ARTIKEL

EFEKTIVITAS *PROBLEM SOLVING TECHNIQUES* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 KANDAT

Oleh:

HENDRI RISTIAWAN

14.1.01.01.0185

Dibimbing oleh :

1. **ROSALIA DEWI NAWANTARA, M.Pd**
2. **LAELATUL AROFAH, M.Pd**

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

TAHUN 2019

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: HENDRI RISTIAWAN
NPM	: 14.1.01.01.0185
Telepun/HP	: 085608665936
Alamat Surel (Email)	: hendriristiawan89@gmail.com
Judul Artikel	: Efektivitas *Problem Solving Techniques* Untuk Mengurangi *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kandat
Fakultas – Program Studi	: FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

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

Mengetahui		Kediri, 28 Januari 2019
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
ROSALIA DEWI N., M.Pd	**LAELATUL AROFAH, M.Pd**	**HENDRI RISTIAWAN**
NIDN. 0711039102	NIDN. 0722069101	NPM. 14.1.01.01.0185

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: HENDRI RISTIAWAN
NPM	: 14.1.01.01.0185
Telepun/HP	: 085608665936
Alamat Surel (Email)	: hendriristiawan89@gmail.com
Judul Artikel	: Efektivitas *Problem Solving Techniques* Untuk Mengurangi *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kandat
Fakultas – Program Studi	: FKIP – BIMBINGAN DAN KONSELING
NamaPerguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jln. Kh. Achmad Dahlan No. 76 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

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

Mengetahui		Kediri, 28 Januari 2019
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis
ROSALIA DEWI N., M.Pd	**LAELATUL AROFAH, M.Pd**	**HENDRI RISTIAWAN**
NIDN. 0711039102	NIDN. 0722069101	NPM. 14.1.01.01.0185

EFEKTIVITAS *PROBLEM SOLVING TECHNIQUES* UNTUK MENGURANGI *BURNOUT* BELAJAR PADA SISWA KELAS XI IPS SMA NEGERI 1 KANDAT

Hendri Ristiawan
14.1.01.01.0185
FKIP – Bimbingan dan Konseling
Hendriristiawan89@gmail.com
Rosalia Dewi Nawantara, M.Pd[1] dan Laelatul Arofah, M.Pd[2]
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi adanya gejala-gejala yang mengindikasikan siswa mengalami *burnout* atau kejenuhan dalam belajar yang ditandai dengan siswa kurang aktif dan kurang antusiasme dalam mengikuti pelajaran di kelas.Sehingga perlu adanya upaya untuk mengatasi *burnout* belajar seperti menggunakan bimbingan kelompok dengan *problem solving techniques*. Tujuan penelitian yaitu mengetahui efektivitas *problem solving techniques* untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Kandat.Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan *nonequivalent control group design.*Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI IPS SMAN 1 Kandat tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 117 siswa, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, didapatkan sampel sebanyak 10 siswa yang mengalami *burnout* belajar tinggi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *burnout* belajar yang digunakan dalam penelitian ini *independent sample t test*. Hasil analisis data menunjukkan nilai hasil t_{hitung} = 6,799 dan t_{tabel} = 2,306 dengan df= n_1+n_2-2= 8. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, 6,799 > 2,306, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.Dengan demikian *problem solving techniques* efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Kandat. Dari hasil penelitian juga tampak bahwa setelah diberikan *problem solving techniques* 60% siswa memiliki *burnout* belajar sedang dan 40% siswa lainnya memiliki *burnout* belajar rendah. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *problem solving techniques* efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa. Saran (1) bagi guru BK disarankan untuk memberikan layanan bimbingan kelompok dengan *problem solving techniques* apabila menemui masalah *burnout* belajar, (2) bagi siswa untuk mengenali indikator *burnout* belajar dan segera memanfaatkan layanan BK di sekolah apabila mengalami masalah tersebut, (3) bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik atau jenis penelitian yang berbeda dengan variabel yang sama.

KATA KUNCI :*problem solving techniques*; *burnout* belajar

I. LATAR BELAKANG

Pendidikan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas setiap individu secara langsung untuk menopang dan mengikuti laju perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Keberhasilan pendidikan akan dicapai suatu bangsa apabila ada usaha untuk meningkatkan mutu pendidikan bangsa itu sendiri. Pemerintah meningkatkan mutu pendidikan salah satunya melalui

pembaharuan kurikulum. Kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengetahuan mengenai tujuan, isi, dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu (UU RI No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional).

