

Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Modeling Symbolic* dalam Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sinjai

The Application Of Symbolic Modeling Technique Group Guidance in Reduce Learning Burnout Of Students Class XI MAN 1 Sinjai

Dian Kumala Azis¹, Syamsul Bachri Thalib², Abdullah Pandang³

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Makassar, Parepare, Indonesia

*Penulis Koresponden: dian.azis205@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini yaitu tingginya tingkat kejenuhan belajar. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan (*burnout*) siswa di MAN 1 Sinjai, pelaksanaan teknik *modeling symbolic* pada siswa di MAN 1 Sinjai, penerapan teknik *modeling symbolic* dapat mengurangi tingkat kejenuhan (*burnout*) siswa di MAN 1 Sinjai. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan model *Quasi Experimental Design*. Desain eksperimen yang di gunakan adalah *Non-Equivalent Control Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 44 siswa dari 163 siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar berdasarkan data yang di peroleh dari buku kasus siswa dan sampel penelitian sebesar 22 siswa yang terbagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing berjumlah 11 siswa. Penarikan sampel dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data dengan menggunakan instrument skala kejenuhan belajar, pedoman observasi, dan wawancara tidak berstruktur. Analisis data menggunakan, Analisis Statistic Deskriptif dan Analisis Statistik Inferensial. Oleh karena itu dilakukan pengujian normalitas data dan pengujian homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XI MAN 1 Sinjai berada pada kategori tinggi. 2) pelaksanaan teknik *modeling symbolic* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tiga kali pertemuan yaitu pemberian *rational treatment*, pemberian teknik *modeling symbolic*, dan kegiatan evaluasi dan *follow up*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. 3) ada perbedaan kejenuhan belajar siswa pada kelompok yang diberikan perlakuan dan pada kelompok yang tidak diberikan perlakuan berupa teknik *modeling symbolic*. Artinya, penerapan teknik *modeling symbolic* dapatmengurangi kejenuhan belajar siswa dikelas XI MAN 1 Sinjai.

Kata Kunci: bimbingan kelompok, teknik modeling, kejenuhan belajar.

Abstract

The problem in this study is the high level of learning saturation. This study aims to describe the burnout level of students at MAN 1 Sinjai, the implementation of symbolic modeling techniques for students at MAN 1 Sinjai, the application of symbolic modeling techniques can reduce the burnout level of students at MAN 1 Sinjai. This research uses a quantitative approach with a Quasi Experimental Design model. The experimental design used is the Non-Equivalent Control Design. The population in this study were 44 students out of 163 students who were identified as having learning saturation based on data obtained from student case books and a sample of 22 students, divided into an experimental group and a control group, each of which consisted of 11 students. Sampling using Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data collection using learning saturation scale instruments, observation guidelines, and unstructured interviews. Data analysis using Descriptive Statistical Analysis and Inferential Statistical Analysis. Therefore, data normality testing and homogeneity testing were carried out. The results showed that: 1) the level of learning saturation in class XI MAN 1 Sinjai was in the high category. 2) the implementation of symbolic modeling techniques is carried out in accordance with procedures that have been designed through three meetings, namely giving rational treatment, giving symbolic modeling techniques, and evaluation and follow-up activities, student participation is in the high category. 3) there are differences in student learning saturation in the group that is given treatment and in the group that is not given treatment in the form of symbolic modeling techniques. That is, the application of symbolic modeling techniques can reduce student learning boredom in class XI MAN 1 Sinjai.

Keywords: group guidance, modeling techniques, learning burnout

1. PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar merupakan keadaan seseorang yang mengalami kelelahan yang menimbulkan gejala pada psikis maupun fisiknya sehingga dapat berdampak buruk bagi diri dan orang sekitarnya. Adapun gejala yang timbul dari penyebab kejenuhan belajar seperti rasa enggan, lesu, malas, dan tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar.

Ada beberapa faktor penyebab kejenuhan belajar menurut Syah (2012) yaitu: 1) karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri; 2) Karena kecemasan siswa terhadap standar/patokan keberhasilan bidang-bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika siswa tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi; 3) Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat; 4) Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia buat sendiri.

Fenomena seperti inilah yang sering muncul di setiap siswa, seperti yang terjadi pada siswa di kelas XI MAN 1 Sinjai, dimana dalam sekolah tersebut terdapat beberapa siswa yang mengalami kejenuhan belajar menyebabkan penurunan prestasi dalam belajarnya. berdasarkan data yang diperoleh dari buku kasus siswa terdapat 44 dari 163 siswa yang memiliki poin tertinggi dengan kriteria memenuhi aspek-aspek mengalami kejenuhan belajar.

