**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK MENGGUNAKAN PERMAINAN TRADISIONAL UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA**

***THE IMPLEMENTATION OF GROUP GUIDANCE USING TRADITIONAL GAMES TO OVERCOME THE STUDENT LEARNING BURNOUT***

Oleh: reza fakhrotunnisa, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta,

[reza.fakhortunnisa@student.uny.ac.id](mailto:reza.fakhortunnisa@student.uny.ac.id)

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan tradisional efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Mlati.Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan *quasi eksperimental* dengan desain *non-equivalent control group design.* Subjek penelitian dipilih dengan *purposive sampling,* dengan kriteria siswa kelas VIII yang mengalami tingkat kejenuhan belajar sebanyak 6 siswa untuk kelompok eksperimen dan 6 siswa untuk kelompok kontrol. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala kejenuhan belajar yang memiliki reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,909. Data penelitian ini dianalisis dengan statistik deskriptif dan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar. Hal ini ditunjukkan dari hasil rata-rata tingkat kejenuhan belajar kelompok eksperimen pada *pretest* yaitu 67,0 menjadi 57,3 pada hasil rata-rata *posttest.* Hasil uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh nilai signifikansi 0,026<0,005 sehingga Ha diterima dan Ho ditolak.

Kata kunci: bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional, kejenuhan belajar

***Abstract***

*This study aims to determine whether or not the application of group guidance using traditional games effectively overcome the burnout of students learning SMP Negeri 1 Mlati.This research is quantitative research using quasi experimental with non-equivalent control group design. The subjects were chosen by purposive sampling, with the criterion of grade VIII students who experienced the middle category learning burnout level, as many as 6 students for the experimental group and 6 students for the control group. Data retrieval gathering was done by using study burnout scale which has Alpha Cronbach reliability of 0.909. The data of this study were analyzed by descriptive statistic and wilcoxon test.The results showed that group guidance using traditional games is effective to overcome the burnout of learning. This is shown from the average result of experimental group learning burnout level at pretest that is 67,0 to 57,3 uin result to posttest mean. The result of hypothesis test using wilcoxon test obtained by significance value 0,026<0,05 so that Ha accepted and Ho rejected.*

*Keywords: group guidance using traditional games, learning burnout.*

**PENDAHULUAN**

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional, pendidikan di Indonesia berfungsi untuk mengembangkan potensi siswa agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Sistem pendidikan yang sekarang pun merupakan salah satu wahana dalam pembentukan siswa yang lebih baik, sehingga diharapkan siswa mampu mengembangkan aspek kognitif, afektif dan psikomotorik dalam kehidupan sehari-hari.

Membahas terkait pendidikan tidak akan lepas dari persoalan belajar dan pembelajaran siswa, terutama di sekolah. Lingkungan sekolah memiliki peranan penting terhadap perkembangan jiwa remaja. Masa remaja jika dilihat dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Izzaty, dkk., 2013: 122). Masa ini dialami oleh siswa SMP, lebih tepatnya tergolong ke masa remaja awal, yaitu dari kisaran usia 12-15 tahun. Pada masa remaja awal terdapat beberapa masalah dalam memenuhi tugas perkembangannya, yaitu salah satunya adalah masalah pribadi.

Masalah pribadi yaitu masalah-masalah yang berhubungan dengan situasi dan kondisi di rumah, sekolah, kondisi fisik, penampilan, penyesuaian sosial, tugas dan nilai-nilai. Seringkali pembelajaran di sekolah menekankan remaja untuk mampu menyelesaikan tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan remaja yang berkaitan dengan aspek kognitif ialah mengembangkan kemampuan dan konsep-konsep intelektual untuk tercapainya kompetensi sebagai warga negara.

Selama proses belajar siswa diwajibkan untuk mengembangkan berpikir kreatif dan meningkatkan wawasan sebagai upaya penguasaan materi pembelajaran. Banyaknya aktivitas siswa di sekolah, sedangkan setiap siswa memliki kemampuan yang berbeda-beda sering kali membuat siswa mengalami stres yang tinggi sehingga mengakibatkan munculnya kejenuhan dalam belajar (Ningsih, 2016: 51).

