

## PENGGUNAAN TEKNIK *ROLE-PLAYING* UNTUK MENANGANI *ACADEMIC BOURNOT* SISWA

Fakhri<sup>1)</sup>, M. Rizqi Al Khair<sup>2)</sup>, Muliawati<sup>3)</sup>, Usfur Ridha<sup>4)</sup>

<sup>1)2)4)</sup>Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

<sup>3)</sup>MTS Yaspendi Aceh Tamiang, Indonesia

Email: fakhri.yacob@ar-raniry.ac.id

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan efektivitas teknik role playing melalui layanan bimbingan kelompok ketika digunakan untuk menangani siswa-siswa dengan kondisi academic burnout. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen: Group Pre-test Post-test Design, di mana sampel penelitian diperoleh dengan teknik insidental sampling. Analisis data menggunakan uji normalitas pada program SPSS versi 23 Shapiro Wilk dengan taraf signifikan 5%. Pada paired sample test uji-T bertujuan untuk membandingkan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil paired sample test uji-t bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sesudah dan sebelum diberikan teknik role playing. Berdasarkan skor tafsiran efektivitas N-Gain termasuk kategori efektif yaitu 99,7 % dengan persentase kategori efektivitas kisaran > 76. Berdasarkan hasil analisis pembahasan dari data penelitian dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik role playing melalui layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi academic burnout siswa.

**Kata Kunci:** Academic Bournot Siswa, Teknik Role Playing, Bimbingan Kelompok

**Abstract:** This research aims to describe the effectiveness of role-playing techniques through group guidance services when used to treat students with academic burnout conditions. This research uses a quantitative approach with experimental research type. This research uses a quantitative approach with the type of experimental research: Group Pre-test Post-test Design, where the research sample was obtained using incidental sampling techniques. Data analysis using the normality test on the SPSS version 23 Shapiro Wilk program with a significant level of 5%. The paired sample test T-test aims to compare before and after treatment. Based on the results of the paired sample test T-test, there is a significant difference between after and before being given the role-playing technique. Based on the N-Gain effectiveness interpretation score, it is included in the effective category, namely 99.7% with a percentage of the effectiveness category in the range of >76. Based on the results of the discussion analysis of the research data, it can be concluded that the use of role-playing techniques through group guidance services can reduce student academic burnout.

**Keywords:** Student Academic Burnout, Teknik Role Playing, Group Guidance

### A. PENDAHULUAN

*Academic Burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, mental, sikap dan emosi individu dalam melakukan pekerjaan yang intens serta dalam jangka waktu yang panjang (Maslach, 1999, dalam Arista & Wirastania, 2020). Data awal melaporkan

bahwa terdapat sejumlah siswa SMP Negeri 1 Darul Imarah memiliki tingkat academic burnout relatif tinggi, sehingga diperlukan upaya untuk mengurangi academic burnout siswa melalui layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik role playing. Fenomena academic burnout yang terjadi pada siswa merupakan hal yang nyata dapat terjadi dikalangan pendidikan yang ada di Indonesia, hal ini menjadikannya sebuah panggilan yang harus ditangani serius oleh pemangku kepentingan, terutama guru, demi terwujudnya pendidikan yang baik dan berkualitas bagi seluruh siswa di seluruh Indonesia (Marlita, dkk., 2016; Undang-Undang RI 2005 No. 14).

Siswa yang mengalami academic burnout memiliki persepsi bahwa dirinya telah tidak sanggup mengikuti pelajaran yang sedang diajar oleh gurunya di kelas serta dalam melaksanakan kegiatan lain untuk menutupi rasa bosannya seperti mengobrol di kelas (Elliott, et all. 2000), bermain gadget, serta aktivitas lain yang dapat mengganggu proses belajar (Vitasari, 2020). Dalam hal ini *academic burnout* menjadi sesuatu yang penting untuk diperhatikan, akibatnya siswa yang mengalami kasus ini akan melakukan tindakan semacam absensi, hilangnya motivasi dalam belajar serta dapat menjadikannya dikeluarkan dari sekolah. Burnout adalah rasa jenuh yang dialami oleh individu dikarenakan kegiatan yang terus berulang-ulang dan tidak ada variasi lain. Kondisi ini yang menyebabkan siswa memiliki beban dan stres yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa selalu monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas dan rendahnya penghargaan. Kondisi ini yang memunculkan terjadinya kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi dan prestasi pribadi yang rendah (Arista & Wirastania, 2020). Di samping itu, terdapat beberapa penyebab terjadinya *academic burnout* pada siswa berupa keletihan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik yang disebabkan oleh faktor-faktor seperti beban dan stres yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa selalu monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas dan rendahnya penghargaan (Muwakhidah, 2016).

