Awal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembukaan (peneliti memimpin siswa untuk berdoa sebelum memulai kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan 2. Mengucapkan salam serta menyapa siswa/siswi yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok. 3. Melakukan pengecekan kehadiran siswa/siswi yang mengikuti bimbingan kelompok “ bagaimana? Apakah kalian sudah merasa tenang? Apakah kegiatan bisa kita lanjutkan? 4. Memberikan <i>ice breaking</i> “ Menghitung Mundur” <p>Langkah – langkah</p> <ul style="list-style-type: none"> • Minta peserta untuk berdiri mambentuk suatu lingkaran. Setiap peserta menghitung secara bergiliran mulai dari 1 sampai 50 (atau sejumlah peserta). • Pada saat menghitung, minta peserta memenuhi peraturan : setiap angka ‘tujuh’ atau ‘ kelipatan tujuh’, angka itu tidak disebutkan, melainkan diganti dengan tepuk tangan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Apabila ada peserta yang salah melaksanakan tugasnya, maka permainan dimulai dari awal. • Sesudah 3 – 4 ronde, permainan tahap 1 selesai. • Permainan tahap 2 dimulai dengan cara yang sama seperti di atas, tetapi hitungannya dimulai dari angka 50 mundur terus sampai dengan angka 1. Peraturan yang diterapkan juga sama, yaitu setiap angka “tujuh” atau angka “kelipatan tujuh”, angka itu tidak disebutkan, melainkan diganti dengan tepuk tangan. <p>5. Menjelaskan tujuan kegiatan (Konselor menjelaskan secara singkat tentang maksud dan tujuan kegiatan bimbingan kelompok, bentuk kegiatan dan waktu yang akan ditempuh) “ Adapun tujuan kegiatan yang kita lakukan agar kalian mampu memahami tentang sikap percaya dan mampu mengaplikasikannya dalam kegiatan sehari-hari”</p> <p>6. Mengemukakan permainan apa yang akan dilakukan “ Permainan yang akan kita lakukan yaitu: Nama Panjang”</p> <p>7. Menjelaskan langkah-langkah pelaksanaan permainan yang akan dilakukan Langkah-langkah permainan :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengatur peserta didik untuk duduk dengan tenang dan meminta mereka menyiapkan alat tulis. • Bagikan potongan kertas kepada masing-masing peserta didik. • Berikan penjelasan kepada peserta didik untuk membuat kepanjangan dari huruf-huruf nama depan masing-masing peserta didik. Misalnya: HERA : Humoris Elok Ramah dan Ayu • Tunjuk acak peserta didik untuk membacakan nama panjangnya, serta minta peserta didik untuk menyampaikan alasan mengapa menuliskan kepanjangan itu. • Peserta didik yang sudah membacakan, bebas menunjuk peserta didik yang lainnya. <p>8. Memberikan kesempatan bertanya kepada siswa/siswi yang belum mengerti mengenai kegiatan yang akan dilaksanakan</p>
Kerja	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesempatan kepada siswa/siswi untuk melakukan permainan yang sudah dijelaskan. 2. Memberikan kesempatan kepada seluruh

	<p>siswa/siswi untuk memaknai permainan yang telah dilakukan secara bergantian.</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Meminta kepada siswa/siswi mengutarakan kesimpulan dari permainan yang telah dilakukan. 4. Memberikan kesempatan kepada siswa siswi untuk bertanya mengenai permainan yang telah dilaksanakan. 5. Pemimpin kelompok menguraikan makna dari permainan yang telah dilaksanakan. 6. Meminta kepada siswa/siswi untuk menanggapi uraian yang telah disampaikan pemimpin kelompok.
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pemimpin kelompok dan Siswa/siswi menyimpulkan hasil pelaksanaan permainan dan meminta kepada siswa/siswi agar menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. 2. Pemimpin kelompok menyebutkan topik yang akan dibahas pada pertemuan selanjutnya. 3. Pemimpin kelompok menutup kegiatan dengan mengucapkan salam.

LAMPIRAN 4**UJI RELIABILITAS**

Hasil Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

	Cronbach's	
	Alpha Based	
	on	
Cronbach's	Standardized	N of
Alpha	Items	Items
	.893	36
	.900	

Bilamana Nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0.5 dinyatakan tidak reliable dan bila diatas 0.5 maka dinyatakan Reliabel.

