

**MENGURANGI KEJENUHAN (*BURNOUT*) BELAJAR SISWA DENGAN  
TEKNIK *MODELING* MELALUI LAYANAN BIMBINGAN  
KELOMPOK SISWA KELAS XI SMA HARAPAN  
MEKAR MEDAN TAHUN PEMBELAJARAN  
2018/2019**

**SKRIPSI**

*Diajukan Guna Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Mencapai Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)  
Program Studi Bimbingan dan Konseling*

**OLEH**

**WIDYA AULIA LUBIS**  
**NPM. 1502080125**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2019**

## BERITA ACARA

Ujian Mempertahankan Skripsi Sarjana Bagi Mahasiswa Program Strata 1  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

Panitia Ujian Skripsi Strata-1 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam  
sidangnya yang diselenggarakan pada hari Sabtu tanggal 21 September 2019 pada pukul  
08.00 WIB sampai dengan selesai. Setelah mendengarkan, memperhatikan, dan  
memutuskan bahwa :

Nama : Widya Aulia Lubis  
NPM : 1502080125  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik  
Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas  
XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Dengan diterimanya skripsi ini, sudah lulus dari ujian komprehensif, berhak  
memakai gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd).

Ditetapkan : ( ) Lulus Yudisium  
( ) Lulus Bersyarat  
( ) Memperbaiki Skripsi  
( ) Tidak Lulus

Ketua  
  
Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd



Sekretaris  
  
Dra. Hj. Syamsuyurnita, M.Pd

Anggota Penguji :

1. Dr. Hj. Sulhati Syam, M.A

2. Dra. Jamila, M.Pd

3. Sefni Rama Putri, S.Pd., M.Pd

3.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skrripsi yang diajukan oleh mahasiswa/i di bawah ini:

Nama : Widya Aulia Lubis  
NPM : 1502080125  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Sudah layak disidangkan.

Medan, September 2019

Disetujui oleh :

Dosen Pembimbing



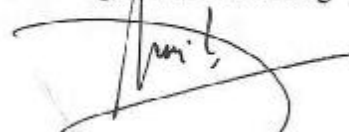
Sefni Rama Putri, S.Pd., MPd

Diketahui oleh :



Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd, M.Pd

Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



Dra. Jamila, M.Pd





UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA  
UTARAFAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
Jl. Kapten Mukhtar Basri No. 3 Telp. (061) 6619056 Medan 20238  
Website: <http://www.fkip.umsu.ac.id> E-mail: [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id)

## SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Widya Aulia Lubis  
NPM : 1502080125  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Proposal : Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa dengan Pendekatan Behavioral Therapy melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penelitian yang saya lakukan dengan judul di atas belum pernah di teliti di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Penelitian ini akan saya lakukan sendiri tanpa ada bantuan dari pihak manapun dengan kata lain penelitian ini tidak saya tempahkan (dibuat) oleh orang lain dan juga tidak tergolong *plagiat*.
3. Apabila point 1 dan 2 diatas saya langgar maka saya bersedia untuk dilakukan pembatalan terhadap penelitian tersebut dan saya bersedia mengulang kembali mengajukan judul penelitian yang baru dengan catatan mengulang seminar kembali.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga, dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan Mei 2019

Hormat Saya

Yang membuat pernyataan,



Widya Aulia Lubis





Diketahui oleh ketua program studi  
Pendidikan bimbingan dan konseling

Dra. Jamila, M.Pd



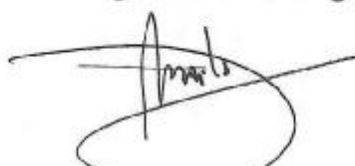
**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Nama : Widya Aulia Lubis  
NPM : 1502080125  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Judul Skripsi : Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019

Tanggal	Materi Bimbingan	Paraf
16 Agustus 2019	Diskusi Angket penelitian Diskusi pengolahan data penelitian	
7 September 2019	Diskusi hasil penelitian bab 4 dan 5	
9 September 2019	Diskusi Abstrak dan kata pengantar - Diskusi Skripsi keseluruhan.	
13 September 2019	ACC sidang meja hijau	

Medan, September 2019

Diketahui Oleh:  
Ketua Program Studi  
Bimbingan dan Konseling



**Dra. Jamila, M.Pd**

Dosen Pembimbing



**Sefni Rama Putri, S.Pd., MPd**

## ABSTRAK

**WIDYA AULIA LUBIS. NPM. 1502080125 : Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa dengan Teknik *Modeling* melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sebelum, sesudah, perbedaan, serta penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok pada siswa kelas XI SMA Harapan Mekar Medan. Secara umum penelitian ini ditujukan kepada seluruh siswa kelas XI SMA Harapan Mekar Medan, sedangkan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Purposive* yakni 8 orang siswa masing-masing dari kelas IPA dan IPS. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen yaitu pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket kepada setiap siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar yang tinggi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar ditinjau dari beberapa indikator yaitu kelelahan indera, kelelahan fisik, kelelahan mental, belajar tidak bervariasi, suasana belajar yang monoton (tidak berubah-ubah), kurang aktifitas rekreasi dan hiburan, dan lingkungan belajar. Hasil uji persyaratan analisis menggunakan uji *t paired samples test* diperoleh  $t_{tabel} = 2,145$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $14,231 > 2,145$ ) atau  $Sig .000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XII SMA harapan Mekar Medan.

**Kata kunci: Kejenuhan (*Burnout*) Belajar, Teknik *Modeling*, Layanan Bimbingan Kelompok**

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum Wr.Wb.*

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW, keluarga dan para sahabatnya. Akhirnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”.

Suatu kebahagiaan bagi penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun penyusunan skripsi ini untuk memenuhi sebagian tugas dan syarat guna untuk memperoleh gelar Sarjana dan Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Untuk keluarga tercinta, Ayah saya Zulkifli Lubis, Ibu saya Anisyah Samro, serta keluarga besar atok Alm. H. Abdul Hamid Lubis yang telah memberi doa, bantuan baik moril maupun materil serta dukungan selama ini.

Penyusunan skripsi dapat terselesaikan karena adanya bimbingan, dukungan, partisipasi dan arahan semua pihak. Ucapan penulis yang tak terhingga kepada:

1. Dr. Agussani, M.AP. Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak Dr. H. Elfrianto Nasution, S.Pd., M.Pd. dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

3. Ibu Dra. Jamila, M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dan saran kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini
4. Bapak Drs. Zaharuddin Nur, M.M. Sekretaris Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Ibu Sefni Rama Putri, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Sulhati Syam M.A selaku dosen pembahas skripsi yang telah memberikan bimbingan, dan saran kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Ibunda Deliaty, S.Ag., S.Pd.,M,Ag. selaku dosen Penasehat Akademik penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan saran, bimbingan, bantuan dan ilmu pengetahuan selama peneliti mengikuti perkuliahan.
9. Seluruh Staf Biro Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan pelayanan terbaik pada penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak/ibu kepala sekolah, guru BK dan para guru SMA Harapan Mekar Medan terima kasih sudah membantu memberikan data penelitian dan meluangkan waktu untuk penulis bisa melaksanakan penelitian di sekolah.



11. Abang saya Andy Hakim Pribadi Lubis dan adik-adik saya yaitu Azmy Maulana Lubis, Muhammad Rasid Lubis, dan Muhammad Nizar Lubis, terima kasih untuk support dan pengorbanan nya selama ini.
12. Untuk sahabat seperjuangan, yaitu Siti Fatimah, Maya Sasmita, Annisya Dara Puspita Harahap, Hepy Kurniati, Devi Sakinah Nasution, Reviani Agustina, Puspita Bahridah, Uswatun Hasanah, dan Tiwi Adriani Hasibuan. serta seluruh teman-teman seperjuangan Stambuk 2015 khususnya BK C-Pagi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya. Terima kasih untuk kalian semua penulis ucapkan atas kerja sama dalam menjalani perkuliahan selama ini, baik dalam keadaan suka maupun duka.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

Medan, September 2019  
Penulis

Widya Aulia Lubis  
NPM. 1502080125

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	iii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS</b> .....	9
A. Kajian Teoritis .....	9
1. Kejenuhan ( <i>Burnout</i> ) Belajar.....	9
1.1 Pengertian Kejenuhan ( <i>Burnout</i> ) Belajar .....	9
1.2 Jenis-Jenis Kejenuhan .....	10
1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan ( <i>Burnout</i> ) Belajar.....	12
1.4 Aspek-Aspek Kejenuhan ( <i>Burnout</i> ) Belajar.....	12

1.5	Cara Mengatasi Kejenuhan ( <i>Burnout</i> ) Belajar .....	15
2.	Teknik Modeling .....	17
2.1	Pengertian Teknik <i>Modeling</i> .....	17
2.2	Prinsip-Prinsip <i>Modeling</i> .....	18
2.3	Macam-Macam <i>Modeling</i> .....	19
2.4	Langkah-Langkah <i>Modeling</i> .....	19
2.5	Hal-Hal yang Perlu diperhatikan dalam Penerapan <i>Modeling</i> .....	20
3.	Layanan Bimbingan Kelompok .....	20
3.1	Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok .....	20
3.2	Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok .....	21
3.3	Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok .....	22
3.4	Isi Layanan Bimbingan Kelompok .....	23
3.5	Teknik Layanan Bimbingan Kelompok .....	23
3.6	Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok .....	25
B.	Kerangka Konseptual.....	27
C.	Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....		30
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian .....	30
B.	Populasi dan Sampel .....	31
C.	Variabel Penelitian .....	33
D.	Definisi Operasional Variabel .....	35
E.	Instrumen Penelitian .....	36

F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
A. Gambaran Umum Sekolah .....	44
B. Deskripsi Hasil Penelitian .....	47
C. Pengujian Hipotesis .....	55
1. Uji Persyaratan Analisis.....	56
a. Uji Normalitas.....	55
b. Uji T-Test.....	56
D. Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian .....	58
E. Keterbatasan Penelitian .....	65
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
A. Kesimpulan .....	67
B. Saran .....	68
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>70</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b> Jadwal Penelitian .....	30
<b>Tabel 3.2</b> Populasi Penelitian.....	31
<b>Tabel 3.3</b> Sampel Penelitian.....	32
<b>Tabel 3.4</b> Skor Jawaban Responden .....	38
<b>Tabel 3.5</b> Kisi-Kisi Angket (Sebelum Uji Validitas Ahli) .....	38
<b>Tabel 3.6</b> Kisi-Kisi Angket (Setelah Uji Validitas Ahli) .....	39
<b>Tabel 3.7</b> Klasifikasi Kategori Angket.....	42
<b>Tabel 4.1</b> Data Siswa.....	46
<b>Tabel 4.2</b> Sarana/Prasarana .....	46
<b>Tabel 4.3</b> Data Pendidik.....	47
<b>Tabel 4.4</b> Hasil <i>Pretest</i> .....	48
<b>Tabel 4.5</b> Jadwal Kegiatan Penelitian .....	49
<b>Tabel 4.6</b> Hasil <i>Posttest</i> .....	54
<b>Tabel 4.7</b> Hasil Uji Normalitas .....	55
<b>Tabel 4.8</b> <i>Paired Sampels Statistic</i> .....	56
<b>Tabel 4.9</b> Hasil Uji T-Test.....	57
<b>Tabel 4.10</b> Gambaran Sebelum Perlakuan .....	58
<b>Tabel 4.11</b> Gambaran Sesudah Perlakuan.....	59
<b>Tabel 4.12</b> Penurunan Sesudah Perlakuan .....	61
<b>Tabel 4.13</b> Kategori Perbedaan Sebelum dan Sesudah Perlakuan .....	62
<b>Tabel 4.14</b> Perbedaaan Sebelum dan Sesudah Perlakuan .....	62

