

---

## **BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN *BURNOUT* PADA SISWA**

**<sup>1</sup>Nur Indah Wati, <sup>2</sup>Arifin Nur Budiono, <sup>3</sup>Sitti Ernawati**

<sup>1</sup>Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

<sup>2</sup>Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

<sup>3</sup>Dosen Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Islam Jember, Indonesia

Email: [Join.marica@gmail.com](mailto:Join.marica@gmail.com), [budiononur05@gmail.com](mailto:budiononur05@gmail.com), [sittiernawati6@gmail.com](mailto:sittiernawati6@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Sekolah Fullday merupakan sekolah pilihan alternatif yang saat ini diminati masyarakat kita terutama bagi orang tua yang sibuk dengan pekerjaannya. Mereka berfikir pilihan sekolah fullday tersebut sangat efektif untuk anak-anak mereka. Peneliti melakukan observasi di kelas V SD NU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswanya mengalami kejenuhan saat berada di sekolah sehari-hari, karena mulai pagi sampai sore mereka berada di sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Penurunan Burnout (Kejenuhan Belajar) menggunakan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama pada siswa kelas V SD NU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan Tahun Pelajaran 2017/2018. Jenis penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK), sedangkan prosedur yang digunakan adalah model siklus. Berdasarkan hasil penelitian, setelah melakukan Post Treatment pada siklus I menunjukkan bahwa nilai intensitas Burnout pada siswa kelas V SD NU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan Tahun Pelajaran 2017/2018 menunjukkan rentang nilai rendah dan telah mencapai nilai pada indikator keberhasilannya itu antara nilai 30-50, sehingga peneliti cukup melakukan treatment pada siklus I. Dengan demikian terbukti bahwa Burnout (Kejenuhan Belajar) dapat diturunkan dengan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama.

**Kata Kunci:** Psikodrama, *Burnout*, *Full Day*

---

### **ABSTRACT**

School Fullday a school alternative currently interested in our society especially for parents busy with work. They think choice school Fullday the very effective for their childrens. Researchers do observation in class V SDNU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan indicating that most of the their students have saturation while the school day, due to start morning until the afternoon they are in school. This study aims to know the decline Burnout (saturation learning) using the guidance of group with engineering psikodrama on the students class V SDNU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan the school year 2017/2018. This research using action research guidance and counseling (PTBK), while the procedure is used model cycle. Based on the research, after doing post Treatment on cycle 1 shows that the value of the of Burnout on students class V SD NU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan the school year 2017/2018 shows the range of low value and has reached the value of the success indicators between the value of 30-50, so the reserchers enough to do treatment on the cycle of 1. Thus proven that Burnout (saturation learning) can be derived with guidance group with engineering psikodrama.

**Keywords:** Psikodrama, Burnout, Full Day

## PENDAHULUAN

Masa Sekolah adalah masa yang menyenangkan bagi Anak-anak, dengan bersekolah mereka menikmati kehidupan mereka yaitu: bermain, bersosialisasi dengan teman, berkelompok, dan juga memperoleh pelajaran-pelajaran yang berguna bagi mereka yang semua itu tidak didapat di rumah sehingga anak merindukan saat bersekolah.

Pada awal bersekolah mereka sangat bersemangat bahkan diusahakan tidak bolos sekolah, namun ditengah perjalanan mereka bersekolah timbul kejenuhan (*Burnout*) untuk bersekolah.

Bukan hanya anak-anak yang duduk dibangku sekolah saja yang mengalami kejenuhan (*Burnout*), setiap individu yang menikmati kehidupan pasti akan mengalami kejenuhan dalam ilmu konseling yang lebih kita kenal dengan istilah *Burnout*.

Menurut Poerwandari (2010) *Burnout* adalah kondisi seseorang yang terkuras habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Biasanya *Burnout* dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terus menerus. Karena bersifat psikobiologis (beban psikologis berpindah ke tampilan fisik, misalnya mudah pusing, tidak dapat berkonsentrasi, gampang sakit) dan biasanya bersifat kumulatif, maka kadang persoalan tidak demikian mudah diselesaikan.

*Burnout* merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami individu akibat dari timbulnya stress dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang cukup

tinggi, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang mengakibatkan individu merasa terpisah dari lingkungannya. Oleh karena itu perlu reaksi untuk menghadapinya, karena jika tidak maka akan muncul gangguan fisik maupun psikologis. Semakin tinggi nilai yang diperoleh maka mengindikasikan bahwa tingkat *Burnout* semakin tinggi, demikian pula semakin rendah nilai yang diperoleh maka mengindikasikan tingkat *Burnout* semakin rendah.