LAMPIRAN 5**UJI WILCOXON SIGNED RANK TEST**

Uji Wilcoxon Signed Rank

EKSPERIMEN

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest -	Negative Ranks	10 ^a	6.50	78.00
PreTest	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	10		

a. PostTest < PreTest

b. PostTest > PreTest

c. PostTest = PreTest

LAMPIRAN 6**Test Statistics ^b**

	Post Test Pre Test
Z	-3.064 ^a
Asymp.Sig.(2-Tailed)	.002

- a. Based on positive ranks.
- b. Wilcoxon Signed Ranks Test

DAFTAR PUSTAKA

- Abdirrahman Al-Qawi, Abu. *Mengatasi Kejenuhan*, Jakarta :Khalifa, 2004.
- Abdullah Nasih, Ulwan, *Pedoman Pendidikan Anak Dalam Islam Jilid II*. Bandung:As Syifa Bandung. 1998.
- Arikunto. *Prosedur Penelitian :Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta : Rineka Cipta. 2010.
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. Yogyakarta :Pustaka Pelajar. 2013.
- Bahrer Kohler, S. *Burnout for Expert: Prevention In The Context of Living and Working*. London: Springer Science & Business Media. 2012.
- Bucklew. *Paradigma for Psychology: A Contribution to Case History Analysis*.New York: J. B. LippenCott Company. 1980.
- Carducci, B.J. *The Psychology of Personality : Viewpoint, Research and Application*. USA : International Thomson Publishing Company. 1998.
- Corey, G. *Theory and Practice Of Group Counseling (8th ed.)*. USA: Brook/Cole, engage learning. 2012.
- Daradjat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta : CV. Haji Masagung. 1990.
- Davidoff, Linda. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: Erlangga. 1988.
- Departemen Agama RI. *Al- Qur'an dan Terjemahnya*. Jakarta : Sari Agung, 1999.
- Djiwandono, Sri Esti Wuryani. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT Grasindo. 2009.
- Eddy, Wibowo Mungin. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang :Unnes Press. 2005.
- Artiati Suhesti, Endang, *77 Games Berkarakter Dalam Bimbingan Konseling*, Bandung : Yrama Widya, 2016.
- Hadi, Sutrisno. *Analisis Regresi*. Yogyakarta :Gadjah Mada University Press.1998.
- Hakim, Thursan. *BelajarSecaraEfektif*. Jakarta: Balai Pustaka.2004.
- Hurlock, E.B.*Perkembangan Anak*. Jakarta :Erlangga. 1978.

- Jacob, *Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload*. Journal of College Student Development, Vol. 44 No. 3, (Mei 2003).
- Maslach, C., Jackson, S.E. *The Measurement Of Experienced Burnout*. Journal of Occupational Behavior 2, 99-113.1981.
- Monks, F.J. dkk. *Psikologi Perkembangan, Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya Cetakan KeTujuh Belas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press. 2014.
- Muhammad Nuh, Sayyid. *Penyebab Gagalnya Dakwah*. Jakarta: Gema Insani, 1993.
- Mutia, Diana. *Psikologi Bermain Untuk Anak Usia Dini*. Jakarta :Kencana. 2010.
- Narti, Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam*, Yogyakarta :Pustaka Pelajar. 2014.
- Noushad, P.P. *From teacher Burnout to Student Burnout*. Online submission to education resources Information Center. ERIC Document Reproduction Services. No. ED 502150. 2008.
- Oltmanns, Thomas S. *Psikologi Abnormal*. Yogyakarta: Pustaka Jaya. 2013.
- Rahmati, Zeinab. *The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy*. Procedia–Social and Behavioral Sciences, 171(2015) 49-55.2015.
- Romlah, Tatiek. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Malang. 2001.
- Santrock, John W. *Life Span*. New York: Mac Graw Hill. 2012.
- Schaufeli, W.B., Salanova, M., Gonzales-Roma, V., & Bakker, A. *The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach*. Journal of Happiness Studies. 3, 71-92. 2002.
- Slivar, Branko. *The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety with Grammar School Students*. Journal of Psychology. 10 (2) hlm, 21-32. Board of Education of the Republic of Slovenia. 2001.
- Sugihartono, dkk. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press. 2012
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, kualitatif dan R&D)*. Penerbit Bandung : CV. Alfabeta. 2015.

- Sujiono, Yuliani Nuraini. *Konsep Dasar Pendidikan Anak Usia Dini*. Indeks:Jakarta. 2013.
- Sukardi, D. K., & Kusmawati, N. *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta. 2008.
- Suwarjo dan Diana Septi Purnama. *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. 2014.
- Suwarjodan Elisa. *Permainan Dalam Bimbingan Konseling*. Yogyakarta : Paramitra Publising. 2011.
- Syah, Muhibbin. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2011.
- Winkel, W. S., & Hastuti. S *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.2004.