Salah satu solusi yang dapat digunakan untuk membantu permasalahan siswa tersebut adalah dengan menggunakan bimbingan dalam bentuk kelompok. Layanan bimbingan kelompok adalah suatu bimbingan yang diberikan dalam bentuk kelompok yang bertujuan untuk membahas masalah atau topik umum secara luas dan mendalam yang bermanfaat bagi anggota kelompok. Pemberian bimbingan kelompok sangat efektif untuk membantu menyelesaikan masalah yang dialami siswa karena dapat berguna untuk menunjang pemahamannya dalam kehidupan dan perkembangan dirinya sebagai individu, serta untuk perkembangan dalam pengambilan keputusan atau tindakannya. Di dalam bimbingan kelompok terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan. Dalam penelitian ini, peneliti memilih menggunakan teknik *modeling* sebagai acuan penelitian

Teknik *Modeling* merupakan salah satu teknik yang berada dalam pendekatan behavioral (*Behavioral Therapy*) yang berakar dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk mengubah, mengurangi ataupun menambah perilaku seseorang dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu mendapat tingkah laku baru yang diinginkan.

penelitian Widya Aulia Lubis (2019), Dengan judul "Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Dengan Teknik *Modeling* Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019". Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar setelah dilaksanakan penerapan teknik *modeling*. Diketahui bahwa sebelum diberikan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok kejenuhan (*burnout*) belajar terdapat 8 orang siswa tergolong kategori tinggi. Dan sesudah diberikan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok kejenuhan (*burnout*) belajar tergolong kategori sedang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar, pelaksanaan teknik *modeling symbolic* pada siswa, penerapan teknik *modeling symbolic* dapat mengurangi tingkat kejenuhan (*burnout*) belajar siswa kelas XI di MAN 1 Sinjai

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Menurut Ryan (Maslach, dkk., 1977), "*Burnout* atau kejenuhan merupakan keadaan dimana seseorang tidak lagi memiliki perasaan yang positif, menghormati ataupun simpatik pada seseorang ataupun sesuatu dan individu cenderung berperilaku sinis dan cenderung menganggap mereka layak untuk merasakan hal tersebut sebagai hasil dari victimisasi". Sedangkan menurut Maslach dan Jackson (Çakır, dkk., 2014), "Kejenuhan merupakan kelelahan panjang dan keputusasaan dan menimbulkan gejala fisik maupun mental yang berdampak bagi diri sendiri dan orang lain, sedangkan *burn out learning* atau kejenuhan belajar". Tekanan-tekanan belajar yang didapat oleh individu baik di rumah maupun di sekolah dapat menyebabkan individu mengalami *burnout* atau kejenuhan, menurut Schaufeli and Enzmann (Pawicar, dkk., 2020) "*burnout* merupakan

kondisi yang menimbulkan gejala-gejala psikologis". Menurut Thursan Hakim (Dewi, 2017) "*burnout* belajar merupakan kondisi mental yang menyebabkan seseorang merasakan lelah enggan dan malas dalam melakukan aktivitas belajar"

Dari beberapa defenisi diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan keadaan seseorang yang mengalami kelelahan yang menimbulkan gejala pada psikis maupun fisiknya sehingga dapat berdampak buruk bagi dirinya dan orang sekitarnya

Menurut Muna (2013: 57), dalam bukunya *Psychological Learning* gejala kejenuhan belajar dibagi dalam 3 komponen, yaitu kelelahan mental (emosi) Komponen kedua yaitu kelelahan indra (sinisme atau depersonalisasi), Komponen ketiga yaitu kelelahan fisik, ditandai dengan sakit kepala dan gelisah.

Thursan Hakim (Mubarok, 2009), Menyebutkan beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu. Pertama, belajar dengan cara atau metode yang bervariasi. Belajar dengan metode menonton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar karena tidak ada umpan balik dari siswa ke guru atau sebaliknya, Kedua mengadakan perubahan fisik diruangan belajar, ketiga menciptakan suasana baru di ruang belajar, keempat melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan, kelima hindari adanya ketegangan mental saat belajar.

2.2. Layanan Bimbingan Kelompok

Surya (1988:12), Mengemukakan bahwa "bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan yang sistematis dan terus-menerus dari konselor kepada konseli agar tercapai dalam pemahaman diri dan perwujudan diri dalam mencapai tingkat perkembangan yang optimal dan penyesuaian diri dengan lingkungannya".