Siswa yang mengalami *Burnout* dalam bersekolah menunjukkan gejala yang bervariasi diantaranya: ada yang kehilangan semangat dalam belajar, malas pergi ke sekolah, mudah merasa lelah dan bosan saat di sekolah, tidak berinteraksi dengan baik dengan teman di sekolah dan lain sebagainya.

Anak usia SD (usia 6-12 tahun) adalah anak yang menginjak antara peralihan dari masa kanak-kanak ke masa remaja (Pubertas) dalam masa tersebut mereka akan mengalami beberapa proses diantaranya anak senang bekerja dalam kelompok maksudnya sebagai seorang manusia, anak-anak juga mempunyai insting sebagai makhluk sosial yang bersosialisasi dengan orang lain terutama teman sebayanya, terkadang mereka membentuk suatu kelompok tertentu untuk bermain. Dalam kelompok tersebut anak dapat belajar memenuhi aturan-aturan kelompok, belajar setia kawan, belajar tidak tergantung padaditerimanya dilingkungan, belajar menerimanya tanggungjawab, belajar bersaing dengan

oranglain secara sehat (sportif), mempelajari olah raga, belajar keadilan dan demokrasi.

Anak usia kelas V (11-12) adalah anak yang mengalami masa awal remaja mereka mulai mengalami masa pubertas awal mereka juga mulai sulit diatur suka memberontak hal itu disebabkan mereka mulai beradaptasi menuju masa awal remaja dan mulai mencoba mencari jati diri mereka, pada usia inilah anak cenderung akan mengalami puncak *Burnout* belajar mereka mulai bosan dengan lingkungan yang biasa mereka tempati dan ingin sesuatu yang baru.

Model sekolah masa kini yang sering kita dengar istilah sekolah FULL DAY pun juga rentan siswanya mengalami hal tersebut karena siswa mulai pagi hingga sore bersekolah dan belajar sehingga siswa kehilangan masa bermainnya. Para orang tua beranggapan bahwa anak mereka sudah aman bila duduk di sekolah FULL DAY karena mulai pagi hingga sore berada dalam naungan sekolah dan dipantau oleh guru mereka sehingga mereka tidak akan keluyuran kemana mana bahkan juga tidak akan bermain saja. Namun para orang tua tidak menyadari anak anak mereka kebebasan bermainnya akan terenggut terutama untuk kelas pemula dari peralihan masa TK/PAUD yang identik dengan bermain, dari situlah masalah awal kejenuhan akan muncul.

Berdasarkan dari Data studi pendahuluan dan observasi peneliti, dapat diperoleh bahwa tingkat kejenuhan pada siswa kelas V SD NU 22 FULL DAY AL HIKMAH Kesilir Wuluhan dikatakan cukup tinggi hal ini dapat diketahui dari laporan

wali kelas V bahwa jumlah siswa yang ingin pindah sekolah dengan alasan bermacam macam, ada 7 siswa dari 30 siswa dan beberapa siswa mendapat nilai dibawah rata rata saat ujian semester tidak hanya itu nilai prosentase absen cukup tinggi. Meskipun tidak semua siswa mengalami kejenuhan belajar dengan indikasi yang sama tapi semua siswa pasti mengalami suatu kejenuhan dalam belajar selain faktor intern dari diri siswa faktor ekstern juga berpengaruh misalnya guru harus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, belajar sambil bermain dan sebagainya.

Menurut Mubiar (2009) *Burnout* memiliki komponen kognitif, perilaku, dan emosional. Oleh karena itu konseling kelompok dipandang Potensial sebagai modus intervensi. Hal ini sejalan dengan pandangan Bandura (Natawidajaja, 2009) bahwa konseling kelompok paling efektif untuk menimbulkan perubahan psikologis, baik mencakup komponen subyektif dan emosional, maupun komponen tingkah laku nyata.

Konseling kelompok mempunyai bermacam macam jenis diantaranya, kita kenal istilah psikodrama, salah satu tehnik dari Bimbingan kelompok untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi oleh siswa. Peneliti menggunakan Psikodrama untuk mengurangi *Burnout* (Kejenuhan Belajar) pada siswa kelas V SD NU 22 FULL DAY ALHIKMAH Kesilir Wuluhan.

Menurut Surya (1988) mengutip pendapat crow&crow (1960) menyatakan bahwa Bimbingan adalah bantuan yang diberikan oleh seseorang baik laki laki maupun perempuan yang memiliki pribadi

baik dan pendidikan yang baik, kepada seseorang individu dari setiap usia untuk menolongnya mengembangkan kegiatan hidupnya sendiri, mengembangkan arah pandangannya sendiri, membuat pilihan sendiri dan memikul bebannya sendiri (M. Tohirin 2008:17):(<20 Pebruari 2016>).