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 1</b> Rancangan Quasi Eksperiment.....	27
<b>Gambar 2</b> Desain Penelitian.....	34
<b>Gambar 3</b> Diagram Uji T-Test .....	57
<b>Gambar 4</b> Diagram Sebelum Perlakuan ( <i>Pretest</i> ).....	59
<b>Gambar 5</b> Diagram Sesudah Perlakuan.....	60
<b>Gambar 6</b> Diagram Penurunan .....	61

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Tabulasi Hasil <i>Pretest</i> .....	71
2. Tabulasi Hasil <i>Posttest</i> .....	72
3. RPL (Mengalami Kejenuhan Belajar) .....	73
4. RPL (Motivasi Belajar).....	77
5. RPL (Cita-Citaku).....	81
6. RPL (Gaya Belajar) .....	85
7. Angket (Sebelum Uji Validitas Ahli) .....	86
8. Angket (Sesudah Uji Validitas Ahli).....	89
9. Hasil Uji Normalitas .....	92
10. Hasil Uji T-Test .....	93
11. Kisi-Kisi Angket Sesudah.....	94
12. Daftar Hadir Siswa.....	96
13. Form K-1.....	98
14. Form K-2.....	99
15. Form K-3.....	100
16. Permohonan Perubahan Judul.....	101
17. Berita Acara Bimbingan Proposal .....	102
18. Berita Acara Seminar Proposal Skripsi .....	103
19. Lembar Pengesahan Hasil Seminar Proposal .....	104
20. Surat Pernyataan .....	105
21. Surat Keterangan Plagiat .....	106
22. Surat Permohonan Penelitian.....	107

23. Surat Balasan Penelitian .....	108
24. Lembar Pengesahan Skripsi.....	109
25. Berita Acara Bimbingan Skripsi .....	110
26. Dokumentasi .....	111
27. Riwayat Hidup Penulis .....	116



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan sangatlah penting bagi setiap individu oleh karena itu pendidikan pada hakikatnya merupakan upaya membentuk manusia yang lebih berkualitas. Dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah, kegiatan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok. Ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh siswa sebagai anak didik.

Menurut UU RI No.20 tahun 2003 tentang Sisdiknas Bab 1 Pasal 1

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Sekolah merupakan lembaga atau sarana dalam melaksanakan pelayanan belajar atau proses pendidikan. Menurut Damsar (2015: 72) “Sekolah dalam arti yang luas di dalamnya mencakup mulai dari kelompok bermain (playgroup/PG), taman kanak-kanak (TK), sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sekolah menengah atas (SMA), sampai perguruan tinggi merupakan salah satu agen sosialisasi yang penting dalam kehidupan manusia”. Sekolah perlahan menjadi agen pengganti terhadap apa yang dilakukan oleh keluarga, seiring dengan intensifnya anak memasuki ruang sosial dari ruang sekolah. Guru bimbingan dan konseling (BK) sangat berperan penting dalam penanganan masalah yang sedang dihadapi oleh

siswa, baik permasalahan yang berasal dari dalam dirinya (internal) maupun dari luar dirinya (eksternal). Oleh sebab itu guru BK harus mengetahui permasalahan apa yang sedang mengganggu atau dihadapi oleh siswa.

Menurut Tohirin (2008:26)

“Bimbingan dan konseling merupakan proses bantuan atau pertolongan yang diberikan oleh pembimbing (konselor) kepada individu (konseli) melalui pertemuan tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya, agar konseli memiliki kemampuan atau kecakapan melihat dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri”.

Berdasarkan hasil wawancara kepada guru BK bahwa fenomena-fenomena yang terjadi di SMA Harapan Mekar Medan, seorang siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan. Salah satu kendala kejenuhan belajar yang ditandai dengan peristiwa seperti sering permisi ke kamar mandi, kurang fokus dalam belajar, mengantuk dalam kelas, kurang kesiapan belajar di pagi hari, sering telat ke sekolah, kurang disiplin, juga sering lelah hilang semangat dalam belajar, motivasi belajar rendah, dan merasa diri tidak mempunyai kelebihan dan bakat apapun. Hal tersebut pernah dialami oleh setiap individu khususnya siswa di sekolah SMA Harapan Mekar Medan.

Belajar merupakan suatu proses dimana seseorang akan mendapatkan pengetahuan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan keluarga, dari yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Belajar menjadi suatu faktor yang paling penting karena dengan belajar akan menentukan seberapa banyak wawasan serta pengetahuan yang dimiliki oleh individu. Dalam belajar setiap siswa mempunyai peluang untuk meraih prestasi dan untuk mencapainya harus diiringi dengan usaha

dan kerja keras dalam belajar agar mendapat hasil sesuai yang diharapkan, namun tidak jarang juga banyak siswa dalam meraih prestasi tersebut banyak menemukan kendala-kendala dalam proses belajar.

Menurut Syah ( 2015:63)

Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar yaitu berasal dari faktor internal (faktor dari dalam diri siswa), faktor eksternal (faktor dari luar diri siswa) dan faktor pendekatan belajar. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan saling mempengaruhi satu sama lain. Salah satu kendala yang terjadi di dalam proses belajar yaitu banyak siswa yang mengalami kejenuhan. Reber (dalam Syah 2015:181) mengemukakan, “Kejenuhan belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil”.

Secara harfiah jenuh dapat diartikan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat diartikan bosan. Kejenuhan sangat lumrah terjadi siapa saja pasti pernah mengalami kejenuhan namun ada kejenuhan yang bersifat negatif dan sangat mengganggu kehidupan individu. Menurut Al Qawiy (2004: 1) “Kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh”.

Menurut Hakim (dalam Deliati, 2018: 126) “Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat

sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar”.

Salah satu bentuk bimbingan yang dapat digunakan untuk membantu permasalahan siswa tersebut adalah dengan menggunakan bimbingan dalam bentuk kelompok atau yang disebut dengan bimbingan kelompok. Menurut Tohirin (2008: 170) “Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Konseling memiliki beberapa pendekatan yang mendukung dalam proses pemberian bantuan kepada klien. Pendekatan yang digunakan bermacam-macam yaitu pendekatan konseling *Psikoanalisa*, konseling *Behavioral*, konseling *Eksistensial Humanistik*, *Clien Center*, pendekatan *Gestalt*, pendekatan *Transaksional*, pendekatan *Rasional Emotif*. Peneliti dalam penelitian ini menggunakan pendekatan behavioral dengan teknik *modeling*.

Menurut Walker & Shea (dalam Komalasari dkk, 2016: 141) “Konseling behavioral memiliki asumsi dasar bahwa setiap tingkah laku dapat dipelajari, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, tepat atau salah”. Selain itu manusia dipandang sebagai individu yang mampu melakukan refleksi atas tingkah lakunya sendiri, mengatur serta dapat mengontrol perilakunya, dan dapat belajar tingkah laku baru atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Menurut Komalasari, dkk (2016: 176) “Konseling behavioral dengan teknik *modeling* adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar



melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan yang terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain”. *Modeling* merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengamati perilaku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus melibatkan proses kognitif. Sehingga diharapkan dari proses konseling behavior dengan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa .

Hal ini diperkuat oleh penelitian terdahulu yaitu penelitian Kusnita (2018) dengan judul Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas XI di SMK Bina Latih Karya (SMK-BLK) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018. Ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terhadap kejenuhan belajar setelah dilaksanakan penerapan teknik *modeling* dengan mengalami penurunan sebesar 2,76%. Jadi dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *modeling* dapat mengurangi kejenuhan belajar.

Dengan adanya fenomena serta dikaitkan dengan teori yang ada dapat di tarik kesimpulan bahwa kejenuhan belajar harus dicegah minimal dikurangi. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian 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***”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Adanya siswa yang minat belajar rendah.
2. Adanya siswa yang motivasi belajar rendah.
3. Teknik-teknik dalam konseling kurang diterapkan.
4. Adanya siswa yang mengalami gejala seperti merasa bosan saat jam pelajaran berlangsung, mengantuk, dan sering permisi ke kamar mandi.
5. Teknik *modeling* belum pernah dilaksanakan.

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak melebar dan lebih terfokus, maka perlu adanya batasan masalah. Penelitian yang di lakukan akan di batasi pada “*Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019*”.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok?
2. Bagaimana gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok?

3. Apakah ada penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok?
4. Apakah ada perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok?

#### **E. Tujuan penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok.
2. Untuk mengetahui gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok.
3. Untuk mengetahui penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok.
4. Untuk mengetahui perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok.

#### **F. Manfaat Penelitian**

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadikan referensi ilmiah untuk penelitian selanjutnya.

##### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, penelitian ini memberikan kesempatan kepada peneliti untuk terjun ke lapangan secara langsung untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok.

- b. Bagi guru BK, yaitu guru BK mendapat teknik baru dalam membantu siswa dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar pada siswa.
- c. Bagi sekolah, yaitu memberikan sumbangan pemikiran, informasi, dan evaluasi dalam rangka pengembangan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *modeling* untuk mampu memberikan pemahaman dan pengembangan kepada siswa bahwa belajar bisa menjadi menyenangkan.
- d. Bagi siswa, siswa dapat mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok.



## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Kajian Teoritis

##### 1. Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

###### 1.1 Pengertian Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Secara harfiah jenuh dapat diartikan padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun. Selain itu, jenuh juga dapat berarti bosan. Dalam belajar, di samping siswa sering mengalami kelupaan, ia juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar. Peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat siswa tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya, Syah (2012: 180-181). Menurut Al Qawiy (2004: 1) “Kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh”.

Menurut Syah (2015:63) “Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan”. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Menurut Hakim (dalam Deliati, 2018: 126) “Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar”.

Menurut Cross (dalam Deliati, 2018: 127) keletihan siswa dapat dikategorikan ke dalam tiga macam yakni :1) keletihan indera siswa, 2) keletihan fisik siswa dan 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera (dalam hal ini mata dan telinga).

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar.