Winkel (2006: 548), Mengemukakan bahwa "tujuan bimbingan kelompok ialah agar konseli yang mengikuti bimbingan kelompok ini mampu menata kehidupannya sendiri, mampu mengambil keputusannya sendiri, tidak mengikuti pendapat orang lain, berani bertanggung jawab sendiri atas apa yang telah dia putuskan dan menerima segala bentuk konsekuensinya".

Adapun tahapan dalam melakukan bimbingan kelompok Menurut Prayitno (2004: 127) yaitu : tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan dan tahap pengakhiran". Pertama, Tahap pembentukan, Tahap ini merupakan tahap pengenalan, tahap pelibatan diri atau tahap memasukkan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pada

umumnya para anggota saling memperkenalkan diri dan juga mengungkapkan tujuan ataupun harapan-harapan yang ingin dicapai baik oleh masing-masing, sebagian, maupun seluruh anggota. Kedua, Tahap peralihan, Tahap kedua merupakan "jembatan" antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan. Ketiga, Tahap kegiatan, Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seksama dari pemimpin kelompok. ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka, aktif akan tetapi tidak banyak bicara, dan memberikan dorongan dan penguatan serta penuh empati. Keempat, Tahap pengakhiran, Pada tahap pengakhiran bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang dicapai seyogyanya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Selain itu juga, dalam bimbingan kelompok memiliki dua teknik yaitu teknik umum dan dan permainan kelompok.

Hartina (2009:169-170), Mengungkapkan bahwa layanan bimbingan kelompok memiliki tahapan kegiatan sebagai berikut. Pertama, perencanaan, yang mencakup kegiatan mengidentifikasi pokok pembahasan yang akan di diskusikan dalam bimbingan kelompok, membentuk kelompok, mengatur jadwal kegiatan, menetapkan tata cara kegiatan, memastikan fasilitas layanan, dan menyiapkan kelengkapan administrasi. Kedua, pelaksanaan, yang mencakup kegiatan: membicarakan rencana layanan bimbingan kelompok, menyusun kegiatan layanan bimbingan kelompok, melaksanakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap yaitu: pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran. Ketiga, evaluasi, yang mencakup kegiatan: menentukan materi evaluasi, menentukan prosedur dan standar evaluasi, menyusun instrument evaluasi, memaksimalkan atau mengoptimalkan instrument evaluasi, mengolah aplikasi instrument. Keempat, analisis hasil evaluasi, yang mencakup kegiatan: menetapkan standar analisis, melakukan analisis, menguraikan hasil analisis. Kelima, tindak

lanjut, yang mencakup kegiatan: memastikan jenis dan arah tindak lanjut, membicarakan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait, melaksanakan rencana tindak lanjut. Keenam, laporan, yang mencakup kegiatan: menyusun laporan, menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak lain yang terkait, mendokumentasikan laporan layanan.

2.3. Teknik Modeling simbolik

Teknik *Modeling* merupakan salah satu teknik yang berada dalam pendekatan behaviorial (*Behavioral Therapy*) yang berakar dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk mengubah, mengurangi ataupun menambah perilaku seseorang dengan belajar melalui observasi langsung untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu mendapat tingkah laku baru yang diinginkan

Moh. Nursalim (2013: 121), Mengemukakan bahwa adapun "tujuan dari teknik *modeling* yaitu: (a) memperoleh tingkah laku baru melalui pemodelan yang simbolis, (b) menampilkan tingkah laku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat atau pada saat yang di harapkan, (c) menghapus rasa takut dan cemas, (d) memperoleh keterampilan social"

Macam-macam *modeling* menurut Bandura (Ormrod: 1999), Terbagi atas 2 macam yaitu *Live modeling*, dalam jenis ini penyajiannya dilakukan dengan cara menghadirkan model secara langsung (benar-benar ada). Kedua yaitu *symbolic modeling*, berbeda dengan *live modeling*, *symbolic modeling* akan menghadirkan model dalam bentuk fiksi (tidak nyata).

Dalam penelitian ini, panneliti lebih memfokuskan menggunakan teknik modeling simbolik. Adapun kelebihan dan kekurang teknik modeling simbolik menurut Komalasari, dkk (2011:156). Pertama kelebihan dari modeling penokohan simbolis adalah efisiensi, praktis, serta lebih menarik. Dan Kelemahan modeling simbolis yaitu: Keberhasilan *modeling simbolik* tergantung persepsi konseli terhadap model.