Berdasarkan hasil wawancara singkat dengan beberapa siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati, mereka menyatakan prestasi menjadi semakin menurun, tidak bersemangat belajar, sudah tidak peduli dengan hasil belajar yang diperoleh karena merasa jenuh akibat aktivitas yang terlalu banyak dilakukan di sekolah. Peristiwa tersebut dapat menghambat kegiatan pembelajaran pada siswa sehingga siswa kurang optimal dalam memahami materi yang disampaikan. Penggunaan beraneka ragam metode dalam proses pembelajaran dirasa sangat penting agar dapat mengurangi rasa kejenuhan belajar siswa sehingga tujuan pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan lancar, serta siswa merasa senang dalam menerima materi yang disampaikan oleh guru. Selain itu, permasalahan kejenuhan belajar harus diatasi, baik itu oleh siswa, orangtua, maupun guru yang secara langsung mendampingi siswa.

Guru bimbingan dan konseling di sekolah memiliki peranan penting dalam upaya mengatasi permasalahan yang dialami siswa termasuk permasalahan kejenuhan belajar. Bimbingan memiliki tujuan memberikan bantuan kepada seluruh siswa agar tecapai dalam hal penyesuaian diri, perkembangan yang optimal dan menjadi individu yang lebih mandiri. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar ialah bimbingan kelompok. Menurut Rusmana (Irawan & Rosidah, 2015: 15) teknik-teknik yang dapat dilakukan dalam bimbingan kelompok adalah pemeberian informasi, diskusi kelompok, pemecahan masalah, permainan, karyawisata, dan sosiodrama.

Program layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Mlati sudah diterapkan, tetapi terkadang belum terealisasi. Hal ini berdasarkan wawancara dengan guru bk SMP Negeri 1 Mlati yang menyatakan bahwa selama ini bimbingan kelompok sudah ada dan dilakukan satu kali dalam seminggu, namun terkadang ketika guru bk sedang memiliki tugas lain yang lebih penting, waktu pelaksanaan bimbingan kelompok menjadi fleksibel karena guru bk yang aktif di SMP Negeri 1 Mlati hanya satu orang. Layanan bimbingan kelompok di SMP Negeri 1 Mlati biasanya dilakukan diluar jam pelajaran, tepatnya setelah kegiatan belajar mengajar selesai. Siswa-siswa yang mengikuti bimbingan kelompok diurutkan berdasarkan absensi kelas dan setiap satu kali pertemuan dilakukan oleh 8-10 orang.

Pada penelitian ini bimbingan kelompok dilakukan dengan menggunakan teknik permainan. Bagi siswa, bimbingan kelompok dengan teknik permainan diprediksi dapat bermanfaat, karena permainan dapat melatih siswa baik secara kognitif, afektif, dan psikomotor, sehingga siswa dapat terhibur, menghilangkan rasa jenuh dan menumbuhkan semangat untuk melanjutkan aktivitas kembali.

Layanan bimbingan kelompok yang dilakukan di SMP Negeri 1 Mlati biasanya memakai teknik diskusi kelompok, sedangkan dengan teknik permainan tradisional belum pernah dilakukan sebelumnya oleh guru bk di SMP Negeri 1 Mlati. Terdapat penelitian yang telah dilakukan oleh Utama & Uhamisastra (2013: 69) pada siswa SMP Kartika XIX-2 Bandung bahwa dalam permainan tradisional banyak aktivitas gerak yang bisa mendorong siswa untuk aktif bergerak dan merasa senang. Permainan tradisional yang dilakukan dengan menggunakan aktivitas fisik sama halnya dengan berolahraga, dimana orang yang melakukan rutin berolahraga tubuh menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa senang dan nyaman dalam tubuh sehingga membuat rileks (Wahyudi, dkk., 2015: 6). Ketika perasaan senang dan rileks muncul, maka rasa jenuh akan hilang dan permainan tradisional bisa dicoba untuk mengurangi kejenuhan belajar.

Permainan tradisional adalah permainan yang masih sederhana, tidak memerlukan alat-alat yang canggih atau modern. Selain itu, permainan tradisional berkaitan erat dengan proses interaksi antarteman, karena tata cara permainan tradisional memerlukan beberapa orang dan kerja sama. Oleh karena itu, hal ini dapat bermanfaat untuk melatih siswa dalam menjalin keakraban antarteman. Permainan tradisional juga dilakukan agar siswa lebih mengenal dan melestarikan budaya yang saat ini sedikit demi sedikit mulai terkikis oleh adanya perkembangan teknologi.