## **1.2 Jenis-Jenis Kejenuhan**

Kejenuhan (*burnout*) belajar bisa terjadi pada siapa saja ada beberapa jenis-jenis kejenuhan menurut Al Qawiy (2004:133) secara umum ada tiga jenis kejenuhan yaitu kejenuhan positif, kejenuhan wajar, dan kejenuhan negatif. Dijelaskan sebagai berikut:

- a. Kejenuhan positif adalah kejenuhan terhadap segala sesuatu yang buruk, baik berupa penyimpangan perilaku, perbuatan dosa, tindak kezhaliman, kesesatan, hingga keyakinan bathil. Kejenuhan seperti ini lahir dari lubuk hati nurani yang terdalam. Contoh kejenuhan positif, misalnya seseorang yang bosan berhura-hura, seseorang yang bosan kebut-kebutan di jalan, seseorang yang bosan berbuat zina, bosan bersikap hipokrit (bermuka dua), bosan menipu, bosan berbuat korupsi dan lain-lain. Kejenuhan positif adalah kejenuhan yang mengarahkan kearah yang lebih baik. Jika kejenuhan positif ini dialami setiap individu yang mengarah ke hal yang positif maka hal tersebut harus dikembangkan dan dipertahankan.

- b. Kejenuhan wajar merupakan kejenuhan yang sangat lumrah terjadi. Ia akan menimpa siapapun, baik yang shalih atau tidak, baik yang di Timur atau di Barat, baik yang muda atau yang tua. Setiap orang yang melakukan kesibukan berulang-ulang pasti akan mengalami kejenuhan. Kejenuhan wajar sering kita jumpai dalam aktifitas belajar, bekerja, berumah-tangga, bergaul, mengemban tugas sosial dan lain-lain. Dilihat dari pengertian diatas kejenuhan wajar merupakan hal yang lumrah terjadi yang dialami setiap individu.
- c. Kejenuhan negatif adalah kejenuhan yang berat, merusak kehidupan dan bisa memicu munculnya keburukan-keburukan lain yang lebih serius. Kejenuhan negatif merupakan bahaya bagi kehidupan manusia. Ia tidak kalah bahayanya dibanding penyakit-penyakit kronis, sebab kehidupan manusia kadang dipertaruhkan ketika muncul kejenuhan seperti ini. Contoh kejenuhan negatif, misalnya kejenuhan akibat kegagalan, kesempitan hidup, penganiayaan, sakit hati, lingkungan yang buruk, keyakinan yang salah, gaya hidup kacau dan lain-lain. Kejenuhan seperti ini sangat buruk pengaruhnya. Tidak ada jalan lain bagi kita, selain menghindari kejenuhan-kejenuhan itu. Jika ia sudah terjadi maka kita harus mengatasinya dengan cara-cara terbaik.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami yaitu jenis-jenis kejenuhan ada kejenuhan positif yaitu kejenuhan terhadap hal-hal yang buruk, kejenuhan wajar yaitu kejenuhan yang sangat lumrah terjadi kepada siapapun dan kejenuhan negatif yaitu kejenuhan yang dapat merusak kehidupan seseorang yang berdampak serius.

### 1.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar menurut Syah (dalam Deliati, 2018: 127-128) yaitu:

- a. Terlalu lama waktu untuk belajar tanpa atau kurang istirahat. Belajar secara rutin atau monoton tanpa variasi.
- b. Lingkungan belajar yang buruk atau tidak mendukung. Lingkungan yang mendukung dapat meningkatkan motivasi belajar begitu pula dengan lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kejenuhan belajar.
- c. Lingkungan yang baik menimbulkan suasana belajar yang baik sehingga kejenuhan dalam belajar akan berkurang begitupun sebaliknya.
- d. Konflik, adanya konflik dalam lingkungan belajar anak baik itu konflik dengan guru maupun teman.
- e. Tidak adanya umpan balik positif terhadap belajar yang berpusat pada guru atau siswa tidak diberi kesempatan dalam menjelaskan maka siswa dapat merasa jenuh.

Ada pendapat lain mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar menurut Hakim (dalam Deliati, 2018:128)

1. Cara atau metode yang tidak bervariasi.
2. Belajar hanya ditempat tertentu.
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah.
4. Kurang aktifitas rekreasi atau hiburan.
5. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami yaitu faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu terlalu lama waktu untuk belajar, lingkungan belajar, suasana belajar, konflik, umpan balik positif, metode belajar yang tidak bervariasi, kurang rekreasi, dan ketegangan mental.

### 1.4 Aspek-Aspek Kejenuhan (*Burnout*) Belajar

Aspek kejenuhan (*burnout*) belajar menurut Hakim (dalam Deliati, 2018: 129) “Kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang

sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar”. Ada pendapat lain mengenai aspek kejenuhan (*burnout*) belajar menurut Reber (dalam Deliati, 2018: 129) gejala-gejala kejenuhan belajar yaitu:

- a. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang memulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga siswa merasa sia-sia dengan waktu belajarnya.
- b. Sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan (keadaan berhenti) dalam kemajuan belajarnya. Seorang siswa yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapat.
- c. Kehilangan motivasi dan konsolidasi. Siswa yang dalam keadaan jenuh merasa bahwa dirinya tidak lagi mempunyai motivasi yang dapat membuatnya bersemangat untuk meningkatkan pemahamannya terhadap pelajaran yang diterimanya atau dipelajarinya.

Selain itu, kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan jasmaniahnya karena bosan dan keletihan. Namun penyebab kejenuhan yang paling umum adalah keletihan yang melanda siswa, karena keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada siswa

yang bersangkutan. Menurut Cross (dalam Syah, 2012: 182) keletihan siswa dapat dikategorikan menjadi tiga macam, yakni:

1. Keletihan indera siswa.
2. Keletihan fisik siswa.
3. Keletihan mental siswa.

Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Apakah yang menyebabkan siswa mengalami keletihan mental (mental fatigue)? Menurut Syah (2012: 182) Sedikitnya ada empat faktor penyebab keletihan mental siswa yakni:

- a) Karena kecemasan siswa terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh keletihan itu sendiri.
- b) 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.
- c) Karena siswa berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
- d) Karena siswa mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri.

Selanjutnya, keletihan mental yang menyebabkan munculnya kejenuhan belajar itu lazimnya diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat.
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada di sebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar juga mempunyai tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar yang berkaitan dengan kelelahan indera, fisik dan mental siswa.

### **1.5 Cara Mengatasi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar**

Ada beberapa cara dalam mengatasi kejenuhan (*burnout*) belajar menurut Hakim (dalam Deliati, 2018:130) menyebutkan ada beberapa cara untuk mengatasi kejenuhan belajar antara lain:

- a. Belajar dengan metode yang bervariasi. Belajar dengan metode yang monoton akan menyebabkan kejenuhan dalam belajar, untuk itu kita di tuntut untuk menggunakan metode yang bervariasi agar tidak bosan, dengan cara

merubah metode yang biasa kita gunakan dengan metode baru dan seterusnya akan menciptakan suasana baru.

- b. Mengadakan perubahan fisik diruangan belajar baik dikelas maupun dirumah yang ada kaitannya dengan perubahan bentuk materi seperti perubahan letak meja, kursi, papan tulis dan segala sesuatu yang ada kaitannya dengan aktifitas belajar.
- c. Menciptakan suasana baru di ruangan belajar. Pada umumnya ruang belajar yang tenang dan jauh dari kebisingan merupakan tempat yang ideal untuk belajar, namun hal ini jika dilakukan dalam waktu yang lama tanpa ada perubahan maka akan mengakibatkan kejenuhan belajar, oleh sebab itu ciptakan suasana baru diruang belajar, semisal belajar sambil mendengarkan musik instrumental yang berirama tenang atau musik kesukaan.
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan. Belajar adalah salah satu kegiatan mental yang sangat melelahkan dan sangat menyita banyak energi, kelelahan yang berlarut-larut akan mengakibatkan kejenuhan, untuk itu perlu adanya istirahat yang cukup sebagai alternatif dalam mengembalikan atau memulihkan energi yang banyak tersita/terkurus saat belajar didalam kelas.
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar, ketegangan mental akan membuat aktifitas belajar akan terasa jauh lebih berat dan melelahkan dan berujung pada kejenuhan belajar. Ketegangan mental dapat dihindari dengan jalan belajar santai artinya belajar dengan sikap rileks dan bebas dari ketegangan.



Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa cara mengatasi kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu belajar dengan metode yang bervariasi, mengadakan perubahan fisik diruangan belajar, menciptakan suasana baru di ruangan belajar, melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan, dan hindari adanya ketegangan mental saat belajar.

## **2. Teknik Modeling**

### **2.1 Pengertian Teknik *Modeling***

Modeling merupakan belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif.

Menurut Komalasari, dkk (2016:176)

Konseling behavioral dengan teknik *modeling* adalah penokohan (*modeling*), peniruan (*imitation*), dan belajar melalui pengamatan (*observational learning*) terhadap orang lain dan perubahan yang terjadi melalui peniruan. Peniruan (*imitation*) menunjukkan bahwa perilaku orang lain yang diamati. Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain.

Terdapat beberapa tipe *modeling*, yaitu *modeling* tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial individu memperoleh tingkah baru. *Modeling* mengubah tingkah laku lama yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima sosial akan memperkuat/memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu diganjar atau dihukum. *Modeling* simbolik yaitu *modeling* melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku berpotensi sebagai sumber model tingkah laku. *Modeling* kondisioning banyak dipakai untuk mempelajari respons

emosional. Pengamat mengobservasi model tingkah laku emosional yang mendapat penguatan. Muncul respons emosional yang sama dan ditujukan ke obyek yang ada didekatnya saat ia mengamati model. Contoh emosi seksual yang timbul akibat nonton film porno dilampiaskan ke obyek yang ada di dekatnya, perkosaan atau pelecehan.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa *modeling* adalah suatu teknik yang dilakukan untuk meniru/mencontohkan perilaku yang diamati guna untuk menimbulkan perilaku yang baru setelah mengamati perilaku orang lain.

## 2.2 Prinsip-Prinsip *Modeling*

Prinsip-prinsip *modeling* menurut Komalasari, dkk (2016: 178).

- a. Belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung dan bisa tidak langsung dengan mengamati tingkah laku orang lain berikut konsekuensinya.
- b. Kecakapan sosial tertentu bisa diperoleh dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada.
- c. Reaksi-reaksi emosional yang terganggu bisa dihapus dengan mengamati orang lain yang mendekati objek atau situasi yang ditakuti tanpa mengalami akibat menakutkan dengan tindakan yang dilakukannya.
- d. Pengendalian diri dipelajari melalui pengamatan atas model yang dikenal hukuman.
- e. Status kehormatan model sangat berarti.
- f. Individu mengamati seorang model dan dikuatkan untuk mencontoh tingkah laku model.
- g. *Modeling* dapat dilakukan dengan model simbol melalui film dan alat visual lain.
- h. Pada konseling kelompok terjadi model ganda karena peserta bebas meniru perilaku pemimpin kelompok atau peserta lain.
- i. Prosedur *modeling* dapat menggunakan berbagai teknik dasar modifikasi perilaku.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa prinsip-prinsip *modeling* yaitu belajar dapat diperoleh dari pengalaman baik secara langsung maupun tidak langsung dengan mengamati dan mencontoh tingkah laku model yang ada,

modeling dapat dilakukan dengan model simbolik melalui film atau dengan alat visual lainnya dengan teknik dasar modifikasi perilaku.