Adapun langkah-langkah teknik *modeling simbolis* menurut Corey (Komalasari :2011, 158), Terbagi menjadi empat langkah yaitu pertama rasional , pada tahap ini konselor memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur, dan komponen-komponen strategi yang akan digunakan dalam proses memberikan layanan bimbingan. Kedua memberi contoh, pada tahap ini konselor memberikan contoh kepada klien berupa model yang disajikan dalam

bentuk video atau media lainnya, dimana perilaku model yang akan diperhatiakn telah disetting untuk ditiru oleh klien. Ketiga, praktek/ latihan. Pada tahap ini, klien akan diminta untuk mempraktekkan setelah ia memahami perilaku model yang telah disaksikan . Ke empat, evaluasi Pada tahap ini konselor bersama dengan konseli mengevaluasi apa saja yang telah dilakukan, serta kemajuan apa saja yang telah dirasakan klien selama proses konseling.

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif. Menurut Creswell (2016: 5), "Penelitian kuantitatif merupakan metode-metode untuk menguji teori-teori tertentu dengan cara meneliti hubungan antar variable".

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimental design*. *Quasi eksperimental design* dimana peneliti tidak mampu mengotrol semua variabel yang mampu mempengaruhi. Dalam penelitian *Quasi eksperimental design* seluruh subjek dalam kelompok belajar akan di tetapkan sebagai subjek *treatment* bukan menggunakan subjek di ambil secara acak.

3.2. Variabel dan Desain Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas (X) yaitu layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling simbolik*. Dan Variabel terikat (Y) yaitu Kejenuhan (*burnout*) belajar. Dan Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Non-Equivalent Control Group Design*.

3.3. Populasi dan Sampel penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di MAN 1 Kabupaten Sinjai tahun ajaran 2022-2023 yang teridentifikasi mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar tinggi. Data ini diperoleh dari hasil obsevasi awal dan wawancara dengan guru BK terdapat 44 dari 163 siswa yang teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar tinggi berdasarkan data yang di peroleh dari buku kasus siswa. 119 siswa lainnya tidak teridentifikasi mengalami kejenuhan belajar tinggi

Jenis teknik penariikan sampel yang di gunakan pada penelitian in adalah *Proportionate Stratified Random Sampling*. dalam jenis teknik ini, pengambilan sampel dari jumlah populasi dilakukan secara berimbang dan *proporsional* terhadap kelas-kelas yang mengalami

kejuhan belajar. Jadi, sampel dalam penelitian ini berjumlah 22 siswa

3.4. Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data yang di gunakan pada penellitian ini ada tiga yaitu pertama Kuesioner (Angket), angket yang di gunakan pada penelitan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang bagaimana tingkat kejuhan (*burnout*) siswa pada saat *pretest* dan *posttest*. Model angket yang digunakan dalam skala psikologi pada penelitian ini adalah *skala likert*. Dalam skala likert terdapat item *favorable* (F) dan *unfavorable* (UF). Kedua yaitu Observasi yang akan dilakukan adalah *observasi quasi partisipan*. Metode observasi digunakan untuk mengetahui keaktifan siswa dalam mengikuti setiap tahap kegiatan teknik *modeling symbolic*. Ketiga wawancara, dalam penelitian ini, peneliti menggunakan wawancara tidak berstruktur (bebas). Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis-garis besar permasalahan yang akan ditanyakan kepada objek. Topik wawancara pada penetian ini adalah mencari data peserta didik kelas XI di MAN 1 Sinjai yang mengalami kejuhan belajar dan mencari tahu bagaimana kejuhan (*burnout*) belajar di sekolah tersebut.

3.5. Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah berupa analisis statistik deskriptif dan analisis statistik indferensial. Analisis statistik deskriptif yaitu bertujuan untuk mengetahui gambaran masalah kejuhan belajar pada siswa XI di MAN 1 Sinjai terhadap kelompok eksperimen yaitu sebelum dan sesudah pemberian *treatment* atau hasil *pre-test* dan *post-test* dan juga kelompok kontrol. , dan analisis statisttik inferensial yaitu Analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Hipotesis yang telah diuji dengan statistik parametrik dengan menggunakan *t-test*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Tingkat kejuhan (*burnout*) belajar pada siswa diperoleh melalui penyebaran skala di kelas XI. Data hasil penelitian diperoleh melalui pengisian skala kejuhan belajar Hasil tersebut akan diuraikan sebagai berikut:

Tabel 4. 1. Data Tingkat Kejuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI MAN 1 Sinjai Kelompok Eksperimen *pretest* dan *posttest*

| Interval | Tingkat kejuhan (<i>burnout</i>) belajar siswa | Kelompok Penelitian | | | |
|---------------|--|---------------------|-------|----------|------|
| | | Eksperimen | | | |
| | | Pretest | | Posttest | |
| | | F | % | F | % |
| Sangat Tinggi | 99-120 | 2 | 18,2% | - | - |
| Tinggi | 76-98 | 9 | 81,8% | - | - |
| Rendah | 53-75 | - | - | 11 | 100% |
| Sangat rendah | 30-52 | - | - | - | - |
| Jumlah | | 11 | 100 | 11 | 100 |

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat kejuhan belajar siswa pada kelompok eksperimen mengalami penurunan kejuhan belajar siswa. Pada saat *pretest* keejuhan belajar dominan pada interval tinggi, pada saat *posttest* kejuhan belajar siswa mengalami penurunan sehingga berada pada interval rendah. Berbeda dengan tingkat kejuhan belajar siwaa pada kelompok kontrol

Tabel 4. 3. Data Tingkat Kejuhan (*burnout*) belajar pada siswa kelas XI MAN 1 Sinjai Kelompok Kontrol *pretest* dan *posttest*

| Interval | Tingkat kejuhan (<i>burnout</i>) belajar siswa | Kelompok Penelitian | | | |
|---------------|--|---------------------|-------|----------|-------|
| | | Kontrol | | | |
| | | Pretest | | Posttest | |
| | | F | % | F | % |
| Sangat Tinggi | 99-120 | 4 | 36,4% | 4 | 36,4% |
| Tinggi | 76-98 | 7 | 63,6% | 7 | 63,6% |
| Rendah | 53-75 | - | - | - | - |
| Sangat rendah | 30-52 | - | - | - | - |
| Jumlah | | 11 | 100 | 11 | 100 |

Sumber : Hasil angket kelompok kontrol

Data diatas menunjukkan bahwa tingkat kejuhan belajar siswa pada kelompok kontrol tidak mengalami perubahan kejuhan belajar siswa tetap berada pada interval tinggi.

Pelaksanaan teknik *modelling symbolic* yang diberikan kepada kelompok eksperimen berlangsung selama 3 kali pertemuan. Diawali dengan kegiatan pemberian *Rational Treatment*, kegiatan diawali dengan **Tahap Pembentukan**, para peserta didepan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kondisi konseli hari ini, setelah itu konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli karena siap mengikuti rangkaian kegiatan peneliti. Setelah itu, konselor memperkenalkan diri dan diikuti oleh para konseli. Selanjutnya yaitu **Tahap Transisi**, konselor menanyakan kesiapan konseli mengikuti kegiatan bimbingan kelompok pada hari ini. Sebelum masuk ke kegiatan rasional *treatment* (bagian dari **Tahap Inti** teknik *modeling simbolik*). Masuk ke **Tahap Rasional treatment**, kegiatan dimulai dengan konselor menyampaikan tujuan diadakan bimbingan kelompok, menjelaskan tugas dari setiap peserta dan aturan main yang ada didalam bimbingan kelompok.

Pertemuan kedua yaitu melaksanakan teknik *modeling symbolic* dengan topic yang dibahas tentang topic motivasi belajar dan pemutaran video “Denias Senandung Di Atas Awan”. Dan “7 Tips Mengatasi Bosan Belajar”. Kegiatan diawali dengan penyambutan (*Raport*), Tahap selanjutnya yaitu **Memberi Contoh** dalam bentuk penyajian video, Selanjutnya yaitu tahap **Praktek/Latihan**, dimana konselor meminta salah satu siswa menyampaikan tingkah laku yang perlu diubah dan ditinggalkan, dan para anggota kelompok lain diminta untuk menanggapi atau menambah tingkah laku yang perlu diubah atau ditinggalkan.

Pertemuan ketiga yaitu kegiatan evaluasi dan follow up. Dimana pada pertemuan ini peneliti **Mengevaluasi** mengenai kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dengan meminta kepada konseli mengungkapkan perubahan kejenuhan belajar yang dirasakan setelah menerapkan tingkah laku baru yang didapatkan dari hasil pemodelan di kehidupan sehari-harinya. Peneliti juga meminta kepada konseli untuk menyampaikan pesan dan kesan selama kegiatan (**Tahap Pengakhiran**). Sebelum menutup pertemuan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa yang telah berpartisipasi aktif untuk mengikuti kegiatan yang telah dilaksanakan oleh peneliti.