Berdasarkan pemaparan di atas, akan dilakukan uji coba untuk melihat efektivitas penerapan layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan permainan tradisional dalam mengatasi kejenuhan belajar, meskipun hasilnya masih kurang meyakinkan akan mengatasi kejenuhan belajar secara tuntas. Setidaknya kejenuhan belajar siswa dapat berkurang setelah diterapkannya bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional.

**METODE PENELITIAN**

**Jenis Penelitian**

Pendekatan penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian yang digunakan yaitu penelitian eksperimen. Desain eksperimen yang akan dilakukan adalah *quasi experimental design*  dengan bentuk *nonequivalent control group design.*

**Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian eksperimen terdapat prosedur yang perlu dilakukan. Prosedur penelitian yang digunakan dalam penelitian eksperimen terdiri dari 3 tahap (Arikunto, 2013: 124), yaitu:

1. Pra eksperimen

Pada tahap ini merupakan tahap persiapan sebelum dilaksanakannya penelitian. Penentuan subjek, memilih subjek yang akan dijadikan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, menentukan juga metode dan waktu pelaksanaan penelitian. Subjek dipilih berdasarkan *pretest* yang diberikan kepada seluruh siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati. Berdasarkan hasil *pretest* di dapatkan 12 subjek yang memiliki kejenuhan belajar tingkat sedang, sehingga subjek untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing 6 siswa.

1. Eksperimen

Pada tahap ini terdiri dari *pretest,* pemberian perlakukan (*treatment)*, dan *posttest.*

1. Pasca Eksperimen

Tahap ini merupakan tahap akhir dari penelitian eksperimen. Dalam tahap ini data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan perhitungan statistik. Hasil perhitungan tersebut berguna untuk menjawab hipotesis.

**Setting Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP N 1 Mlati yang beralamat di Mlati, Tirtoadi, Sleman. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April 2018.

**Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini dipilih dengan menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan subjek dilakukan dengan memperhatikan kriteria tertentu. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar kategori sedang.
2. Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati karena kelas VIII telah menempuh pelajaran dan kegiatan sekolah yang cukup banyak.

Setelah terpilih subjek penelitian, selanjutnya adalah membagi subjek ke dalam kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Subjek yang dipilih berdasarkan kriteria sebagai berikut, subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terdiri dari masing-masing 6 orang siswa dan di dalam setiap kelompok terdapat perwakilan dari setiap kelas, yaitu kelas A-D yang disesuaikan dengan skor masing-masing siswa sehingga antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak memiliki perbedaan. Ada tidaknya perbedaan dari kedua kelompok tersebut dilakukan perhitungan dengan menggunakan uji beda.

Tabel 1. Hasil uji beda rata-rata skor kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

| **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 |
| Nilai | Equal variances assumed | 1.392 | .265 | -.200 | 10 | .845 | -.33333 | 1.66667 | -4.04690 | 3.38023 |
| Equal variances not assumed |  |  | -.200 | 9.273 | .846 | -.33333 | 1.66667 | -4.08674 | 3.42008 |

Berdasarkan uji beda di atas, diperoleh nilai sig (2-tailed) sebesar 0,845 > 0,05 sehingga artinya Ha diterima, yaitu tidak ada perbedaan rata-rata skor kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

**Variabel Penelitian dan Definisi Operasional**

Pada penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu yang menjadi variabel bebas (X) adalah bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional dan yang menjadi variabel terikat (Y) adalah kejenuhan belajar.

Adapun definisi operasional dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kejenuhan belajar

Kejenuhan belajar adalah adalah suatu kondisi dimana seseorang mengalami kelelahan, munculnya sikap sinisme dan menurunnya pencapaian dirisehingga tidak adanya kemajuan dalam proses belajar.

1. Bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional

Bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional diartikan sebagai suatu layanan yang dilakukan dalam suasana kelompok untuk memberikan informasi atau memecahkan suatu masalah dengan menggunakan permainan tradisional yang dapat memberikan rasa senang dan rileks kepada para pemainnya*.*

**Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data**

Pengumpulan data dalam dalam penelitian ini menggunakan skala yang digunakan sebagai alat ukur untuk mengungkap peristiwa kejenuhan belajar siswa, yaitu skala yang dimodifikasi dari *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dengan versi MBI-SS (MBI-*Student Survey.* Skala ini terdiri dari 3 aspek yang diukur yaitu kelelahan, sinisme, dan menurunnya pencapian diri. Item pernyataan dalam skala kejenuhan belajar terdiri dari 31 butir pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,909.

**Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif yang digunakan untuk menentukan skor tertinggi, skor terendah, *mean,* dan standar deviasi sehingga dapat dihasilkan kategorisasi tingkat kejenuhan belajar siswa. Selain itu uji *wilcoxon* yang digunakan untuk menguji hipotesis dengan bantuan *SPSS versi 16.0.*

**HASIL PENELITIAN**

Berikut ini adalah tabel dan grafik hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 2. Data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No | Nama | *Pretest* | | *Posttest* | |
| Skor | Kategori | Skor | Kategori |
|  | DE | 64 | Sedang | 56 | Rendah |
|  | RI | 64 | Sedang | 57 | Rendah |
|  | TK | 71 | Sedang | 61 | Rendah |
|  | SB | 65 | Sedang | 57 | Rendah |
|  | DV | 64 | Sedang | 53 | Rendah |
|  | FR | 70 | Sedang | 60 | Rendah |

Gambar 1. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok*.*

Berdasarkan tabel 1 dan gambar 1 dapat dilihat terdapat perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Semua subjek mengalami penurunan kejenuhan belajar dari kategori sedang menjadi kategori rendah.

Tabel 3. Data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| No. | Nama | *Pretest* | | *Posttest* | |
| Skor | Kategori | Skor | Kategori |
|  | HY | 70 | Sedang | 69 | Sedang |
|  | HM | 65 | Sedang | 64 | Sedang |
|  | IS | 64 | Sedang | 68 | Sedang |
|  | RE | 68 | Sedang | 69 | Sedang |
|  | AN | 65 | Sedang | 66 | Sedang |
|  | YD | 64 | Sedang | 70 | Sedang |

Gambar 2. Grafik Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* kelompok kontrol

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 2 maka dapat dilihat bahwa hasil *prestest* dan *posttest* kelompok kontrol tidak mengalami penurunan karena masih berada pada kategori sedang bahkan kebanyakan subjek skor *posttest* lebih tinggi daripada saat *pretest.*

Kemudian dilakukan uji hipotesis untuk melihat pengaruh perlakuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan taraf signifikansi 0,05. Berikut ini hasil uji hipotesis pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji *wilcoxon*.

1. Kelompok Eksperimen

Tabel 4. Hasil Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

| **Descriptive Statistics** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
| pretest\_ | 6 | 67.0000 | 3.09839 | 64.00 | 71.00 |
| posttest\_ | 6 | 57.3333 | 2.87518 | 53.00 | 61.00 |

Tabel 5. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen

| **Ranks** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| posttest\_-  pretest\_ | Negative Ranks | 6a | 3.50 | 21.00 |
| Positive Ranks | 0b | .00 | .00 |
| Ties | 0c |  |  |
| Total | 6 |  |  |
| a. posttest\_eksperimen < pretest\_eksperimen | | |  |  |
| b. posttest\_eksperimen > pretest\_eksperimen | | |  |  |
| c. posttest\_eksperimen = pretest\_eksperimen | | |  |  |

| **Test Statisticsb** | |
| --- | --- |
|  | posttest\_ eksperimen-  pretest\_eksperimen |
| Z | -2.220a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .026 |
| a. Based on positive ranks. | |
| b. Wilcoxon Signed Ranks Test | |
|  | |

Dari tabel 3 menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok eksperimen sebesar 67,0 dan pada *posttest* kelompok eksperimen 57,3 yang artinya *posttest* pada kelompok eksperimen lebih rendah dari hasil *pretest*nya. Tabel 4 diatas menunjukkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* dengan diperolehnya nilai signifikansi sebesar 0,026. Maka berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui uji *wilcoxon*  Sig. *P-value* 0,026 < 0,05 sehingga artinya Ha diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulan bahwa ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen.