Kurikulum yang diterapkan di indonesia saaat ini adalah kurikulum 2013 atau K-13. K-13 merupakan kurikulum yang berpusat pada pada subyek pendidikan atau peserta didik. Penerapan kurikulum 2013 biasanya dibarengi dengan penerapan sistem *full day school*. Menurut Basuki (2010) *full day school* yaitu sekolah yang sebagian waktunya digunakan untuk program-program pembelajaran yang informal (7-8 jam perhari). *Full day school* menerapkan sistem pembelajaran terprogram, yang mana kegiatan siswa di sekolah, baik belajar, bermain, dan beribadah dikemas dalam sebuah sistem pendidikan. *Full day school* memilki kekurangan yaitu siswa sering merasa jenuh yang ditandai dengan; siswa cenderung gaduh, jarang mencacat materi, melamun, mengobrol dengan teman sebangku, kurang aktif dan kurang antusias dalam mengikuti pelajaran di kelas. Perilaku tersebut merupakan indikasi terjadinya *burnout* belajar pada siswa.

Kejenuhan belajar sering diistilahkan dengan kata *burnout*. Muna (2013) mengemukakan kejenuhan belajar ini dibagi menjadi tiga komponen yang terdiri dari keletihan emosi (sikap mudah menyerah, lelah dan lesu tanpa gairah belajar), sinisme atau depersonalisasi (bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran), dan menurunnya keyakinan akademik (tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diriyang rendah dan merasa tidak berprestasi).

Cara yang tepat untuk mengurangi *burnout* belajar yaitu dengan menggunakan *Problem solving techniques.* Romlah (2006) mengemukakan bahwa *Problem solving techniques* adalah suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan, atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-

tujuan dan nilai-nilai hidupnya. Metode ini cocok karena*Problem solving techniques* bukan hanya sekedar metode mengajar, tetapi juga merupakan metode berpikir, sebab *Problem solving techniques* dapat menggunakan metode-metode lain-nya yang dimulai dengan mencari data sampai kepada menarik kesim-pulan (Djamarah dan Aswan Zain, 2006).

II. METODE

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini teknik penelitian eksperimen. Jenis penelitiannya yaitu *quasi eksperiment* menggunakan *nonequivalent control group design*. Desain penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

O_1 X O_2

Keterangan :

O_1 : Nilai *pretest*

X : *Treatment*

O_2 : Nilai *posttest*

Pretest (O_1) ini menggunakan instrumen berupa skala *burnout* belajar untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum diberi layanan/*treatment*. *Treatment* (X) dalam penelitian ini adalah pemberian layanan untuk mengurangi *burnout* belajar siswa berupa *problem solving techniques*. *Posttest* (O_2) ini menggunakan instrumen berupa skala *burnout* belajar untuk menge-tahui tingkat kejenuhan belajar siswa setelah diberi layanan/*treatment*.

Menurut Sugiyono (2016) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi peneliatian ini yaitu semua siswa kelas XI IPS SMAN 1 Kandat tahun pelajaran 2018/2019 yang terdiri dari 4 kelas dengan jumlah total 117 siswa. Menurut Sugiyono (2016) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini yaitu kelas XI IPS 1 sebagai kelas eksperimen dan XI IPS 3 sebagai kelas kontrol

Menurut Arikunto (2013) teknik pengumpulan data adalah cara yang digunakan oleh peneliti untuk mem-peroleh data yang dibutuhkan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan skala psikologis *burnout* belajaryang berisi 4 pilihan jawaban berupa (SS) Sangat Setuju, (S) Setuju, (KS) Kurang Setuju, (TS) Tidak Setuju yang disusun berdasarkan aspek serta indikator *burnout* belajar. Sebelum dapat digunakan, *instrument* diuji validitas dan reliabilitas terlebih