Selama pemberian layanan bimbingan kelompok, peneliti juga melakukan observasi yang dibantu dengan guru BK yang adadi sekolah tersebut

Tabel 4. 5. Tingkat Partisipasi Siswa Saat Pelaksanaan Teknik *Modelling Symbolic* di MAN 1 Sinjai

| Persentase | Kriteria | Tahap pelaksanaan kegiatan | | |
|---------------|---------------|----------------------------|-----------|-----------|
| | | I | II | III |
| 81 – 100% | Sangat tinggi | 0 | 1 | 11 |
| 61 – 80% | Tinggi | 1 | 9 | 0 |
| 41 – 60% | Sedang | 9 | 1 | 0 |
| 21 – 40% | Rendah | 1 | 0 | 0 |
| 0 – 20% | Sangat rendah | 0 | 0 | 0 |
| Jumlah | | 11 | 11 | 11 |

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama pelaksanaan teknik *modeling simbolik* pada siswa kelas XI di MAN 1 Sinjai, tingkat partisipasi siswa mulai dari hari pertama sampai hari ketiga mengalami perubahan peningkatan partisipasi siswa.

Penerapan teknik *modelling symbolic* untuk menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI MAN 1 Sinjai dilakukan dengan pengujian hipotesis melalui uji *t*. Sebelum mengetahui pengaruh tersebut maka harus diubah hipotesisnya menjadi hipotesis nihil (H_0) yaitu: “teknik *modelling symbolic* dapat menurunkan kejenuhan belajar pada siswa kelas XI MAN 1 Sinjai”. Adapun kriteria pengujiannya adalah

tolak H_0 jika nilai sig. $\leq 0,05$. Berikut disajikan data tingkat kejenuhan belajar siswa pada saat *pretest* dan *posttest* sebagai berikut.

| Kelompok Penelitian | Rata-rata (<i>Mtreatn</i>) | | | T | Sig | Keterangan |
|---------------------|------------------------------|-----------------|-------------------|--------|-------|---------------|
| | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Gain Score</i> | | | |
| Eksperimen | 97,64 | 64,91 | 32,73 | 13.579 | 0.000 | H_0 ditolak |
| Kontrol | 93,64 | 92,56 | 1,09 | | | |

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan SPSS 23 for windows dengan *independent paired sample test* pada kelompok eksperimen. Uji hipotesis menggunakan uji *t* diperoleh nilai signifikansi (0,000) yang berarti $< \alpha$ (0,05) sehingga H_0 ditolak. Asumsi tersebut menunjukkan bahwa teknik *modeling symbolic* signifikan mengurangi kejenuhan belajar siswa.

4.2. Pembahasan Penelitian

Gambaran kejenuhan belajar siswa kelas XI MAN 1 Sinjai yaitu Pada kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan teknik *modeling symbolic* menunjukkan penurunan tingkat kejenuhan belajar, dari kategori tinggi menjadi rendah. Pada saat *pretest*, kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi. Tingginya kejenuhan belajar ditandai pada saat proses belajar mengajar berlangsung dikelas memberikan bukti yang cukup kuat tentang kejenuhan belajar yang dialami siswa. Terlihat siswa yang keluar masuk kelas secara bergantian, tidur dikelas, sibuk dengan katifitas pribadinya masing-masing (memainkan bolpoin, mencoret-coret kertas, dan lain sebagainya), dan masih banyak lagi respon-respon negative siswa yang terlihat pada proses belajar mengajar berlangsung, hal ini cukup membuktikan bahwa siswa sedang mengalami kejenuhan belajar. Setelah penerapan teknik *modeling symbolic* dilaksanakan, peneliti melakukan *posttest*. Hasil yang diperoleh yaitu kejenuhan belajar siswa berkurang ke kategori rendah. Penurunan ini disebabkan karena teknik *modeling symbolic* telah mengajarkan kepada konseli untuk menyadari bahwa bentuk kejenuhan belajar bukanlah bentuk yang baik dalam proses belajar. Hasil yang berbeda terjadi pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan teknik *modeling symbolic*. Pada saat *pretest* tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori tinggi yang ditandai dengan ketidak senangan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar, siswa tidak terlibat aktif dalam belajar, tidak memiliki ketertarikan dalam belajar, dan tidak adanya perhatian serius selama mengikuti proses belajar mengajar. Pada saat *posttest*, tidak menunjukkan perubahan atau penurunan yang