Guru bimbingan konseling sebagai pihak yang berkompeten dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peran, tugas, kewajiban, wewenang, dan tanggung jawab yang tinggi kepada siswa dalam menyelesaikan

permasalahan yang terjadi (Undang-Undang RI 2005 No. 14) termasuk permasalahan academic burnout yang terjadi pada siswa. Pada dasarnya tujuan dari sebuah pendidikan adalah untuk mengembangkan kemampuan-kemampuan yang ada dalam diri siswa. Berhasil atau tidaknya pencapaian dari tujuan pendidikan tersebut tergantung bagaimana proses belajar-mengajar yang diterjadikan dan dilakukan oleh siswa dan guru (Joni, 2001).

Adapun jenis layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan pada saat siswa di sekolah yaitu dengan menggunakan layanan informasi, bimbingan klasikal, konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan kelompok. Guru BK adalah konselor sekolah, dimana konselor menolong konseli agar dapat meningkatkan kemampuan dirinya maupun memecahkan permasalahan yang sedang dialaminya, dalam bimbingan dan konseling terdapat pelayanan dasar yang dilakukan oleh konselor kepada konseli yaitu layanan bimbingan kelompok dalam hal ini sangat berguna bagi konselor sebagai sarana untuk memberikan pembelajaran terhadap masalah academic burnout yang dialami oleh siswa. Melalui bimbingan kelompok dengan teknik role playing ini dimungkinkan akan mampu menolong siswa berkaitan untuk mengurangi rasa jenuh dalam belajar, dikarenakan di dalam bimbingan kelompok memfasilitasi siswa untuk bertukar komentar, berperan seperti apa yang siswa mau dan lebih mudah guna menangkap permasalahan yang dihadapinya (Muwakhidah, 2016).

Penelitian terdahulu (Afvianti, 2020) melaporkan bahwa penerapan teknik *role-playing* dengan menggunakan layanan bimbingan dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar. Informasi yang sama juga melaporkan bahwa pemberian layanan bimbingan dengan teknik *role-playing* efektif menurunkan tingkat academic burnout pada peserta didik (Arista & Wirastania, 2020). Penelitian ini berfokus pada menemukan keberkesanan teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok dalam rangka penanganan siswa-siswa dengan kondisi academic burnout di SMP Negeri 1 Darul Imarah, Aceh Besar Indonesia.

## B. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dalam bentuk *one group pre-test* dan *post-test* (Sarwono & Salim, 2006). Sampel penelitian terpilih secara teknik insidental sebanyak 8 orang siswa

dari kelas VIII. Teknik tersebut diaplikasikan karena pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria fenomena *academic burnout*, artinya sampel dipandang sudah memenuhi kriteria yang akan diteliti berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pre-test terkait *academic burnout* kategori tinggi. Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data *academic burnout* adalah kuesioner tertutup dan modul *role playing*. Sedangkan teknik analisis data yang dipakai adalah uji normalitas Shapiro Wilk, uji-t, dan *uji normalize gain* (Furqon, 2009)..

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Merujuk kepada rancangan penelitian yang telah ditetapkan sejak awal, maka data hasil pre-test melaporkan bahwa terdapat 8 subjek penelitian yang mengalami *academic burnout* dengan kategori tinggi. Selanjutnya, treatment teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok diaplikasikan kepada siswa yang mengalami *academic burnout* dimaksud. Di samping itu, konseli juga diberikan layanan konsultasi yang terjadi di dalam bimbingan kelompok dengan maksud juga untuk mengeleminir *academic burnout*. Pemberian treatment dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan secara tatap muka dengan waktu pertemuan yang berbeda-beda.

Selanjutnya, post-test diadakan setelah 3 kali kegiatan treatment selesai. Data post-test melaporkan bahwa, secara keseluruhan, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan selisih skor pada keseluruhan subjek ke arah skor yang relatif rendah. Artinya, perolehan skor nilai pada pengukuran post-test lebih rendah dibanding dengan perolehan skor nilai yang di dapat dari pengukuran pre-test. Tampilan data pre-test dan post-test dilaporkan pada Tabel. 01 berikut ini.

