

ARTIKEL

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR DI KELAS XI MIA 5 SMA NEGERI 1 PURWOASRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019



Oleh:

MARATU FITRI WAHYUNI

NPM : 14.1.01.01.0011

Dibimbing oleh :

- 1. Dra. Khususiyah, M.Pd.**
- 2. Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**

SURAT PERNYATAAN ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

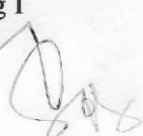

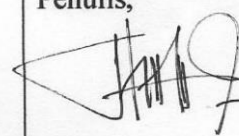
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : MARATU FITRI WAHYUNI
NPM : 14.1.01.01.0011
Telepon/HP :
Alamat Surel (Email) : ratufw18@gmail.com
Judul Artikel : Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Kejenuhan (*Bunrout*) Belajar di Kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri Tahun Pelajaran 2018/2019
Fakultas – Program Studi : FKIP- BIMBINGAN DAN KONSELING
Nama Perguruan Tinggi : UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
Alamat Perguruan Tinggi : Jalan KH. Achmad Dahlan No. 76 Kediri (64112)

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 3 Januari 2019
Pembimbing I  Dra. Khususiyah, M.Pd. NIDN. 0717115901	Pembimbing II  Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd. NIDN. 0708068904	Penulis,  Maratu Fitri Wahyuni NPM. 14.1.01.01.0011

EFEKTIFITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN (*BUNROUT*) BELAJAR DI KELAS XI MIA 5 SMA NEGERI 1 PURWOASRI TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Maratu Fitri Wahyuni

14.1.01.01.0011

FKIP – Bimbingan dan Konseling

Email:

Dra. Khususiyah, M.Pd¹ dan Yuanita Dwi Krisphianti, M.Pd²

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti selama melaksanakan PPL2, maka pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa merasa sangat *drop* ditunjukkan dengan adanya gejala-gejala seperti sering bolos jam pelajaran dengan pergi ke kantin, sering bolak-balik ke kamar mandi dengan berbagai alasan, sering bolos sekolah, apabila pada jam pelajaran yang tidak diujikan dalam ujian nasional siswa menyepelkan dengan ramai di kelas, bahkan ada juga yang tidur dikelas pada jam pelajaran berlangsung. Rumusan masalah dalam penelitian ini apakah bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) siswa kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri Tahun Ajaran 2018/2019. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa di SMA Negeri 1 Purwoasri, Kediri, Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode penelitian *Pre-eksperimental* dengan desain *One group Pretest Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri yang berjumlah 31 siswa. Pemilihan populasi tersebut berdasarkan hasil observasi yang dilakukan ketika peneliti melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL 2). Penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* dengan kriteria hasil *pretest* tinggi. Sampel penelitian ini yaitu 12 siswa kelas XI MIA 5 di SMA Negeri 1 Purwoasri, diambil dari hasil *pretest* siswa yang masuk dalam kategori kejenuhan (*burnout*) belajar tinggi. Penelitian ini menggunakan skala psikologis tentang kejenuhan (*burnout*) belajar dan Rencana Pelaksanaan Layanan Bimbingan dan Konseling (RPLBK). Penelitian ini menggunakan analisis *paired sample t test* untuk menunjukkan keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk menurunkan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa. Dari hasil perhitungan analisis uji *paired sample t-test* diatas dengan menggunakan *SPSS 22.0 for windows* maka didapatkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, yakni $7,841 > 2,201$ dengan taraf signifikansi 5%. Artinya teknik psikodrama efektif untuk menurunkan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka dapat disarankan: (1) Psikodrama dapat membantu siswa untuk mengatasi kejenuhan dengan cara memberi pemahaman kepada siswa terkait mengatasi kejenuhan, menciptakan kembali suasana fisik, mental dan emosi siswa serta membantu siswa untuk mengatasi masalah melalui permainan peran atau drama. (2) Guru BK mampu mengembangkan serta sebagai rujukan penerapan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama untuk meminimalisir perilaku *burnout* yang dialami oleh siswa.

KATA KUNCI : bimbingan kelompok, teknik psikodrama, kejenuhan (*burnout*) belajar

I. LATAR BELAKANG

Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2014 tentang kurikulum 2013 SMA/MA, Pasal 7 ayat (7) berbunyi:

Setiap siswa kelas X menerima 42 jam pelajaran per minggu sedangkan untuk kelas XI dan XII menerima 44 jam per minggu.

Artinya setiap harinya siswa menerima pelajaran 6 jam per hari. Akan tetapi pada sebagian sekolah melaksanakan 5 hari sekolah yakni hari senin- jum'at. Artinya siswa kelas X, XI dan XII setiap harinya menerima pelajaran 8 jam per hari. Hal itu membuat banyak sekali siswa yang mengeluh karena merasa jenuh, bosan, capek, dan stres.