### 2.3 Macam-Macam *Modeling*

Dalam teknik *modeling* terdapat beberapa macam-macam modeling menurut Komalasari, dkk (2016:179).

- a. Penokohan nyata (*live model*) seperti terapis, guru, anggota keluarga atau tokoh yang dikagumi dijadikan model oleh konseli.
- b. Penokohan simbolik (*symbolic model*) seperti tokoh yang dilihat melalui film, video atau media lain.
- c. Penokohan ganda (*multiple model*) seperti terjadi dalam kelompok, seseorang anggota mengubah sikap dan mempelajari sikap baru setelah mengamati anggota lain bersikap.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa macam-macam *modeling* yaitu ada *modeling* penokohan nyata, penokohan simbolik dan penokohan ganda.

### 2.4 Langkah-Langkah *Modeling*

Dalam melakukan teknik *modeling* konselor diharapkan mampu mengetahui langkah-langkah *modeling*, menurut Komalasari, dkk (2016: 179-180) dijelaskan sebagai berikut:

- a. Menetapkan bentuk penokohan (*live model, symbolic model, multiple model*).
- b. Pada model live, pilih model yang bersahabat atau teman sebaya konseli yang memiliki kesamaan seperti usia, status ekonomi dan penampilan fisik. Hal itu penting terutama bagi anak-anak.
- c. Bila mungkin gunakan lebih dari satu model.
- d. Kompleksitas perilaku yang dimodelkan harus sesuai dengan tingkat perilaku konseli.
- e. Kombinasikan modeling dengan aturan, instruksi, behavioral rehearsal (latihan perilaku) dan penguatan.
- f. Pada saat konseli memperhatikan penampilan tokoh berikan penguatan alamiah.
- g. Bila mungkin buat desain pelatihan untuk konseli menirukan model secara tepat, sehingga akan mengarahkan konseli pada penguatan alamiah. Bila tidak maka buat perencanaan pemberian penguatan untuk setiap peniruan tingkah laku yang tepat.
- h. Bila perilaku bersifar kompleks, maka episode modeling dilakukan mulai dari yang paling mudah ke yang lebih sukar.

- i. Skenario modeling harus dibuat realistik.
- j. Melakukan pemodelan di mana tokoh menunjukkan perilaku yang menimbulkan rasa takut bagi konseli (dengan sikap manis, perhatian, bahasa yang lembut dan perilaku yang menyenangkan konseli).

Tingkah laku yang dimodifikasi dengan modeling adalah agresif, merokok, membolos, tidak mengerjakan tugas, terlambat masuk sekolah, berbicara sembarangan (nyeletuk), meminjam barang teman tanpa izin, fobia, dan takut.

## **2.5 Hal-Hal yang Perlu diperhatikan dalam Penerapan *Modeling***

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan modeling menurut Komalasari, dkk (2016: 177)

- a. Ciri model seperti usia, status sosial, jenis kelamin, keramahan, dan kemampuan, penting dalam meningkatkan imitasi
- b. Anak lebih senang meniru model seusianya daripada model dewasa
- c. Anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dalam jangkauannya
- d. Anak cenderung mengimitasi orang tuanya yang hangat dan terbuka. Gadis lebih mengimitasi ibunya.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa hal-hal yang perlu diperhatikan dalam penerapan *modeling* yaitu ciri model, anak lebih senang meniru model seusianya, anak cenderung meniru model yang standar prestasinya dan anak cenderung mengimitasi orangtuanya yang hangat dan terbuka.

## **3. Layanan Bimbingan Kelompok**

### **3.1 Pengertian Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Tohirin (2008: 170) “Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok”. Menurut Maliki (2016:175) Bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok.

Bimbingan kelompok ditunjukkan untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa. Secara umum dapat dikatakan bahwa sebagai salah satu teknik bimbingan kelompok mempunyai prinsip, kegiatan, dan tujuan yang sama dalam bimbingan. Perbedaannya hanya terletak pada pengelolaannya, yaitu dalam situasi kelompok. Gazda mengemukakan bahwa pelaksanaan bimbingan kelompok pada umumnya dilakukan di kelas dengan jumlah siswa antara 20-35 orang.

Mungin (dalam Narti, 2014: 17) mengemukakan bahwa:

Layanan bimbingan kelompok, yaitu layanan bimbingan konseling yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama melalui dinamika kelompok memperoleh berbagai bahan dari narasumber tertentu (terutama dari Guru Pembimbing) dan atau membahas secara bersama-sama pokok bahasan (topik) tertentu yang berguna untuk menunjang pemahaman individu maupun sebagai pelajar untuk pertimbangan dalam pengambilan keputusan dan/atau tindakan tertentu. Bimbingan kelompok sangat mementingkan terbentuknya dinamika kelompok didalam pelaksanaannya.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah proses layanan yang membantu para didik dalam mencegah timbulnya masalah pada siswa melalui dinamika kelompok.

### **3.2 Tujuan Layanan Bimbingan Kelompok**

Tujuan layanan bimbingan kelompok menurut Tohirin (2008 : 172) dikelompokkan menjadi dua yaitu “Tujuan umum dan tujuan khusus” dijelaskan sebagai berikut:

- a. Tujuan Umum  
Secara umum layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk pengembangan kemampuan bersosialisasi, khususnya kemampuan berkomunikasi peserta layanan (siswa).
- b. Tujuan Khusus  
Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yaitu

peningkatan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal para siswa.

Dari penjelasan diatas dapat dipaham bahwa tujuan layanan bimbingan kelompok yaitu tujuan umum dan tujuan khusus.

### **3.3 Manfaat Layanan Bimbingan Kelompok**

Program bimbingan dapat dilaksanakan dengan pendekatan individual dan kelompok. Kedua pendekatan ini saling melengkapi satu sama lain, faktor-faktor yang sama pada kedua pendekatan ini konselor dan klien sama-sama belajar dan memperoleh manfaat dari proses tersebut. Tetapi masing-masing pendekatan menggunakan teknik yang berbeda dan mempunyai keterbatasan, sehubungan dengan manfaat bimbingan kelompok dan menunjang kegiatan bimbingan pada umumnya dan bimbingan individual pada khususnya, Traxler (dalam Maliki, 2016: 178) mengemukakan bahwa bimbingan kelompok mempunyai manfaat tertentu, yakni:

- a. Dapat menghemat waktu khususnya dalam memberikan layanan yang berguna bagi siswa.
- b. Cocok digunakan untuk beberapa kegiatan terutama kegiatan yang sifatnya instruksional.
- c. Dapat menolong individu untuk dapat memahami kebutuhan dan permasalahan yang dimiliki individu.
- d. Dapat membantu pelaksanaan konseling individual.
- e. Kegiatan kelompok mempunyai nilai penyembuhan, khususnya untuk kegiatan psikodrama, sosiodrama, dinamika kelompok, dan psikoterapi kelompok.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa dapat menghemat waktu cocok digunakan untuk kegiatan intruksional, dapat menolong individu dalam memahami permasalahannya, dapat membantu pelaksanaan konseling individual, dan kegiatan kelompok mempunyai nilai penyembuhan.

### **3.4 Isi Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Tohirin (2008: 172). “Layanan bimbingan kelompok membahas materi atau topik-topik umum baik topik tugas maupun topik bebas. Topik tugas adalah topik atau pokok bahasan yang diberikan oleh pembimbing kepada kelompok untuk dibahas. Sedangkan topik bebas adalah suatu topik atau pokok bahasan yang di kemukakan secara bebas oleh anggota kelompok”.

Sedangkan menurut Tohirin (2008: 173) “Topik-topik yang dibahas dalam layanan bimbingan kelompok baik bebas maupun tugas dapat mencakup pengembangan bidang-bidang kepribadian, hubungan sosial, pendidikan karier, kehidupan berkeluarga, kehidupan beragama dan sebagainya”. Topik pembahasan bidang-bidang di atas dapat diperluas kedalam sub-sub bidang yang relevan. Misalnya pengembangan bidang pendidikan dapat mencakup masalah belajar, kesulitan belajar, gagal ujian, dan lain sebagainya.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa isi layanan bimbingan kelompok yaitu ada topik tugas dan ada topik bebas.

### **3.5 Teknik Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Tohirin (2013: 167), “Ada beberapa teknik yang bisa diterapkan dalam layanan bimbingan kelompok, yaitu teknik umum dan permainan kelompok”.

a. *Pertama*, Teknik umum. Secara garis besar teknik-teknik ini meliputi:

1. Komunikasi multi arah secara efektif dinamis dan terbuka.
2. Pemberian rangsangan untuk menimbulkan inisiatif dalam pembahasan, diskusi, analisis, dan pengembangan argumentasi.
3. Dorongan minimal untuk memantapkan respon dan aktivitas anggota kelompok.
4. Penjelasan, pendalaman, dan pemberian contoh untuk memantapkan analisis, argumentasi, dan pembahasan.
5. Pelatihan untuk membentuk pola tingkah laku baru yang dikehendaki.

Teknik-teknik di atas diawali dengan teknik penstrukturan guna memberikan penjelasan dan pengarahan pendahuluan tentang layanan bimbingan kelompok. Selanjutnya, bisa juga dilakukan kegiatan selingan berupa permainan dan lain sebagainya untuk memperkuat jiwa kelompok, memantapkan pembahasan, dan atau relaksasi. Sebagai penutup, diterapkan teknik pengakhiran atau melasanakan kegiatan pengakhiran.

b. *Kedua*, Permainan kelompok. Permainan dapat dijadikan sebagai sala satu teknik dalam layanan bimbingan kelompok baik sebagai selingan maupun sebagai wahana yang memuat materi pembinaan atau materi layanan tertentu. Permainan kelompok yang efektif dapat di jadikan sebagai teknik dalam layanan bimbingan kelompok harus memenuhi ciri-ciri sebagai berikut:

1. Sederhana.
2. Menggembirakan.
3. Menimbulkan suasana rileks dan tidak melelahkan.
4. Meningkatkan keakraban, dan



5. Diikuti oleh semua anggota kelompok.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa teknik layanan bimbingan kelompok yaitu teknik umum dan permainan kelompok.