dahulu dengan melakukan uji lapangan, uji validitas dan reliabilitas dilakukan dengan bantuan SPSS 21. Setelah *instrument* dinyatakan valid dan reliabel. Langkah pertamayaitu pemberian *pretest* kepada sampel yang telah ditentukan kemudian melakukan uji keseimbangan. Menurut Andriani (2018) Uji keseimbangan digunakan untuk mengetahui keseimbangan kondisi awal *burnout* belajar siswa antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Uji keseimbangan dianalisis menggunakan uji *independent sample t test* dan data yang digunakan adalah data *pretest burnout* belajar. Langkah kedua yaitu pemberian *treatment* menggunakan *problem solving techniques*. Langkah terakhir yaitu pemberian *posttest* pada kedua kelompok. Data yang didapat dari *pretest* dan *posttest* kemudian ditabulasi dan dianalisis.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data kuantitatif. Analisis data diawali dengan melakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data yang masuk tergolong normal atau tidak normal. Uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov* pada SPSS versi 21.0 dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Analisis data dilanjutkan dengan uji homogenitas yaitu untuk mengetahui sesuai tidaknya variasi sampel yang diambil dari populasi yang sama menggunakan *One Way Anova* pada SPSS 21.0 dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Analisis data yang terakhir yaitu dengan uji hipotesis yang berguna untuk mengetahui hasil dari hipotesis. Uji hipotesis yaitu dengan menggunakan uji t pada SPSS versi 21.0 dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Hipotesis penelitian ini yaitu:

Ho : *Problem solving techniques* tidak efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri I Kandat.

Ha : *Problem solving techniques* tidak efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri I Kandat.

Langkah selanjutnya yakni menentukan taraf signifikan dalam hal ini sebesar 5% atau 0,05. Norma keputusan yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Apabila nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai signifikan< 0,05 maka H_0 ditolak dan Ha diterima.
b. Apabila nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan nilai signifikan > 0,05 maka Ha ditolak dan H_0 diterima.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Hasil uji normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Kelompok Eksperimen	Pretest Kelompok Kontrol	Posttest Kelompok Eksperimen	Posttest Kelompok Kontrol
N		5	5	5	5
Normal Parameters[a,b]	Mean	186,6	185,2	129,4	176,8
	Std. Deviation	610,737	983,362	1,514,265	370,135
Most Extreme Differences	Absolute	,191	,322	,245	,227
	Positive	,147	,250	,245	,175
	Negative	-,191	-,322	-,215	-,227
Kolmogorov-Smirnov Z		,426	,721	,549	,508
Asymp. Sig. (2-tailed)		,993	,676	,924	,959

Dari data hasil pengujian normalitas yang telah dilakukan diketahui bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari *pretest* dan *postest* kelompok eksperimen adalah 0,993 dan 0,924, sedangkan *Asymp. Sig. (2-tailed)* dari *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol adalah 0,676 dan 0,959. Berdasarkan ketentuan apabila nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)*> 0,05 maka dapat diartikan bahwa data berdistribusi normal.

2. Hasil uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	,451	1	8	,521
Posttest	4,907	1	8	,058

Dari perhitungan uji homogenitas diperoleh hasil signifikan pada kelompok eksperimen dan kontrol yaitu 0,521 dan 0,058 > 0,05, maka data tersebut homogen karena mempunyai varians yang sama.

3. Hasil uji hipotesis

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest	Equal variances assumed	16,045	,004	6,799	8	,000	47,40	6,97137	31,32399	63,47601

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh hasil t_{hitung} = 6,799 dan t_{tabel} = 2,306 dengan df= n_1+n_2-2= 8. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$yaitu 6,799 > 2,306, maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa *problem solving techniques* efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa kelas XI IPS SMA Negeri I Kandat. Dari hasil penelitian juga tampak bahwa sebelum diberikan *problem solving techniques* 100% siswa memiliki *burnout* belajar tinggi namun setelah diberikan *problem solving techniques* 60% siswa memiliki *burnout* belajar sedang dan 40% siswa lainnya memiliki *burnout* belajar rendah. Hal ini berarti *Problem solving techniques* diharapkan mampu mengurangi rasa kejenuhan pada siswa sehingga siswa antusias terhadap pelajaran di sekolah.