Kejenuhan belajar (*burnout*) merupakan fenomena yang umum dan biasa terjadi pada siswa mengingat setiap harinya siswa dituntut untuk belajar yang meningkat dan menjadi pemicu stres dan menurunnya kondisi emosional maupun fisik. Definisi kejenuhan (*burnout*) menurut Muslihudin (dalam Maharani 2012; dalam Butar 2015) yaitu:

Suatu kondisi fisik, emosi dan mental yang sangat *drop* yang diakibatkan oleh situasi kerja yang sangat menuntut dalam jangka panjang.

Menurut Baron dan Greenberg (dalam Putri, 2014) mengemukakan ada dua faktor yang mempengaruhi *burnout*, yaitu:

- Faktor eksternal yang meliputi kondisi lingkungan yang buruk, adanya prosedur dan aturan-aturan yang kaku, tuntutan pekerjaan.
- Faktor internal, meliputi: jenis kelamin, usia, dan harga diri.

Menurut informasi yang didapat dari guru BK SMA Negeri 1 Purwoasri, serta pengamatan peneliti ketika melaksanakan PPL 2 (Praktek Pengalaman Lapangan), fenomena yang sama juga terjadi di kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri menunjukkan bahwa siswa merasa sangat *drop* ditunjukkan dengan adanya gejala-gejala seperti sering bolos jam pelajaran dengan pergi ke kantin, sering bolak-balik ke kamar mandi dengan berbagai alasan, sering bolos sekolah, apabila pada jam pelajaran yang tidak diujikan dalam ujian nasional siswa menyepikan dengan ramai di kelas, bahkan ada juga yang tidur dikelas pada jam pelajaran berlangsung. Oleh karena itu di sekolah ini masih banyak dijumpai siswa yang mempunyai tingkat perilaku *burnout* yang tinggi.

Dari hasil pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa, perilaku *burnout* adalah perilaku kejenuhan fisik, emosional dan mental yang menurun akibat adanya tekanan yang berlangsung relatif lama.

Apabila perilaku tersebut tidak segera mendapat penanganan maka akibat dari perilaku tersebut dapat berdampak pada diri sendiri maupun orang lain. Berawal dari permasalahan itulah perlu adanya sebuah tindakan yang dirasa sesuai, maupun dapat digunakan oleh Guru BK kepada siswa untuk mengurangi tingkat kejenuhan belajar.

Oleh karena itu, Guru BK sekolah sangat berperan aktif dalam penanganan maupun pengentasan untuk siswa. Salah satunya dengan melakukan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama. Alasan menggunakannya teknik tersebut agar melatih siswa untuk dapat belajar dengan suasana baru sekaligus dapat melatih siswa untuk saling bekerjasama dan menghindari ketegangan mental saat belajar.

Hal tersebut sejalan dengan Hakim (dalam Mubarok, 2009) yang menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan belajar, antara lain:

- 1) Belajar dengan cara/ metode/ teknik yang bervariasi
- 2) Melakukan perubahan diruangan belajar
- 3) Menciptakan suasana baru diruang belajar
- 4) Melakukan aktivitas hiburan
- 5) Menghindari adanya ketegangan mental saat belajar

Mengacu pada pendapat tersebut, maka bimbingan kelompok dengan teknik

psikodrama dipandang tepat untuk mengurangi dampak *burnout* siswa di sekolah. Menurut Corey (dalam Damanik, 2015) menyatakan bahwa:

Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksi terhadap tekanan-tekanan dalam dirinya.

Berdasarkan hal diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Efektifitas Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama untuk Mengurangi Kejenuhan (*Bunrout*) Belajar di Kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri Tahun Pelajaran 2018/2019.”

II. METODE PENELITIAN

Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian pada dasarnya adalah:

Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.

Dalam penelitian ini terdapat dua macam variabel, yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat). Variabel independen atau variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama, sedangkan

variabel dependen atau variabel terikat (Y) yaitu *burnout*.

Psikodrama merupakan permainan peranan yang dimaksudkan agar individu yang bersangkutan dapat memperoleh pengertian yang lebih baik tentang dirinya, dapat menemukan konsep dirinya, menyatakan kebutuhan-kebutuhannya, dan menyatakan reaksinya terhadap tekanan-tekanan terhadap dirinya. *Burnout* adalah suatu kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental yang drop diakibatkan oleh situasi yang sangat menekan dalam jangka waktu yang lama

Metode pengumpulan data menggunakan skala kejenuhan. Dalam penyusunan skala psikologis pada siswa peneliti membentuk kisi-kisi skala kejenuhan berdasarkan data dalam kajian teori serta mengambil rujukan dalam skripsi Ningsih (2016). Jumlah item dalam skala kepercayaan diri sebelum uji validitas adalah 50 item, sedangkan setelah uji validitas berjumlah 38 item.