### **3.6 Pelaksanaan Layanan Bimbingan Kelompok**

Menurut Tohirin (2013: 170) Layanan bimbingan kelompok menempuh tahap-tahap kegiatan sebagai berikut:

- a. **Pertama**, Perencanaan yang mencakup kegiatan:
  1. Mengidentifikasi topik yang akan dibahas dalam layanan bimbingan kelompok.
  2. Membentuk kelompok. Kelompok dalam pelaksanaan bimbingan kelompok itu terbagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok kecil, kelompok sedang dan kelompok besar.
  3. Menyusun jadwal kegiatan.
  4. Menetapkan prosedur layanan.
  5. Menetapkan fasilitas layanan.
  6. Menyiapkan kelengkapan administrasi.
- b. **Kedua**, Pelaksanaan yang mencakup kegiatan:
  1. Mengomunikasikan rencana layanan bimbingan kelompok.
  2. Mengorganisasikan kegiatan layanan bimbingan kelompok.
  3. Menyelenggarakan layanan bimbingan kelompok melalui tahap-tahap, yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.
- c. **Ketiga**, Evaluasi yang mencakup kegiatan:

1. Menetapkan materi evaluasi (apa yang akan di evaluasikan).
  2. Menetapkan prosedur dan standar evaluasi.
  3. Menyusun instrumen evaluasi.
  4. Mengoptimalkan instrumen evaluasi.
  5. Mengolah hasil aplikasi instrumen.
- d. **Keempat**, Analisis hasil evaluasi yang mencakup kegiatan:
1. Menetapkan norma atau standar analisis.
  2. Melakukan analisis.
  3. Menafsirkan hasil analisis.
- e. **Kelima**, Tindak lanjut yang mencakup kegiatan:
1. Menetapkan jenis dan arah tindak lanjut.
  2. Mengkomunikasikan rencana tindak lanjut kepada pihak-pihak yang terkait.
  3. Melaksanakan rencana tindak lanjut.
- f. **Keenam**, Laporan yang mencakup kegiatan:
1. Menyusun laporan.
  2. Menyampaikan laporan kepada kepala sekolah atau madrasah dan pihak-pihak lain yang terkait.
  3. Mendokumentasikan laporan layanan.

Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yaitu perencanaan, pelaksanaan, evaluasi, analisis hasil evaluasi, tindak lanjut, dan laporan.

## B. Kerangka Konseptual

Menurut Sugiyono (2018: 95) “Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. Dalam proses belajar mengajar pasti akan mengalami yang namanya kejenuhan dalam belajar seperti ada siswa yang kurang minat belajar, motivasi belajar yang rendah, kurang fokus dalam belajar, sering permisi ke kamar mandi dan lain-lain. Dengan banyaknya fenomena yang terjadi dan dialami hampir setiap siswa dengan itu peneliti akan melakukan penelitian yaitu untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019.



**Gambar 1. Rancangan Quasi Eksperimen**

### Keterangan:

- X** : Teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok  
**Y** : Mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar

### C. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2018: 99) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, oleh karena itu rumusan masalah penelitian biasanya disusun dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian belum jawaban yang empirik.

Hipotesis penelitian ini yaitu mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019. Adapun kebenarannya akan dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan di sekolah yang bersangkutan.

Dari uraian kerangka konseptual diatas, maka dalam hipotesis penelitian ini adalah:

*H<sub>0</sub>* : Tidak terdapat penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok di kelas XI SMA Harapan Mekar Medan.

*H<sub>a</sub>* : Terdapat penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok di kelas XI SMA Harapan Mekar Medan.

Adapun hipotesis statistiknya adalah sebagai berikut:

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_a : \mu_1 \neq \mu_2$$

Keterangan :

$\mu_1$  = sebelum diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok

$\mu_2$  = sesudah diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Lokasi dan Waktu Penelitian

###### 1. Lokasi Penelitian

Lokasi dalam penelitian ini adalah SMA Swasta Harapan Mekar Marelan Raya No. 77, Rengas Pulau, Kec. Medan Marelan, Kota Medan Prov. Sumatera Utara

###### 2. Waktu Penelitian

Adapun waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan penelitian ini adalah Februari sampai dengan Oktober 2019. Rincian waktu penelitian dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 3.1**  
**Jadwal Rencana Kegiatan**

No	Kegiatan	Bulan																															
		Februari				Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus				September			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
1.	Pengajuan Judul Proposal	■	■																														
2.	Persetujuan Judul Proposal			■	■																												
3.	Penulisan Proposal					■	■	■	■																								
4.	Bimbingan Proposal									■	■	■	■																				
5.	Seminar Proposal													■	■																		
6.	Perbaikan proposal															■	■	■	■	■	■												
7.	Riset																					■	■	■	■								
8.	Pengumpulan data																									■	■	■	■				
9.	Penulisan skripsi																									■	■	■	■				
10.	Bimbingan skripsi																									■	■	■	■				
11.	Persetujuan skripsi																											■	■				
12.	Sidang meja hijau																												■				

## B. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2018: 130) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”

**Tabel 3.2**  
**Populasi Penelitian**

No.	Kelas	Jumlah Siswa
1.	XII IPA	28 Siswa
2.	XII IPS	29 Siswa
<b>Jumlah</b>		<b>57 Siswa</b>

*Sumber : Data Siswa SMA Harapan Mekar Medan tahun 2018/2019*

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh kelas XII SMA Harapan Mekar Medan yang berjumlah 2 kelas yaitu kelas IPA dan IPS sehingga populasinya berjumlah 57 siswa.

### 2. Sampel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2018: 131) “Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representatif* (mewakili)”.

**Tabel 3.3**  
**Sampel Penelitian**

No.	Kelas	Populasi	Sampel
1.	XII IPA	28 Siswa	4 Siswa
2.	XII IPS	29 Siswa	4 Siswa
<b>Jumlah</b>		<b>57 Siswa</b>	<b>8 Siswa</b>

*Sumber : Data Siswa SMA Harapan Mekar Medan tahun 2018/2019*

Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Purposive* menurut Sugiyono (2018: 138) “*Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Adapun karakteristik siswa yang dijadikan sampel penelitian adalah:

- a. Siswa yang mengikuti perlakuan (*treatment*) berjumlah 8 siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar.
- b. Siswa bersedia mengikuti proses *treatment* yang telah dirancang oleh peneliti.

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, terdapat berbagai teknik sampling yang digunakan. Dalam penelitian ini Peneliti menggunakan teknik sampling non probability sampling. Secara detailnya peneliti menggunakan *Sampling Purposive* menurut Sugiyono (2018: 138) “*Sampling Purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”.



## C. Variabel Penelitian

### 1. Variabel Penelitian

Pengertian variabel penelitian menurut Sugiyono (2018: 57) “Variabel penelitian adalah salah satu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek, organisasi, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Penelitian ini ada dua variabel yang dapat didefinisikan secara operasional yaitu variabel dependen (bebas) yaitu X dan variabel dependen (terikat) yaitu Y:

- a. Variabel X : Teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok
- b. Variabel Y : Kejenuhan (*burnout*) belajar

### 2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode ini sebagai metode ilmiah/*scientific* karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, objektif, terukur, rasional, sistematis, dan *replicable*/dapat diulang.

Menurut Sugyino (2018: 150)

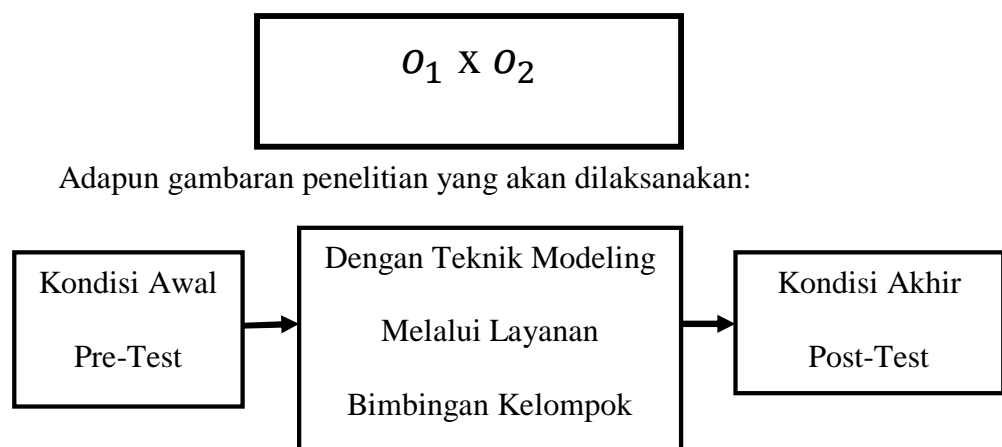
“Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Dalam penelitian ini menggunakan Pendekatan Kuantitatif Eksperimen, menurut Sugiyono (2018: 111) “metode eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/* perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang

terkendalikan”. Dalam hal ini bahwa eksperimen dilakukan untuk mengetahui atau mengukur seberapa pengaruhnya variabel yang akan diuji.

### 3. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *Pre-Eksperimental Design* merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random. Menurut Sugiyono (2018: 114) “Kalau dalam desain *One-Group Pretest-Posttest Design* ada pretes dan postes, sehingga pengaruh treatment dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai postes dan pretes”. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Design ini digambarkan seperti berikut:



**Gambar 2. Desain Penelitian**

Keterangan :

$O_1$  : Perlakuan awal yaitu pengukuran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum diberikan perlakuan dengan

- menggunakan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok
- x : Perlakuan dengan menggunakan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok
- $o_2$  : Perlakuan akhir yaitu pengukuran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sesudah diberikan perlakuan dengan menggunakan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok

#### D. Definisi Operasional Variabel

Guna untuk menghindari kesalahan dan mengarahkan penelitian ini untuk mencapai tujuannya maka dilihat penjelasan mengenai definisi operasional berikut:

##### 1. Variabel (X) : Teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok

Teknik modeling adalah belajar melalui observasi dengan menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati, menggeneralisir berbagai pengamatan sekaligus, melibatkan proses kognitif. Layanan bimbingan kelompok adalah proses layanan yang membantu siswa dalam mencegah timbulnya masalah pada siswa melalui dinamika kelompok.

Indikator materi layanan bimbingan kelompok yaitu:

- a. Pertemuan I : *Pretest (sebelum)*
- b. Pertemuan II : Mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar

- c. Pertemuan III : Motivasi belajar + teknik *modeling*
- d. Pertemuan IV : Cita-citaku + teknik *modeling*
- e. Pertemuan V : Gaya belajar
- f. Pertemuan VI : Evaluasi + *Posttest (sesudah)*

## 2. Variabel (Y) : Kejenuhan (*burnout*) belajar

Kejenuhan (*burnout*) belajar adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar. Kejenuhan (*burnout*) belajar dalam penelitian ini mencakup faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu (a) cara atau metode yang tidak bervariasi, (b) belajar hanya ditempat tertentu, (c) suasana belajar yang tidak berubah-ubah, (d) kurang aktifitas rekreasi atau hiburan, dan (e) adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar. Kejenuhan (*burnout*) belajar dalam penelitian ini juga mencakup aspek-aspek kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu (a) keletihan indera siswa, (b) keletihan fisik siswa dan (c) keletihan mental siswa.

## E. Instrumen Penelitian

Untuk mendapatkan data yang cukup dan sesuai dengan pokok permasalahan yang diteliti, maka peneliti menggunakan beberapa metode pengumpulan data yaitu kuesioner (angket). Menurut Sugiyono (2018:219) “Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden

untuk dijawabnya”. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang bisa diharapkan dari responden. Selain itu, kuesioner juga cocok digunakan bila jumlah responden cukup besar dan tersebar di wilayah yang luas. Kuesioner dapat berupa pertanyaan/ Pernyataan tertutup atau terbuka, dapat diberikan kepada responden secara langsung atau dikirim melalui pos, atau internet. Bila penelitian dilakukan pada lingkup yang tidak terlalu luas, sehingga kuesioner dapat diantarkan langsung dalam waktu tidak terlalu lama, maka pengiriman angket kepada responden tidak perlu melalui pos.