Romlah (2006) mengemukakan bahwa *problem solving techniques* adalah suatu proses yang kreatif dimana individu-individu menilai perubahan-perubahan yang ada pada dirinya dan

lingkungannya, dan membuat pilihan-pilihan baru, keputusan-keputusan, atau penyesuaian yang selaras dengan tujuan-tujuan dan nilai-nilai hidupnya.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Dasrita (2018) yang berjudul "Meningkatkan Hasil Belajar Kimia Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Bangkinang Melalui Metode Pembelajaran *Problem Solving"*, yang menunjukkan bahwa penggunaan *problem solving* dapat meningkatkan hasil belajar siswapada materi konsep mol dan pereaksi pembatas. Dimana dengan penggunaan metode *problem solving* dapat menjadikan siswa lebih aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, karena dapat merangsang siswa untuk berfikir dan menggunakan wawasan tanpa melihat kualitas pendapat yang disampaikan oleh siswa.

Selain itu penelitian Irwanto (2016) yang berjudul "Pengaruh Teknik *Problem Solving* Dalam Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa" hasilnya yaitu hasil penelitiannya yaituada perbedaan kebiasaan belajar antara siswa yang diberi teknik *probelm solving* dengan siswa yang tidak diberi teknik *problem solving*, Artinya bagi kelompok siswa yang diberikan teknik *problem solving*, kebiasaan belajar siswa menunjukkan peningkatan dibandingkan siswa yang tidak diberikan teknik *problem solving*.

Dengan demikian pemberian *problem solving techniques* mampu mempengaruhi hasil belajar dan kemampuan memecahkan masalah, dimana siswa diajak berperan aktif dan terlibat langsung dalam menyelesaikan pemecahan masalah. Hal inilah yang menjadikan siswa menjadi lebih antusias belajar dan rasa jenuh siswa berkurang, sehingga *problem solving techniques* efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa. Pada pelaksanaanya, peneliti memiliki keterbatasan yaitu masih ada beberapa siswa yang sulit untuk dikondisikan karena mereka belum terbiasa diberi bimbingan kelompok menggunakan *problem solving techniques.*

IV. PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian diperoleh hasil yaitu t_{hitung} = 6,799 dan t_{tabel} = 2,306 dengan df= n_1+n_2-2= 8. Hal ini berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, 6,799 > 2,306, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa *problem solving techniques* efektif untuk mengurangi *burnout* belajar pada siswa kelas XI IPS SMAN 1 Kandat.

B. Saran

1. Bagi Guru BK

   Bagi Guru BK disarankan untuk melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan *problem solving techniques*

apabila menemui masalah *burnout* belajar di sekolah.

2. Bagi Siswa

   Belajar untuk mengenal indikator *burnout* belajar dan segera memanfaatkan layanan bimbingan konseling di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Pada peneliti selanjutnya disarankan untuk meng-gunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik penelitian yang berbeda dengan variabel yang sama.

V. DAFTAR PUSTAKA

Andriani, Desi Gita dan Jatiko. 2018. Kemampuan Berpikir Kritis Siswa memalui Model Pembelajaran Learning Cycle. *Jurnal Math Edukator Nusantara (JMEN)*. 4 (2). (Online). tersedia: http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/matematika, diunduh 25 Nopember 2018.

Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: Rineka Cipta.

Basuki, S. 2010. *Full day School Harus Proporsional*. Jakarta: Pustaka Pelajar.

Dasrita, Y. 2018. Meningkatkan Hasil Belajar Kimia Siswa Kelas X1 SMA Negeri 1 Bangkinang Melalui Metode Pembelajaran *Problem Solving*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 2 (5). (Online). Tersedia :https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/97/91/, diunduh 20 September 2018.

Djamarah dan Aswan, Z. 2006. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Irwanto, Z. 2016. Pengaruh Teknik Problem Solving Dalam Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Jurnal of EST*. 2 (3). (Online). Tersedia: http://ojs.unm.ac.id/JEST/article/view/3219, diunduh 15 September 2018.

Muna, N. R. 2013. Efektifitas Teknik Self Regulation Learning dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa di SMA Insan Cendekia Sekar kemuning Cirebon. *Jurnal Holistik*. 14 (2). (Online). Tersedia: http://dx.doi.org/10.24235/*holistik.* *diunduh 17 September 2018*.

Romlah, T. 2006. *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok Cetakan ke III*. Malang: UniversitasNegeri Malang.

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang *Sistem Pendidikan Nasional*. Jaringan Dokumentasi dan Informasi Hukum Badan Pemeriksaan Keuangan Republik Indonesia. (Online). Tersedia: http://www.jdih.bpk.go.id,diunduh 9 Mei 2018.