Bimbingan konseling terdiri dari dua kata yaitu Bimbingan dan konseling bila kita definisikan secara terpisah bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada peserta didik agar dengan potensi yang dimiliki mampu mengembangkan diri secara optimal dengan cara memahami diri, memahami lingkungan, mengatasi hambatan guna menentukan rencana yang lebih baik (Abu Ahmadi 1991:1).

Sedangkan Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dimana Konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya dimasa depan yang mungkin dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat.

Dari kedua definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa Bimbingan Konseling adalah suatu bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli (peserta didik) agar konseli dapat menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan juga mampu mengembangkan potensi yang dimilikinya. Salah satu layanan dalam bimbingan konseling yang juga sering dilaksanakan

dalam sekolah yaitu bimbingan kelompok karena bimbingan jenis ini mempunyai kelebihan dibandingkan dengan model layanan bimbingan konseling yang lain.

Menurut Tohirin (2007:170) Menyebutkan bahwa Bimbingan kelompok adalah suatu cara memberikan bantuan kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Dalam bimbingan kelompok merupakan sarana untuk menunjang perkembangan optimal masing-masing siswa, yang diharapkan dapat mengambil manfaat dari pengalaman pendidikan ini bagi dirinya sendiri (dalam Winkel & Sri Hastuti, 2004:565):(<10 Januari 2016>).

Sedangkan *Burnout* atau kejenuhan awal mulanya digunakan dalam kalangan pegawai atau pekerja atau istilah lainnya *Burnout* Bekerja tapi Istilah *Burnout* Kini pun juga dipakai dalam ilmu Konseling untuk menggambarkan Kejenuhan dalam bersekolah atau belajar secara umum *Burnout* dibedakan menjadi 2 yaitu: *Burnout* Bekerja dan *Burnout* Belajar.

Menurut Poerwandari (2010) *Burnout* adalah kondisi seseorang yang terkuras habis dan kehilangan energi psikis maupun fisik. Biasanya *Burnout* dialami dalam bentuk kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terus menerus. Karena bersifat psikobiologis (beban psikologis berpindah ke tampilan fisik, misalnya mudah pusing, tidak dapat berkonsentrasi, gampang sakit) dan biasanya bersifat kumulatif, maka kadang persoalan tidak demikian mudah diselesaikan.

*Burnout* merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami individu akibat dari timbulnya stress dalam jangka waktu yang

lama dandengan intensitas yang cukup tinggi, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional, serta rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang mengakibatkan individu merasa terpisah darilingkungannya. Oleh karena itu perlu reaksi untuk menghadapinya, karena jika tidak maka akan muncul gangguan fisik maupun psikologis.

Gejala yang timbul dari kejenuhan menurut Hakim (2004:63, <05 November 2017>) adalah ditandai dengan gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar.

Sedangkan menurut Reber dan Muhibbin Syah (2010:170, <05 November 2017>) adalah:

1. Merasa seakan akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan.
2. Sistem akal nya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman.
3. Kehilangan Motivasi dan konsolidasi

## **METODE**

Penelitian yang digunakan adalah Penelitian Tindakan Bimbingan dan

Konseling (PTBK). Penelitian ini dilaksanakan dalam 3 kali siklus selama kurang lebih 2 minggu sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Masing-masing siklus dilaksanakan selama 2 kali tatap muka. Dalam setiap siklus melalui empat tahap. Tahap-tahap tersebut adalah: Perencanaan, Pelaksanaan tindakan (Kegiatan Kepramukaan dalam hal ini Permainan Peran beregu), Observasi, dan Refleksi. Dalam penelitian ini, responden yang dilibatkan oleh peneliti adalah siswa kelas V SD NU 22 Full Day AL HIKMAH Kesilir Wuluhan Tahun Pelajaran 2017/2018.

Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif murni. Analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan burnout belajar pada siswa kelas V SD NU 22 Full Day Kesilir Wuluhan tahun pelajaran 2017/2018, melalui angket yang diberikan kepada siswa baik sebelum dan sesudah melaksanakan Bimbingan Kelompok dengan teknik Psikodrama.

Sebagai acuan untuk mengukur Burnout belajar pada siswa kelas V SD NU 22 Full Day tahun pelajaran 2017/2018, dapat menggunakan rentang nilai sebagai berikut:

<b>Rentang Nilai</b>	<b>Kategori</b>
70-90	Tinggi
50-69	Sedang
30-49	Rendah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari Data studi pendahuluan dan observasi peneliti, dapat diperoleh bahwa tingkat kejenuhan pada siswa kelas V SD NU 22 FULL DAY AL HIKMAH Kesilir Wuluhan dikatakan cukup tinggi hal ini dapat diketahui dari laporan wali kelas V bahwa jumlah siswa yang ingin pindah sekolah dengan alasan bermacam macam, ada 7 siswa dari 30 siswa dan beberapa siswa mendapat nilai dibawah rata rata saat ujian semester tidak hanya itu nilai prosentase absen cukup tinggi. Meskipun tidak semua siswa mengalami kejenuhan belajar dengan indikasi yang sama tapi semua siswa pasti mengalami suatu kejenuhan dalam belajar selain faktor intern dari diri siswa faktor eksternal juga berpengaruh misalnya guru harus menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, belajar sambil bermain dan sebagainya.