Dengan adanya kontak langsung antara peneliti dengan responden akan menciptakan suatu kondisi yang cukup baik, sehingga responden dengan sukarela akan memberikan data obyektif dan cepat. Menurut Uma Sekaran (dalam Sugiyono, 2018: 220) mengemukakan bahwa prinsip dalam penulisan “Angket sebagai pengumpulan data yaitu prinsip penulisan, pengukuran dan penampilan fisik”.

Adapun angket dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*, menurut Sugiyono (2018: 152) “Skala *Likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi, seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian. Angka skala likert ini menggunakan 5 alternatif jawaban dalam bentuk skor yaitu:

**Tabel 3.4**  
**Skor Jawaban Responden Terhadap Instrumen**

No.	Alternatif Jawaban	Skor Jawaban	
		Pertanyaan Positif (+)	Pertanyaan Negatif (-)
1.	Sangat Setuju	5	1
2.	Setuju	4	2
3.	Kurang Setuju	3	3
4.	Tidak Setuju	2	4
5.	Sangat Tidak Setuju	1	5

**Tabel 3.5**  
**Kisi-kisi Angket (Sebelum Uji Validitas Ahli)**

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah
			(-)	(+)	
<b>Kejenuhan (Burnout) Belajar</b>	Internal	a. Keletihan Indera	1, 2, 3, 4	5	5
		b. Keletihan Fisik	6, 7, 8, 10	9	5
		c. Keletihan Mental	11, 12, 13, 14	15	5
	Eksternal	a. Belajar Tidak Bervariasi	16, 17, 19, 20	18	5
		b. Suasana Belajar Yang Monoton (Tidak Berubah-Ubah)	22, 23, 24, 25	21	5
		c. Kurang Aktifitas Rekreasi Dan Hiburan	26, 27	28, 29	4
		d. Lingkungan Belajar	30, 31, 32, 33, 34, 35		6
<b>Jumlah</b>					<b>35</b>

### 1. Uji Validitas Ahli

Sebelum digunakan dalam pengambilan data tes tersebut terdahulu di validitasi ahli. Menurut Sugiyono (2018: 193) “Instrumen

yang valid berarti alat ukur digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur”.

Setelah proses pertimbangan selesai dan memperoleh persetujuan dari pembimbing ibu Sefni Rama Putri, S.Pd., M.Pd, instrumen yang telah dilakukan proses pertimbangan (*judgement*) dengan meminta bantuan kepada pembahas yaitu ibu Dr. Sulhati Syam, M.A. Berdasarkan hasil *judgement* ada hal-hal yang perlu diperbaiki.

**Tabel 3.6 Kisi-kisi Angket (Setelah Uji Validitas Ahli)**

Variabel	Aspek	Indikator	No. Item		Jumlah Item Sahih
			Shahih	Gugur	
<b>Kejenuhan (Burnout) Belajar</b>	Internal	a. Keletihan Indera	1, 3, 5	2	3
		b. Keletihan Fisik	6, 7, 8, 9,10	-	5
		c. Keletihan Mental	11, 12, 13, 14, 15	-	5
	Eksternal	a. Belajar Tidak Bervariasi	16, 18, 19, 20	1	4
		b. Suasana Belajar Yang Monoton (Tidak Berubah-Ubah)	21, 22, 23, 24	1	4
		c. Kurang Aktifitas Rekreasi Dan Hiburan	26, 27, 28, 29	-	4
		d. Lingkungan Belajar	30, 31, 32, 33, 34, 35	-	6
<b>Jumlah</b>					<b>31</b>

## F. Teknik Analisis Data

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, maka analisis data yang digunakan adalah dan uji t-test.

### 1. Uji Presentase

Menurut Sudijono (2014: 43), presentase dapat dihitung dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

f = frekuensi yang sedang dicari persentasenya

N = *Number of Cases* (jumlah frekuensi/ banyaknya individu)

P = angka presentase

### 2. Kreteria Penilaian

Pembuatan kreteria penilaian menggunakan interval kelompok dapat ditentukan dengan rumus sebagai berikut:

$$interval_K = \frac{Data\ terbesar - data\ terkecil}{jumlah\ kelompok}$$

Irianto (2004: 22)

$$I = \frac{ST - SR}{3}$$

Keterangan:

I = interval

ST = skor tertinggi

SR = skor terendah



Selanjutnya kategori kejenuhan (*burnout*) belajar tersebut akan disusun dan kemudian dianalisis secara deskriptif kuantitatif adapun langkah-langkah penyusunannya adalah sebagai berikut:

- a. Menentukan skor tertinggi dan terendah

Skala kejenuhan (*burnout*) belajar berisi 31 pernyataan yang masing-masing memiliki skor maksimal 5 dan skor minimal 1 sehingga total skor maksimalnya  $31 \times 5 = 155$ , dan skor minimalnya adalah  $31 \times 1 = 31$

- b. Menentukan rata-rata skor ideal

$$\frac{1}{2} (\text{skor tertinggi} + \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{2} (155 + 31) = 93$$

- c. Menghitung standar deviasi (SD)

$$\frac{1}{6} (\text{skor tertinggi} - \text{skor terendah})$$

$$\frac{1}{6} (155 - 31) = 20,6 = 21$$

- d. Menghitung interval

$$I = \frac{\text{Skor tertinggi} - \text{Skor terendah}}{5}$$

$$I = \frac{155 - 31}{3} = 41,3 = 41$$

**Tabel 3.7 Klasifikasi Kategori Tingkat Kejenuhan (*Burnout*) Belajar**

Kategori	Interval	Skor interval	Presentase
Tinggi	$X > (M+1 SD)$	> 114	> 73,5 %
Sedang	$(M - 1 SD) \leq x \leq (M+1 SD)$	72 – 114	46 % -73,5%
Rendah	$X < (M+1 SD)$	< 72	< 46%

### 3. Pengujian Persyaratan Analisis

#### a. Uji Normalitas

Menurut Umar (2010: 77) “Uji normalitas berguna untuk mengetahui apakah variabel dependen, independen atau keduanya berdistribusi normal, mendekati normal atau tidak”.

#### b. Uji t-test

Menurut Lexy J. Moleong (dalam Hasan, 2010: 29) “Analisis data adalah proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja yang disarankan oleh data”. Untuk mengetahui keberhasilan eksperimen, adanya penurunan kejenuhan belajar peserta didik dapat digunakan rumus uji t atau *t-test sparated varians* yang digunakan untuk menguji hipotesis komparatif dua sampel independen. Adapun rumus uji t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{N(N-1)}}}$$

Arikunto (2017: 349)

Keterangan:

Md = mean dari perbedaan pre test dengan post test (post test – pre test).

Xd = deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum x^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N-1

## **BAB IV**

### **PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN**

#### **A. Gambaran Umum Sekolah**

1. Alamat / Kelurahan : Jln. Marelan Raya No. 77 / Rengas Pulau
2. Kecamatan / Kota : Medan Marelan Kota Medan
3. No.Telp. : (061) 6859065
4. Nama Yayasan : Yayasan Pendidikan Harapan Mekar
5. Alamat Yayasan dan No.Telp : Jln. Marelan Raya No. 77 (061) 6858230
6. NSS : 304076011250
7. Jenjang Akreditasi : Terdaftar
8. Tahun Didirikan : 2001
9. Tahun beroperasi : 2001
10. Kepemilikan Tanah : Yayasan
  - a. Status Tanah : SHM P
  - b. Luas Tanah : 6000 M2
11. Status Bangunan Milik : Yayasan
12. Luas Seluruh Bangunan : 1000 M2
13. Nomor Rekening Sekolah (rutin): 1.13.02.04.000492-7, atas nama SMA

HARAPAN MEKAR Bank SUMUT,  
Cabang Medan Marelan

### **Visi dan Misi SMA Harapan Mekar Medan**

#### **VISI :**

Membentuk peserta didik menjadi insan yang cerdas, terampil sehat jasmani dan Rohani berbudaya dan memiliki wawasan kewirausahaan berdasarkan keimanan dan ketakwaan Kepada Tuhan Yang Maha Esa

#### **MISI :**

- Meningkatkan keimanan dan ketakwaan melalui bimbingan dan kegiatan keagamaan
- Meningkatkan prestasi akademik dan non akademik melalui kegiatan peningkatan mutu pembelajaran dan sarang pembelajaran
- Meningkatkan kreativitas peserta didik melalui kegiatan potensi Diri
- Meningkatkan keterampilan dan apresiasi peserta didik dibidang ilmu pengetahuan, teknologi, social budaya dan Seni melalui “ Constructivisme Learning” dan interasi global.
- Meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani melalui bimbingan dan kegiatan olahraga dan keagamaan.
- Meningkatkan jiwa kewirausahaan melalui Pembinaan Kewirausahaan dan kegiatan pengembangan wawasan khusus.
- Meningkatkan dan mengembangkan efesiensi pembelajaran baik secara local nasional dan internasional.

- Meningkatkan layanan informasi pendidikan berbasis teknologi informasi komunikasi

Perkembangan siswa SMA Harapan Mekar Medan selama empat tahun terakhir dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.1 Data Siswa**

Tahun Ajaran	Jumlah Pendaftar	Kelas I		Kelas II		Kelas III		Jumlah Kelas (I+II+III)	
		Siswa	Rombel	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel	Siswa	Rombel
2015/2016	92	92	2	58	2	60	2	210	6
2016/2017	89	89	2	62	2	59	2	210	6
2017/2018	84	84	2	51	2	62	2	197	6
2018/2019	94	94	2	60	2	58	2	222	6
2019/2020	47	47	1	94	2	57	2	198	6

Untuk menunjang pelaksanaan pembelajaran, setiap sekolah memerlukan sarana dan prasarana, demikian juga dengan SMA Harapan Mekar Medan. Adapun sarana prasarana SMA Harapan Mekar Medan dapat dilihat pada tabel berikut.:

**Tabel 4.2  
Sarana/Prasarana SMA Harapan Mekar Medan**

No.	Jenis Ruangan	Jumlah
1.	Perpustakaan	1
2.	Lab. IPA	1
3.	Keterampilan	1

Setiap sekolah memerlukan tenaga pendidik untuk pelaksanaan proses pembelajaran, tenaga pendidik dan pegawai SMA Harapan Mekar Medan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.3**  
**Data Pendidik dan Tenaga Kependidikan SMA Harapan Mekar Medan**

Jumlah Guru/Staf	SMA Negeri	Jumlah Guru/Staf	SMA Swasta	Ket
Guru Tetap (PNS)		Guru Tetap Yayasan	22 org	
Guru Kontrak/Guru Bantu		Guru Kontrak/Guru Honor		
Guru Honor Sekolah		Guru PNS dipekerjakan (Dpk)		
Staf Tata Usaha		Staf Tata Usaha	1 org	

## B. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan SMA Harapan Mekar Medan. Dengan siswa yang mengalami masalah kejenuhan (*burnout*) belajar kemudian diberikan *treatment* yaitu dengan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok. Adapun populasi dalam penelitian ini adalah kelas XI IPA dan XI IPS yang berjumlah 57 orang. Jumlah siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 8 orang.