**Tabel 1.** Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test Academic Burnout*

No.	Responden	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Perbedaan Skor
1	S1	77	Tinggi	59	Rendah	18
2	S2	78	Tinggi	58	Rendah	20
3	S3	78	Tinggi	54	Rendah	24
4	S4	79	Tinggi	57	Rendah	22
5	S5	78	Tinggi	55	Rendah	23
6	S6	77	Tinggi	57	Rendah	20
7	S7	80	Tinggi	57	Rendah	23
8	S8	77	Tinggi	56	Rendah	21

Data di atas menunjukkan bahwa *academic burnout* setiap siswa yang telah mendapatkan treatment bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* mengalami pengurangan *academic burnout* yang mana sebelum adanya treatment berada pada kategori yang tinggi. Siswa dengan kode S3 memiliki pengurangan yang paling tinggi diantara peserta didik lainnya. Sedangkan siswa lainnya memiliki skor perbandingan pengurangan yang hampir sama. Secara keseluruhan siswa mengalami pengurangan tingkat *academic burnout* yang signifikan terkait permasalahan *academic burnout*nya.

Untuk mengetahui hasil uji normalitas apakah berada pada berdistribusi normal yang artinya hipotesis diterima dan berdistribusi tidak normal artinya hipotesis ditolak. Uji normalitas tersebut memakai SPSS versi 23 yang memperoleh hasil pre-test 0,156 dan post-test 0,896 yaitu lebih besar dari ( $\text{sig} > 0,05$ ) sehingga hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Hipotesis yang diajukan adalah teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa. Dapat disimpulkan hasil penelitian terjadi pengurangan tingkat *academic burnout* siswa.

Kemudian hasil uji-t bertujuan untuk mengkaji efektivitas suatu treatment dalam mengubah suatu perilaku dengan cara membandingkan antara sebelum dengan sesudah diberikan treatment. Hasilnya memperoleh  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  ( $28,641 > 1,895$ ) dengan taraf signifikansi  $0,00 (< 0,05)$ , dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi *academic burnout* siswa setingkat SMP.

Selanjutnya, pegujian terakhir yang dilakukan adalah uji *normalize gain* yang bertujuan untuk mengetahui skor efektivitas penggunaan teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok dalam mengurangi *academic burnout*. Hasil dari skor 8 siswa setelah diberikan bimbingan kelompok teknik *role playing* yaitu *Gain* 0,99 yang artinya kategori pembagian *Gain*  $g > 0,7$  dikategorikan tinggi dan skor *N-Gain* 99,7 % persentase  $> 76$  terkategori efektif. Dapat disimpulkan bahwa sesudah pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* dapat mengurangi *academic burnout* siswa. Hasil penelitian ini dapat memperkuat laporan penelitian sebelumnya oleh Vitasari (2020), Ambarwati (2019) dan Nashrallah dan Prasetiawan (2020).

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa penggunaan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi *academic burnout* pada siswa setingkat SMP. Selanjutnya, penelitian ini menyarankan agar nilai-nilai *socio-cultural* siswa diikuti-sertakan ke dalam bingkai treatment *role-playing* sehingga teknik ini dapat menyentuh nilai-nilai dasar sosial yang dipegang siswa. Kepada peneliti berikutnya, seyogyanya dimensi nilai-nilai *socio-cultural* siswa dilibatkan dalam kajian serupa selanjutnya

**E. REFERENSI**

- Afvianti, S. (2020). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (2):2, 47-53.
- Ambarwati, NA. (2019). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya, *Prosiding Interdisciplinary Postgraduate Student Conference 2 UMY*
- Arista, N. B., & Wirastania, A. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing terhadap Burnout Study Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, (8):2, 26-32.
- Elliott, S. N., Kratochwill, T.R., Cook, J.L., & Travers, J.F. (2000). *Educational Psychology: Effective Teaching Effective Learning* (3<sup>rd</sup> ed.). Singapore: McGraw-Hill Book Co.
- Furqon (2009). *Statistik Terapan untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Joni, T. R. (2001). Restrukturisasi Sistem Karier dan Insentif Guru. Dalam Fasli Jalal & Dedi Supriadi, 2001. *Reformasi Pendidikan dalam Konteks Otonomi Daerah* (349-357). Yogyakarta: Adicita Karya Nusa
- Marlita, Basyir, Dahliana, & Abdul. (2016). Upaya Guru Bimbingan Konseling dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, (4):1, 14-19.
- Muwakhidah. (2016). *Teori dan Teknik Konseling*. Surabaya: Adibuana University Press.
- Nashrallah dan Prasetiawan (2020). Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa dengan Teknik Senam Otak (*Brain Gym*), *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, (4): 4, 22-28.
- Sarwono, J. & Salim, H N. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Undang-Undang RI 2005 No. 14, Guru dan Dosen.
- Vitasari, I. (2020). Kejenuhan Belajar Ditinjau dari Kesepian dan Kontrol Diri Siswa Kelas XI SMAN 9 Yogyakarta, *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, (7): 2, 45-49