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif, teknik penelitian *Pre-Eksperimen Desain* dengan bentuk desain *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas XI MIA 5 sebanyak 31 siswa

Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*,

karena sampelnya adalah siswa yang memiliki kejenuhan (*burnout*) tinggi. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 siswa.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test*. Penelitian ini dilakukan dalam 5 tahap, yaitu: *pretest*, melakukan bimbingan kelompok teknik psikodrama sebanyak 3 kali, dan *posttest*. Sedangkan pengukuran dilakukan dengan menggunakan skala kejenuhan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

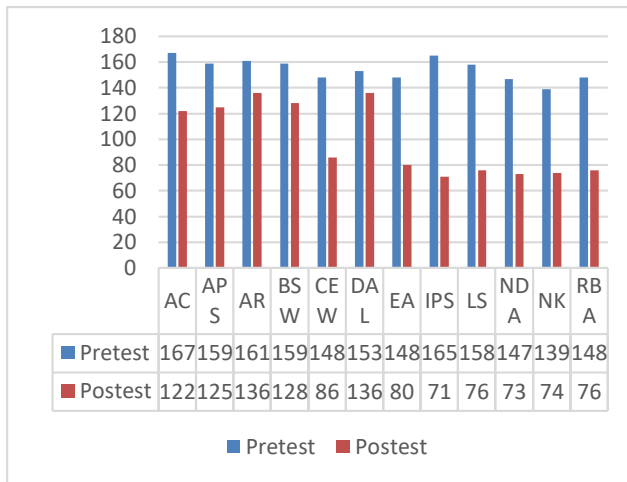
Berdasarkan data *pretest* dan *posttest* yang telah dilaksanakan, maka data yang terkumpul dapat dideskripsikan pada tabel berikut:

Tabel 1

Kejenuhan (*Burnout*) Siswa Sebelum dan Sesudah diberikan *Treatment* Bimbingan Kelompok Teknik Psikodrama

No	Kategori	Interval	Sebelum diberikan treatment	Sesudah diberikan treatment
			Frekuensi	Frekuensi
1	Tinggi	140 – 190	12	0
2	Sedang	89 – 139	0	5
3	Rendah	38 – 88	0	7
	Total		12	12

Dari tabel tersebut dapat dibuat grafik sebagai berikut :



Gambar 1. Grafik Perbandingan Data *Pretest* dan *Posttest*

Berdasarkan grafik pada gambar 1 menunjukkan siswa yang mendapat nilai *pretest* dalam kategori tinggi, setelah diberikannya *treatment* mengalami penurunan pada hasil *posttest*.

Analisis data dengan uji *paired sample t-test* diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2

Hasil Uji *Paired Sample t-test*

		Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pa	PRET	55.75000	24.62860	7.10967	40.10173	71.39827	7.841	11	.000
ir	EST								
1	POST								
	EST								

Berdasarkan tabel 2 diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,00 (< 0,05) dan

hasil t_{hitung} 7,841 dengan derajat kebebasan (df) 11 diperoleh nilai t_{tabel} 2,201 sehingga dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian maka bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa kelas XI MIA 5 SMA Negeri 1 Purwoasri tahun ajaran 2018/2019.

IV. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka memperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama efektif untuk menurunkan tingkat kejenuhan (*Burnout*) belajar pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Purwoasri.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah :

1. Bagi guru BK

Guru BK disarankan untuk lebih mengembangkan teknik psikodrama disekolah, karena pada kenyataannya siswa akan lebih antusias terhadap materi yang diberikan dengan menggunakan metode yang bervariasi, terutama untuk mengatasi kejenuhan (*burnout*) siswa.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menambah referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam memberikan bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama di sekolah maupun diluar sekolah, selain itu peneliti juga berharap dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan rujukan bagi peneliti selanjutnya, pada kajian yang sama akan tetapi pada ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam terutama untuk mengatasi kejenuhan (*burnout*) ataupun pemberian bimbingan kelompok dengan teknik psikodrama.

V. DAFTAR PUSTAKA .

- Butar Butar, I.R.T. 2015. *Hubungan antara Burnout dengan Prestasi Kerja Insurance Agents Prudential Cabang Kantor Graha Prestasi*. Skripsi. Medan: FPSI Universitas HKBP Nommensen.
- Damanik, A.S.K. 2015. *Psikodrama untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Siswa Akselerasi*. (Online), tersedia: (<http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/3535>), diunduh pada 3 Juni 2018.
- Mubarok, M. A. 2009. *Efektivitas Brain Gym (Senam Otak Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Learning Plateau) Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo*. Skripsi. Sidoarjo: Ftar UINSA Surabaya.
- Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 59 Tahun 2014 tentang Kurikulum 2013 Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah. 2014. (Online), tersedia (http://simpuh.kemenag.go.id/regulasi/permendikbud_59_14.pdf), diunduh pada 3 Juni 2018.
- Putri, D.V.A. 2014. *Analisis Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Perawat*. Skripsi. Semarang: FEB UNDIP.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.