Sebelum pelaksanaan teknik *modeling*, terlebih dahulu peneliti melakukan observasi guna mengetahui apa penyebab kejenuhan belajar dan kemudian melakukan wawancara kepada guru bimbingan dan konseling untuk mengetahui siswa mana yang mengalami kejenuhan belajar. Hal ini juga diperkuat dengan pengisian skala angket kejenuhan belajar pada saat *pretest*.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti akan memberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok kepada 8 siswa yang telah diambil secara acak sebagai sampel. Peneliti kemudian membuat kesepakatan untuk melakukan bimbingan kelompok sesuai dengan hari dan tanggal yang telah ditentukan.

Selanjutnya adalah siswa berkumpul dalam ruangan sekolah yang telah disepakati sebelumnya, yaitu 8 siswa tersebut yang nantinya akan diberikan perlakuan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok yang bertujuan untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa. Berikut hasil *pretest* (sebelum) dilakukannya perlakuan kepada sampel 8 siswa tersebut.

**Tabel 4.4**  
**Hasil *Pretest* Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa**

No	Nama Siswa	Skor $\Sigma$	Presentase	Kategori
1.	AD	130	84%	Tinggi
2.	NH	123	79%	Tinggi
3.	MB	127	82%	Tinggi
4.	MY	125	81%	Tinggi
5.	MF	111	72%	Sedang
6.	AJS	129	83%	Tinggi
7.	MAC	121	78%	Tinggi
8.	TA	133	86%	Tinggi
Total		999	81%	Tinggi
Mean		125		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 8 orang siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar sebelum diberikan perlakuan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok, skor tertinggi adalah 133 dan skor



terendah adalah 111 total skor untuk *pretest* sebanyak 999 dengan nilai rata-rata adalah 125. Tabel diatas menunjukkan bahwa kejenuhan (*burnout*) belajar siswa tergolong kategori tinggi dengan presentase sebesar 81%. Maka dari itu perlu adanya tindakan untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa.

**Tabel 4.5**  
**Jadwal Kegiatan Penelitian**

No	Tanggal	Kegiatan
1.	08 Juli 2019	Memberikan surat izin penelitian kepada kepala sekolah
2.	22 juli 2019	Bertemu dengan guru BK untuk mendiskusikan jadwal pemberian teknik modeling melalui bimbingan kelompok
3.	25 juli 2019	<i>Pretest</i>
4.	1 Agustus 2019	Materi + perlakuan (teknik modeling melalui bimbingan kelompok)
5.	3 Agustus 2019	Materi + perlakuan (teknik modeling melalui bimbingan kelompok)
6.	7 Agustus 2019	Materi + perlakuan (teknik modeling melalui bimbingan kelompok)
7.	9 Agustus 2019	Materi Topik Bebas
8.	10 Agustus 2019	Evaluasi + <i>Posttest</i>

Dalam pelaksanaan penelitian ini terlebih dahulu dilakukan *pre-test* sebelum memberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok kemudian setelah pemberian teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok kepada siswa, peneliti memberikan *post-test*. Secara keseluruhan terdapat 4 kali pertemuan pemberian materi dalam penelitian ini. Adapun diskripsi

pelaksanaan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok dijelaskan sebagai berikut:

1. Pertemuan pertama dengan materi kejenuhan (*burnout*) belajar

Proses pemberian perlakuan yang pertama dilakukan pada tanggal 1 Agustus 2019 pukul 09.00 dengan materi kejenuhan belajar. Dalam proses perlakuan ini pemimpin kelompok mengecek kehadiran peserta konseling. Peserta yang hadir adalah 8 siswa. Setelah semua siswa hadir maka selanjutnya melakukan tahap pembentukan. Tahap pembentukan merupakan tahap perkenalan, tahap terlibat diri atau tahap memasukan diri terhadap kehidupan suatu kelompok. Pada tahap ini pemimpin kelompok meminta anggota kelompok untuk menyebutkan nama satu persatu kemudian memberikan pengibaratan diri dengan pengibaratan dari nama-nama bunga, dan pada tahap ini juga mengungkapkan tujuan dan keinginan yang ingin dicapai baik masing-masing atau seluruh anggota. Pemimpin kelompok pada sesi ini adalah konselor, menjelaskan cara-cara dan asas-asas dalam bimbingan kelompok.

Selanjutnya pemimpin kelompok menyebutkan nama sesi atau materi yang akan dilaksanakan, yaitu “mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar menjelaskan tujuan kegiatan ini yaitu agar siswa tahu sebab kejenuhan (*burnout*) belajar yang terjadi pada dirinya. Selain itu tujuan dari sesi ini adalah mengatasi masalah kejenuhan (*burnout*) belajar siswa.

Pada sesi ini pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok untuk mengetahui apa itu kejenuhan (*burnout*) belajar, faktor-faktor yang

mempengaruhi, aspek-aspek kejenuhan (*burnout*) belajar serta ciri-ciri kejenuhan (*burnout*) belajar, apa yang sering mereka rasakan saat belajar, dan bagaimana cara mengatasi kejenuhan (*burnout*) belajar. Hal ini akan membuat anggota kelompok mampu mengenali permasalahan belajar yang sering mereka alami dan mengetahui apakah kejenuhan yang dialaminya dalam kategori tinggi, sedang atau rendah.

Anggota kelompok diberi materi “mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar”. Pada teknik *modeling* langkah awal yaitu memberikan penjelasan atau uraian singkat tentang tujuan, prosedur, dan komponen strategi yang akan digunakan dalam proses konseling. Pada tahap ini menentukan bentuk model kepada anggota kelompok yang disajikan berupa video atau film pendek. Pada sesi ini juga anggota kelompok menyeleksi perilaku atau perasaan yang ingin dirubah. Kesimpulan dalam sesi ini akhirnya secara umum ke 8 siswa dapat mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar dan bagaimana cara mengatasinya dengan meniru tingkah laku baru.

## 2. Pertemuan kedua dengan materi motivasi belajar

Pertemuan kedua dilaksanakan hari 3 Agustus 2019 pukul 09.00. Tahap ini adalah tahap kegiatan dimana pemimpin kelompok menjelaskan peranan para anggota kelompok dapat berperan aktif mengemukakan pendapat serta memberi saran dan ide-ide dalam membahas topik. Pada tahap ini pemimpin kelompok mampu menerima suasana yang ada secara sabar dan terbuka. Sebelum lanjut ketahap kegiatan pemimpin kelompok menawarkan atau

mengamati kesiapan anggota kelompok dalam menjalani kegiatan pada tahap ini.

Pada tahap ini pemimpin kelompok memberikan materi mengenai motivasi belajar, jenis-jenis motivasi, cara meningkatkan motivasi belajar serta mengikut sertakan anggota kelompok dalam mengungkapkan hal-hal yang dapat meningkatkan motivasi belajar dalam diri mereka. Pada tahap ini pemimpin kelompok memberi contoh kepada anggota kelompok berupa model yang disajikan dalam bentuk video atau film pendek sebagai media teknik *modeling simbolik*. Dimana perilaku model yang akan diperhatikan telah disetting untuk ditiru oleh anggota kelompok. Anggota kelompok diminta untuk memperhatikan dan melihat video yang telah diputar kemudian mengamati tingkah laku yang ditampilkan dalam video kemudian anggota kelompok membuat perencanaan untuk merubah perilaku yang ingin dirubahnya. Pemimpin kelompok mengarahkan anggota kelompok untuk meniru model yang ditampilkan dalam meningkatkan motivasi belajar serta dapat mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa.

### 3. Pertemuan ketiga dengan materi cita-citaku

Pertemuan ketiga dilaksanakan hari 7 Agustus 2019 pukul 09.00. Pada pertemuan ketiga ini pemimpin kelompok memberikan materi cita-citaku yang mana anggota kelompok ditugaskan untuk menuliskan impian dan cita-cita yang ingin dicapai untuk kedepannya, lalu pemimpin kelompok memberikan teknik modeling dengan menampilkan video “motivasi hidup malas belajar” dengan video atau film pendek ini diharapkan anggota kelompok mampu

meniru serta merubah perilaku yang ingin dirubah. Para anggota kelompok dapat membicarakan upaya-upaya yang telah ditempuh dan harapan kedepannya. Para anggota kelompok dapat menyampaikan pemahaman, perasaan, dan tindakan yang akan dilakukan dalam kegiatan sehari-hari setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok dengan teknik modeling. Hal tersebut dapat memberi gambaran akan keberhasilan kegiatan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik modeling pada sesi terakhir ini pemimpin kelompok (konselor) menyampaikan pengakhiran kegiatan, mengungkapkan kesan-kesan dari anggota kelompok dan menutup kegiatan bimbingan kelompok tersebut.

#### 4. Pertemuan keempat dengan materi topik bebas

Pertemuan keempat dilaksanakan hari 9 Agustus 2019 pukul 09.00. pemimpin kelompok memberikan materi dengan topik bebas yang mana dengan topik ini pemimpin kelompok meminta kepada anggota kelompok untuk menentukan materi yang akan dibahas lalu kemudian pemimpin kelompok memilih topik mana yang tepat untuk dibahas di kelompok ini yaitu mengenai topik “gaya belajar”. Pemimpin kelompok menanyakan mengenai apa itu gaya belajar, apa itu gaya belajar visual, auditori dan kinestik, dan para anggota kelompok termaksud gaya belajar yang mana.

Setelah di lakukan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok didapat hasil *posttest* (sesudah), dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.6**  
**Hasil *Posttest* Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa**

No	Nama Siswa	Skor $\Sigma$	Presentase	Kategori
1.	AD	85	55%	Sedang
2.	NH	87	56%	Sedang
3.	MB	77	50%	Sedang
4.	MY	82	53%	Sedang
5.	MF	86	55%	Sedang
6.	AJS	85	55%	Sedang
7.	MAC	80	52%	Sedang
8.	TA	82	53%	Sedang
Total		664	54%	Sedang
Mean		83		

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat diketahui bahwa dari 8 orang siswa yang mengalami kejenuhan (*burnout*) belajar sesudah diberikan perlakuan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok, skor tertinggi adalah 87 dan skor terendah adalah 77 total skor untuk *posttest* sebanyak 664 dengan nilai rata-rata adalah 83. Tabel diatas menunjukkan bahwa kejenuhan (*burnout*) belajar siswa tergolong kategori sedang dengan presentase sebesar 54%.