1. Kelompok Kontrol

Tabel 5. Hasil Deskriptif Statistik Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

| **Descriptive Statistics** | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
| pretest\_ | 6 | 65.3333 | 2.33809 | 64.00 | 70.00 |
| posttest\_ | 6 | 67.6667 | 2.25093 | 64.00 | 70.00 |

Tabel 6. Hasil Uji *Wilcoxon Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

| **Ranks** | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| posttest\_  - pretest\_ | Negative Ranks | 2a | 2.00 | 4.00 |
| Positive Ranks | 4b | 4.25 | 17.00 |
| Ties | 0c |  |  |
| Total | 6 |  |  |
| a. posttest\_kontrol < pretest\_kontrol | |  |  |  |
| b. posttest\_kontrol > pretest\_kontrol | |  |  |  |
| c. posttest\_kontrol = pretest\_kontrol | |  |  |  |

| **Test Statisticsb** | |
| --- | --- |
|  | posttest\_kontrol - pretest\_kontrol |
| Z | -1.378a |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | .168 |
| a. Based on negative ranks. | |
| b. Wilcoxon Signed Ranks Test | |

Dari tabel 5 menunjukkan *mean* pada *pretest* kelompok kontrol sebesar 65,3 dan pada *posttest* kelompok kontrol 67,6 yang artinya *posttest* pada kelompok kontrol lebih besar dari hasil *pretest*nya. Tabel 6 diatas menunjukkan hasil perhitungan uji *wilcoxon* dengan diperolehnya nilai signifikansi sebesar 0,168. Maka berdasarkan ketentuan yang berlaku, diketahui uji *wilcoxon*  Sig. *P-value* 0,168 > 0,05 sehingga artinya Ha ditolak. Oleh karena itu, dapat disimpulan bahwa tidak ada perbedaan antara hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol.

Berdasarkan perhitungan uji *wilcoxon* dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional lebih efektif daripada layanan bimbingan kelompok menggunakan diskusi kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Mlati

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini bisa dijelaskan bahwa sebelum dilakukan *treatment,* terlebih dahulu diberikan *pretest* dan hasilnya terdapat 12 siswa yang memiliki kejenuhan belajar kategori sedang. Selanjutnya 12 siswa tersebut dibagi ke dalam dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan masing-masing kelompok terdiri dari 6 siswa. Pembagian kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak ada perbedaan yang signifikan dilihat dari hasil uji *wilcoxon* memperoleh nilai Sig. *P-value* 0,336 > 0,05. Setelah melakukan *pretest,* kemudian dilanjutkan dengan pemberian *treatmen* masing-masing kelompok dua kali. Selanjutnya dilakukan pengambilan data *posttest* untuk melihat tingkat kejenuhan belajar setelah diberikan *treatment*.

Hasil dari *posttest*  menunjukkan adanya perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Seluruh subjek dari kelompok eksperimen mengalami penuruan kategori skor dari sedang menjadi rendah, sedangkan kelompok kontrol tidak memiliki penurunan dan tetap berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *pretest* dan *posttest* setelah diuji menggunakan uji *wilcoxon* memiliki nilai Sig. *P-value*  0,026 < 0,05 yang artinya ada perbedaan antara hasil *pretest*  dan *posttest* dari kelompok eksperimen. Penurunan skor kejenuhan belajar tersebut terjadi karena dalam permainan tidak hanya melibatkan pelepasan impuls terpendam, tetapi juga penguasaan kecemasan Peller (Schaefer & Reid, 2001: 7) dan menurut Mitchel dan Masson (Schaefer & Reid, 2001: 7) bermain dan permainan merupakan suatu kegiatan yang dapat memberikan kesenangan dan hiburan dengan tujuan utamanya yaitu memberikan relaksasi kepada para pemainnya. Selain itu, Zulkifli (Ismail, 2006: 18) menyatakan bahwa salah satu manfaat dari bermain adalah dapat melatih untuk mengontrol emosi.

Jenis permainan yang dipilih adalah permainan tradisional dimana menurut Kovacevic & Opic (2014: 100) permainan tradisional disusun sedemikian rupa untuk secara langsung mempengaruhi perkembangan psikomotor, kognitif dan emosional individu. Selain itu Ariani, dkk. (1998: 168) berpendapat bahwa dalam permainan tradisional terdapat nilai kesehatan yang dapat melepaskan ketegangan, emosi dan frustasi yang dialami sehingga merasa rileks. Perasaan-perasaan tertekan selama belajar yang mengakibatkan perasaan jenuh muncul dapat tersalurkan melalui kegiatan bermain tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Rusmana (Irawan, dkk., 2015: 16) yang menyatakan salah satu kelebihan dari bimbingan kelompok teknik permainan yaitu katarsis, dimana dapat menyalurkan segala perasaan emosional dan psikis yang tertahan.