berarti, walaupun terdapat sebagian kecil responden yang mengalami perubahan nilai berdasarkan hasil kuesioner yang diberikan. Konseli tetap berada pada kategori tinggi. Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas XI MAN 1 Sinjai berada pada kategori tinggi. Tingginya kejenuhan belajar tersebut menunjukkan dengan sikap ketidak senangan siswa dalam mengikuti proses belajar mengajar, siswa tidak terlibat aktif dalam belajar, tidak memiliki ketertarikan dalam belajar, dan tidak adanya perhatian serius selama mengikuti proses belajar mengajar.

Pelaksanaan teknik *modelling symbolic* pada siswa kelas XI MAN 1 Sinjai berlangsung selama 3 kali pertemuan. Diawali dengan kegiatan pemberian *Rational Treatment*, kegiatan diawali dengan **Tahap Pembentukan**, para peserta didepan pintu dan mempersilahkan duduk pada tempat yang sudah disediakan. Konselor mengucapkan salam dan menanyakan kondisi konseli hari ini, setelah itu konselor mengucapkan terima kasih kepada konseli karena siap mengikuti rangkaian kegiatan peneliti. Setelah itu, konselor memperkenalkan diri dan diikuti oleh para konseli. Selanjutnya yaitu **Tahap Transisi**, konselor menanyakan kesiapan konseli mengikuti kegiatan bimbingan kelompok pada hari ini. Sebelum masuk ke kegiatan rasional *treatment* (bagian dari **Tahap Inti** teknik *modeling simbolik*). Masuk ke **Tahap Rasional treatment**, kegiatan dimulai dengan konselor menyampaikan tujuan diadakan bimbingan kelompok, menjelaskan tugas dari setiap peserta dan aturan main yang ada didalam bimbingan kelompok.

Pertemuan kedua yaitu melaksanakan teknik *modeling symbolic* dengan topic yang dibahas tentang topic motivasi belajar dan pemutaran video "Denias Senandung Di Atas Awan". Dan "7 Tips Mengatasi Bosan Belajar". Kegiatan diawali dengan penyambutan (*Raport*), Tahap selanjutnya yaitu **Memberi Contoh** dalam bentuk penyajian video, Selanjutnya yaitu tahap **Praktek/Latihan**, dimana konselor meminta salah satu siswa menyampaikan tingkah laku yang perlu diubah dan ditinggalkan, dan para anggota kelompok lain diminta untuk menanggapi atau menambah tingkah laku yang perlu diubah atau ditinggalkan.

Pertemuan ketiga yaitu kegiatan evaluasi dan follow up. Dimana pada pertemuan ini peneliti **Mengevaluasi** mengenai kegiatan-kegiatan yang telah dilaksanakan dengan meminta kepada konseli mengungkapkan perubahan kejenuhan belajar yang dirasakan setelah menerapkan tingkah laku baru yang

didapatkan dari hasil pemodelan dikehidupan sehari-harinya. Peneliti juga meminta kepada konseli untuk menyampaikan pesan dan kesan selama kegiatan (**Tahap Pengakhiran**). Sebelum menutup pertemuan, peneliti mengucapkan terima kasih kepada siswa yang telah berpartisipasi aktif untuk mengikuti kegiatan yang telah dilaksanakan oleh peneliti. Kemudian dalam penerapan teknik *modeling symbolic* ini, peneliti mengobservasi setiap siswa yang telah memperoleh perlakuan teknik *modeling symbolic*, kemudian mencatat atau memberi tanda cek pada pedoman observasi aspek-aspek yang muncul pada setiap siswa dalam proses pelaksanaan teknik *modeling symbolic*. Berdasarkan penelusuran data yang diperoleh melalui observasi, setelah diberikan teknik *modeling symbolic*, pada pertemuan pertama, kedua, dan ketiga secara umum mengalami peningkatan partisipasi siswa. Perilaku-perilaku yang ditampakkan oleh siswa yang teramati dari tiga kali pertemuan menunjukkan bahwa siswa terlihat secara aktif dalam proses penerapan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling symbolic*.