Berdasarkan hasil analisis sebelum di lapangan, maka peneliti melanjutkan pada tahap analisis di lapangan dengan cara mengukur langsung intensitas Burnout belajar pada siswa kelas V SD NU 22 Full Day Kesilir Wuluhan Tahun Pelajaran 2017/2018 dengan cara melakukan pretreatment, yaitu memberikan angket pernyataan pada siswa. Angket tersebut meliputi ketiga jenis *burnout* yaitu *Emotional Exhaustion* (kelesuan emosi), *Depersonalization* (Menjauh dari lingkungan sekitar), dan *Personal Accomplishment* (Pencapaian Pribadi).

Hasil pada Pre Treatment menunjukkan bahwa intensitas syndrome burnout pada siswa kelas VSD NU 22 FULL

DAY AL HIKMAH Kesilir-Wuluhan-Jember tinggi, yaitu 21 dari 30 siswa mencapai rentang nilai tinggi, yakni antara nilai 70-90, sedangkan 9 siswa lainnya mencapai rentang nilai sedang dan rendah, yaitu antara nilai 50-70 dan 30-50.

Dari nilai tersebut, dapat digambarkan bahwa 21 siswa mengalami tingkat *Burnout* (Kejenuhan Belajar) yang tinggi, sedangkan 9 siswa mengalami tingkat *Burnout* yang sedang dan rendah. Dari data tersebut, dapat diasumsikan bahwa sebagian besar siswa kelas V mengalami *Burnout* (Kejenuhan Belajar) yang tinggi.

Dari hasil Post Treatment siklus 1 menyatakan bahwa dari jumlah siswa sebanyak 30 anak dapat mencapai nilai rentang rendah, yaitu antara nilai 30-50. Hasil Post Treatment menunjukkan adanya penurunan tingkat *Burnout* (Kejenuhan Belajar) pada siswa kelas V FULL DAY AL HIKMAH secara keseluruhan, sehingga peneliti tidak perlu melanjutkan pada siklus selanjutnya.

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti yang dimulai pada tanggal 19 Mei 2016 sampai tanggal 29 Mei 2016 maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut: Bimbingan Kelompok dengan Teknik Psikodrama dapat menurunkan *Burnout* (Kejenuhan Belajar) pada siswa Kelas V SD NU 22 Full Day AL HIKMAH KesilirWuluhan pada Tahun 2017/2018.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiono, Arifin Nur. 2017. *Buku Pedoman Penyusunan Proposal dan Skripsi*. Surabaya: Pustaka Radja.
- Prayitno. 2002. *Buku II Pelayanan Bimbingan dan Konseling SLTP*
- Sugiyono. 2017a. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017b. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017c. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017d. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017e. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2017f. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- ABKIN.2013. *Pelayanan Bimbingan dan Konseling pada satuan Pendidikan Dasar dan Menengah SD/MI/SDLB, SMP/MTs/SMPLB, SMA/MA/SMALB dan SMK/MAK*.
- Amalia, Rizki Nur. 2014. *Penelitian Tindakan Bimbingan dan Kondeling (PTBK)*.  
[https://bk112104.blogspot.co.id / 2014/ 01/ptbk.html? m=1](https://bk112104.blogspot.co.id/2014/01/ptbk.html?m=1). <21 Maret 2018>.
- Tedja, Yuliana. 2017. *Skema Siklus Penelitian PTBK Suharsimi*.  
<http://Gogle.com/url?<5> Januari 2018>
- Pucca, Azura. 2013. *Kejenuhan dalam Belajar*. [http://Gogle.com/urlq?.Blog Spot.com/2013](http://Gogle.com/urlq?.BlogSpot.com/2013).<12 Januari 2018>
- Istiqomah, Amilatul. 2017. *Makalah kajian Teori tentang kejenuhan Belajar*.  
<http://www.Gogle.blogspot.co.id/2017>. <2 Pebruari 2018>
- Astriaana, 2017.*Factor factor yang mempengaruhi Burnout*.[http://scholar.gogle.com/sc holarr.co.id.2017](http://scholar.gogle.com/sc/holarr.co.id.2017). <29 Maret 2018>
- Abid, Bindus.2014. *Contoh kerangka pemikiran skripsi ptk*.  
<Htt://manampalizair.wordpress.com>. <10 Maret 2018>