Perasaan puas, senang dan rileks ini dirasakan oleh siswa setelah melakukan *treatment* dimana siswa menjadi lebih tenang perasaannya dan emosi-emosi yang tertahan sebelumnya jadi tersalurkan. Sesuai dengan pendapatnya Reid (2001: 12) bahwa permainan dipahami sering memuaskan secara emosional. Selain itu, Tedjasaputra (2005: 38-42) berpendapat bahwa permainan tradisional dapat menjadikan otot-otot lebih sehat serta menyalurkan energi yang berlebihan sehingga tidak merasa gelisah. Adapun pendapatnya Miller (2003: 11) yang menyatakan bahwa cara mengatasi kejenuhan belajar dapat dilakukan dengan melakukan hal-hal baru yang tidak ada kaitannya dengan belajar dan menyisihkan waktu sejenak untuk beristirahat dari teknologi, seperti *handphone,* komputer, laptop dan tv sehingga dapat merilekskan pikiran.

Permainan tradisional yang dilakukan dengan menggunakan aktivitas fisik sama halnya dengan berolahraga, dimana orang yang melakukan rutin berolahraga tubuh menghasilkan hormon endorfin yang memicu rasa senang dan nyaman dalam tubuh sehingga membuat rileks (Wahyudi, dkk., 2015: 6). Mengatasi kejenuhan belajar secara tuntas perlu dilakukan *treatment*  lebih dari dua kali karena jika hanya dua kali pertemuan masih belum cukup. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata skor kategori kejenuhan belajar pada *pretest* adalah 67,0 dan pada saat *posttest* hanya berkurang menjadi 57,3. Adapun Utama & Uhamisastra (2013: 69) yang menerapkan pemanasan melalui permainan tradisional untuk meningkatkan motivasi siswa dilakukan selama 12 pertemuan dan menghasilkan pengaruh yang signifikan. Hal ini terjadi karena dengan bermain, siswa akan terdorong untuk bergerak dan menyenangi aktivtias yang dilakukan. Begitupula agar dapat mengatasi kejenuhan belajar secara tuntas perlu dilakukan bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional lebih dari dua kali pertemuan. Meskipun demikian, dengan diberikannya *treatment* sebanyak 2 kali sudah dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa, sehingga permainan tradisional dapat lebih efektif dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar jika dilakukan *treatment* lebih dari 2 kali.

Berbeda dengan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol yang tidak memiliki penurunan skor. Hal ini ditunjukkan dari hasil perhitunggan dengan menggunakan uji *wilcoxon,* yaitu nilai Sig. *P-value* sebesar 0,168 > 0,05, yang artinya tidak ada perberdaan hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok konrtol. Faktor-faktor yang diduga menjadi penyebab menambahnya skor *posttest* dibanding *pretest* adalah antara selama kegiatan diskusi berlangsung beberapa anggota sangat terlihat kurang antusias dengan selalu bertanya kapan kegiatannya berakhir. Selain itu terdapat siswa yang jarang sekali mengemukakan pendapatnya dan juga siswa yang mendominasi kegiatan diskusi. Hal ini sesuai dengan pendapatnya Subroto (2002: 185) bahwa dalam proses diskusi dapat didominasi oleh beberapa siswa yang menonjol dan terdapat beberapa siswa yang kurang berani dalam mengemukakan pendapatnya.

Adapun hal ini terjadi juga karena subjek pada kelompok kontrol merasa diberikan perlakuan yang berbeda dengan kelompok eksperimen sehingga diduga adanya intervensi dari kelompok eksperimen yang menyebabkan subjek pada kelompok kontrol malas bahkan tambah jenuh ketika melakukan bimbingan kelompok teknik diskusi. Akibatnya setelah melakukan *treatment* kebanyakan subjek tidak menerapkan beberapa cara mengatasi kejenuhan belajar.