Berdasarkan *gain score* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai antara kelompok eksperimen dengan pemberian perlakuan berupa teknik *modeling symbolic* dibanding kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan. Dengan demikian, terdapat perbedaan tingkat kejenuhan belajar pada kelompok yang diberikan perlakuan berupa teknik *modeling symbolic* dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan teknik *modeling symbolic*. Uji *t* menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan teknik *modeling symbolic* dan yang tidak. Hipotesis nihil (H_0) dinyatakan ditolak dan menerima hipotesis kerja (H_1). Hasil ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa ada perbedaan signifikan antara siswa yang menerima perlakuan teknik *modeling symbolic* dan yang tidak menerima perlakuan dengan teknik *modeling symbolic* terhadap kejenuhan belajar.

Pengaruh positif ini dapat mengetahui dengan melihat perbedaan *mean score* kedua kelompok. Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata nilai kelompok eksperimen memperoleh nilai tinggi kemudian menurun ke kategori rendah, yang diartikan sebagai perubahan berarti terhadap kejenuhan belajar dalam lingkungan sekolah. Berbeda dengan kelompok kontrol. Hasil analisisnya menunjukkan bahwa milainya tetap tinggi. Nilai tinggi ini diartikan tidak ada perubahan berarti terhadap kecenderungan

kejenuhan belajar. perbedaan tersebut akan semakin Nampak dengan seringnya diberikan teknik *modling symbolic* sehingga membuat siswa semakin baik dalam melakukan proses belajar di sekolah. Berdasarkan uraian proses ini, maka dapat dikatakan bahwa pelaksanaan teknik *modeling symbolic* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa dan hal tersebut menjadi sebuah pengetahuan baru bagi layanan bimbingan konseling di sekolah untuk mebanu mengatasi kejenuhan belajar.

KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang teknik *modeling symbolic* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa sebagai berikut pertama Tingkat kejenuhan belajar siswa kelas XII di MAN 1 Sinjai pada kelompok eksperimen sebelum perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi dan setelah perlakuan (*posttest*) berada pada kategori rendah. Pada kelompok kontrol sebelum perlakuan (*pretest*) berada pada kategori tinggi dan pada saat *posttest* tetap berada pada kategori tinggi. Kedua, pelaksanaan teknik *modeling symbolic* dilaksanakan sesuai dengan prosedur yang sudah dirancang melalui tiga kali pertemuan yaitu pertama pemberian *rational treatment*, kedua pemberian contoh dan praktek/latihan, ketiga kegiatan evaluasi dan *follow up*. Pada saat pelaksanaan teknik *modeling symbolic*, partisipasi siswa berada pada kategori tinggi. Dan ketiga penerapan teknik *modeling symbolic* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI di MAN 1 Sinjai.

DAFTAR PUSTAKA

- Çakır, S. Akça, F. Kodaz, A. F. & Tulgarer, S. 2014. The Survey of Academic Procrastination on High School Students with in Terms of School Burn-out and Learning Styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. Volume 114, h. 654–662
- Creswell, J. W. 2016. *Research Design, Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran*. Terjemahan oleh Achmad Fawaid dan Rinayati K. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dewi, R. S. 2017. Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burnout Pada Guru Di Sekolah Inklusi: Pengaruh Pelatihan Efikasi Diri Sebagai Pendidik Terhadap Penurunan Burnout Pada Guru Di Sekolah InklusI. *Naturalistic: Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 1(2), 155-167.
- Hartinah, S. 2009. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Komalasari, G, dkk. 2011. *Teori dan Tekhnik Konseling*. Jakarta: PT indeks
- Lubis, W. A. 2019. Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi Sma Harapan. *Skripsi*. Medan: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara
- Maslach, C. & Pines, A. 1977. The burn-out syndrome in the day care setting. *Child Care Quarterly*. Volume 6, No. 2, h. 100–113.
- Mubarok, M. A. 2009. Efektifitas Brain Gym (Senam Otak) Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Learning Plateau) Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di SMP Negeri 3 Taman-Sidoarjo. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Muna, N. R. 2013. Efektifitas Teknik Self Regulation Learning. Volume 14, No. 2, h. 57–78.
- Nursalim, M. 2013. *Strategi & Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata.
- Ormrod, J. E. 1999. *Human Learning*. Edisi ke tiga. University of Northern Colorado.
- Pawicara, R. & Conilie, M. 2020. Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI. Jurnal Pendidikan Biologi*, Volume 1, No. 1, h. 29–38.
- Surya, H. M. 1988. *Dasar-Dasar Konseling Pendidikan (Konsep dan Teori)*. Yogyakarta: Kota Kembang.
- Syah, M. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Winkel W.S, & Hastuti, S. 2006. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.