Subroto (2002: 185) berpendapat bahwa kelemahan dari metode diskusi adalah hasil diskusi tidak dapat diramalkan sebelumnya karena tergantung pada kepemimpinan diskusi dan partisipasi angotanya. Partisipasi dari subjek kelompok kontrol sangat kurang karena selama proses diskusi terdapat siswa yang ketika ditanya atau diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat hanya mengikuti jawaban dari anggota yang lainnya. Pemimpin dalam diskusi kelompok pun sudah berusaha untuk mencoba agar siswa tersebut dapat berpartisipasi secara aktif, namun tetap saja selama dua kali pertemuan yang dilakukan ia tidak banyak berpendapat. Oleh sebab itu hasil *posttest* kelompok kontrol mengalami kenaikan skor sehingga kegiataan bimbingan kelompok dengan menggunakan diskusi kelompok menjadi kurang efektif jika digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar dibandingkan dengan bimbingan kelompok yang menggunakan permainan tradisional.

Berdasarkan perhitungan statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional lebih efektif dibandingan dengan bimbingan kelompok menggunakan diskusi kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Mlati.

**KESIMPULAN DAN SARAN**

**Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional efektif mengatasi kejenuhan belajar siswa SMP Negeri 1 Mlati. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji *wilcoxon* yang menunjukan nilai sig 0,026 <0,05.

**Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Permainan tradisional dapat dilakukan bersama teman-teman lain ketika siswa sudah mulai mengalami jenuh belajar di luar kegiatan belajar mengajar dan pertahankan beberapa cara mengatasi kejenuhan belajar yang telah dipelajari sebelumnya, sebagai upaya pencegahan ataupun alternatif dalam mengatasi kejenuhan belajar.

1. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru bimbingan dan konseling disarankan untuk mempersiapkan beberapa jenis permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik untuk dijadikan alternatif pemberian layanan bimbingan kelompok menggunakan permainan tradisional dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa.

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
2. Jika akan melakukan penelitian tentang mengatasi kejenuhan belajar, sebaiknya diperhatikan kembali dalam pemilihan *option* pada isntrumen agar hasilnya sesuai dengan kebutuhan dan pemberian *treatment* tidak hanya dilakukan dalam dua kali pertemuan saja sehingga kejenuhan belajar dapat teratasi secara tuntas.
3. Jika melakukan akan melakukan penelitian eksperimen, baiknya penggunaan subjek kelompok kontrol dan kelompok eksperimen tidak dipilih dalam satu sekolah supaya menghindari adanya sikap saling mempengaruhi antar subjek kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

**DAFTAR PUSTAKA**

Ariani, C., Munawaroh, S., Hartoyo., Wahyono, T.T., Maharkesti. (1998). *Pembinaan nilai budaya melalui permainan rakyat daerah istimewa yogyakarta.* Yogyakarta: Depdikbud, Dirjen Kebudayaan DIY.

Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Irawan, E. & Rosidah, A. (2015). Pengembangan teknik permainan dalam layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan penyesuaian diri siswa. *Jurnal Fokus Konseling, 1, 1, 13-22*.

Ismail, A. (2006). *Education games menjadi cerdas dan ceria dengan permainan edukatif.* Yogykarta: Pilar Media.

Izzaty,E.I., Suardiman, S.P., Ayriza, Y., Purwandari, Hiryanto, & Kusmaryani, R.E.. (2013). *Perkembangan peserta didik.* Yogyakarta: UNY Press.

Kovačević, T., & Opić, S. (2014). Contribution of traditional games to the quality of students’ relations and frequency of students’ socialization in primary education. *Croatian Journal of Education, 16; Sp.Ed. 1, 95-112.*

Miller, Henry S. (2013). Dealing with burnout. *The Henry Miller Group LLC. Los Gatos.*

Ningsih, F. (2016). Efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar. *E-journal Bimbingan dan Konseling 7, 5, 50-59*.

Schaefer, C & Reid S.E. (2001). *Game play: therapeutic use of childhood games*. New York: Wiley.

Subroto, B. (1986). *Mengenal metode pengajaran di sekolah dan pendekatan baru dalam proses belajar mengajar.* Yogyakarta: Amarta.

Tedjasaputra, M.S. (2005). *Bermain, mainan dan permainan untuk pendidikan usia dini.* Jakarta: PT Grasindo.

Utama, T.F.P. & Uhamisastra. (2013). Pengaruh pemanasan melalui permainan tradisional terhadap motivasi siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 1, 1, 63-71.*

Wahyudi, R., Bebasari, E., Nazriati, E. (2015)). Hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas Riau tahun pertama. *Jom FK, 2, 2.*

Whitebread, D., Basilio, M., Kuvalja, M, & Verma, M. (2012). *The importance of play*. Cambridge: Cambridge University Press.