### C. Pengujian Hipotesis

#### 1. Uji Persyaratan Analisis

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui apakah variabel yang diteliti distribusi datanya normal atau tidak. Di samping itu uji normalitas juga bertujuan untuk membuktikan bahwa variabel terikat yang berupa skor-skor diperoleh dari hasil penelitian yang tersebar apakah sudah sesuai dengan kaidah

normal atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk menguji normalitas yaitu jika  $p > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sedangkan jika  $p < 0,05$  maka data penelitian berdistribusi tidak normal. Pengujian normalitas ini menggunakan *one sample Kolmogrof-Sminof* untuk mengetahui apakah sebaran skor variabel penelitian mengikuti kurva normal atau tidak. Hasil perhitungan SPSS 20.00 untuk uji normalitas. Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 4.7**  
**Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Sebelum	Sesudah
N		8	8
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	124,8750	83,0000
	Std. Deviation	6,81254	3,38062
Most Extreme Differences	Absolute	,160	,223
	Positive	,117	,118
	Negative	-,160	-,223
Kolmogorov-Smirnov Z		,452	,631
Asymp. Sig. (2-tailed)		,987	,821

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan dari hasil di atas dapat diketahui bahwa hasil *Kolmogrof-Sminov* yang diperoleh adalah sebelum (*pretest*) 0,452 dan sesudah (*posttest*) 0,631 maka  $p$  lebih besar dari  $> 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. dan hasil *asympt. Sig (2-tailed)* adalah sebelum (*pretest*) 0,987 dan sesudah (*posttest*) 0,821, maka  $p$  lebih besar dari  $> 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

### b. Uji T-Test

Uji t-test adalah uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan atau uji *paired sample t-test* digunakan untuk menguji ada tidaknya perbedaan *mean* untuk dua sampel bebas (independen) yang berpasangan. Adapun yang dimaksud dengan berpasangan adalah data pada sampel kedua merupakan perubahan/perbedaan dari data sampel pertama atau dengan kata lain sebuah sampel dan subjek sama mengalami dua perlakuan. Melakukan uji *paired sampel t-test* diperlukan berskala interval atau rasio yang dalam SPSS disebut dengan *scale* dan pengujian terhadap sampel tersebut dilakukan 2 kali (sebelum dan sesudah perlakuan) dalam kurun waktu yang berbeda. Ada tidaknya perbedaan sebaran data penelitian dapat dilihat dari pengambilan keputusan jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dilain pihak  $H_a$  ditolak, jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dilain pihak  $H_a$  diterima.

**Tabel 4.8 Paired Samples Statistics**

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Sebelum	8	6,81254	2,40860
	Sesudah	8	3,38062	1,19523

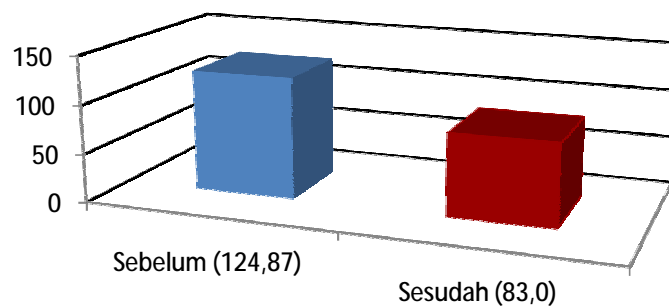
Sumber: Output SPSS Versi 20.

Berdasarkan data output SPSS diketahui bahwa rata-rata kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum pelaksanaan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok adalah 124,87. Sedangkan sesudah pelaksanaan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok kelas XI SMA



Harapan Mekar Medan adalah 83,0. Hasil ini bahwa teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok mampu mengurangi kejenuhan (*burnout*) sebanyak 41,87.

**Gambar 3**  
**Diagram Uji T Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa**



**Tabel 4.9 Hasil Uji T-test**

Paired Samples Test							T	df	Sig. (2-tailed)
	Paired Differences				Lower	Upper			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
Pair 1 Sebelum - Sesudah	41,87500	8,32273	2,94253	34,91702	48,83298	14,231	7	,000	

*Sumber: Output SPSS Versi 20.*

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan  $dk = (n_1 + n_2 - 2) = (8 + 8 - 2) = 14$  maka dari tabel t diperoleh  $t_{table} = 2,145$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{table}$  ( $14,231 > 2,145$ ) atau  $Sig .000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan

sesudah melakukan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan.

#### D. Pembahasan dan Hasil Diskusi Penelitian

##### 1. Gambaran Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Sebelum Diberikan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

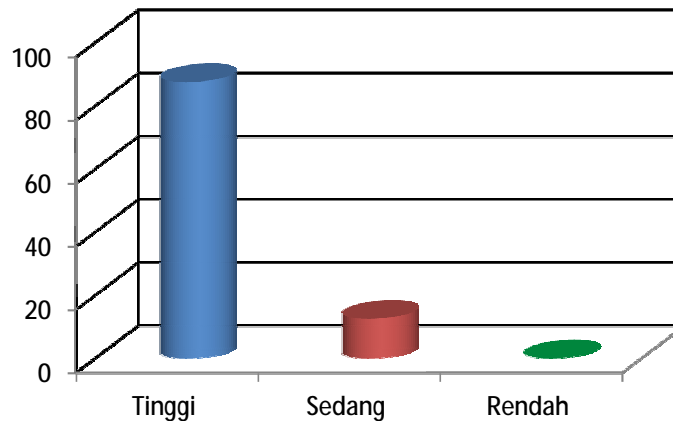
Sebelum diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa terlebih dahulu peneliti memberikan angket yang mengenai kejenuhan (*burnout*) belajar dengan diberikan angket tersebut kemudian diperoleh hasil yang terdapat pada tabel 4.4

**Tabel 4.10**  
**Gambaran Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Sebelum Diberikan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok**

No.	Kategori	Interval Skor	F	%
1.	Tinggi	> 114	7	87,5%
2.	Sedang	72 – 114	1	12,5%
3.	Rendah	<72	0	0%
Jumlah			8	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok sebagian besar kategori tinggi, yaitu sebanyak 7 siswa atau sebesar 87,5% berada pada kategori tinggi, dan sebanyak 1 siswa atau sebesar 12,5% pada kategori sedang,

**Gambar 4**  
**Diagram Sebelum Perlakuan (*Pre-Test*)**



## 2. Gambaran Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Sesudah Diberikan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Sesudah diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa terlebih dahulu peneliti memberikan angket yang mengenai kejenuhan (*burnout*) belajar dengan diberikan angket tersebut kemudian diperoleh hasil yang terdapat pada tabel 4.6

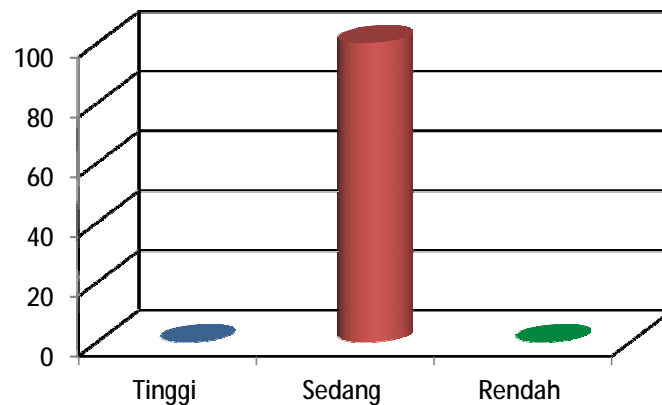
**Tabel 4.11**  
**Gambaran Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Sesudah Diberikan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok**

No.	Kategori	Interval Skor	F	%
1.	Tinggi	> 114	0	0%
2.	Sedang	72 – 114	8	100%
3.	Rendah	< 72	0	0%
Jumlah			8	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sesudah diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok sebagian besar kategori sedang.

Dapat dilihat dari perolehan skor pada tabel jadi dapat disimpulkan bahwa teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa, yaitu sebanyak 8 siswa mengalami perubahan yang lebih baik dari sebelum diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok.

**Gambar 5**  
**Diagram Sesudah Perlakuan (*Post-Test*)**



### **3. Penurunan Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok**

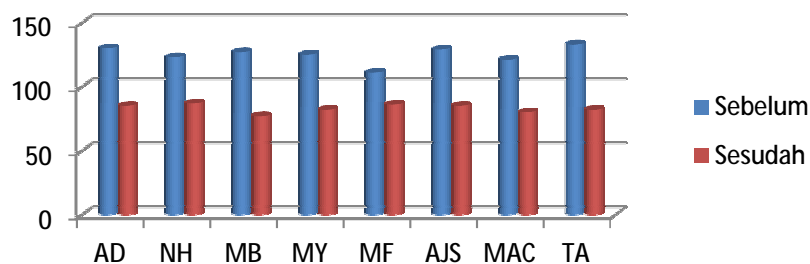
Setelah diberikan angket *pretest* lalu kemudian diberikan *treatment* teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok setelah itu diberikan angket *posttest* dapat diketahui seberapa besar penurunan yang terjadi dalam pemberian *treatment* teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok kepada siswa kelas XI SMA Harapan Mekar Medan dapat diketahui pada tabel berikut ini:

**Tabel 4.12**  
**Penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok**

No	Nama Siswa	Sebelum		Setelah		Jumlah Penurunan	Keterangan Sebelum	Keterangan Sesudah
		Skor $\Sigma$	Presentase	Skor $\Sigma$	Presentase			
1.	AD	130	84%	85	55%	45	Tinggi	Sedang
2.	NH	123	79%	87	56%	36	Tinggi	Sedang
3.	MB	127	82%	77	50%	50	Tinggi	Sedang
4.	MY	125	81%	82	53%	43	Tinggi	Sedang
5.	MF	111	72%	86	55%	25	Sedang	Sedang
6.	AJS	129	83%	85	55%	44	Tinggi	Sedang
7.	MAC	121	78%	80	52%	41	Tinggi	Sedang
8.	TA	133	86%	82	53%	51	Tinggi	Sedang
<b>Total</b>		<b>999</b>	<b>81%</b>	<b>664</b>	<b>54%</b>	<b>335</b>	<b>Tinggi</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok dengan skor sebelum sebanyak 999 dengan hasil presentase 81% dengan kategori tinggi sedangkan skor sesudah sebanyak 664 dengan hasil presentase 54% dengan kategori sedang. Hasil sebelum dan sesudah dapat diperoleh penurunan sebanyak 27%. Dapat diketahui bahwa terdapat penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan.

**Gambar 6**  
**Diagram penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa**



#### 4. Perbedaan Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberikan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok

Untuk mengetahui perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar sebelum dan sesudah diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok, maka peneliti menggunakan prosedur sebagai berikut dan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 4.13**  
Kategorisasi perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok

No.	Nama Siswa	Sebelum	Sesudah	Keterangan Sebelum	Keterangan Sesudah
1.	AD	130	85	Tinggi	Sedang
2.	NH	123	87	Tinggi	Sedang
3.	MB	127	77	Tinggi	Sedang
4.	MY	125	82	Tinggi	Sedang
5.	MF	111	86	Sedang	Sedang
6.	AJS	129	85	Tinggi	Sedang
7.	MAC	121	80	Tinggi	Sedang
8.	TA	133	82	Tinggi	Sedang

**Tabel 4.14**  
Perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok

No.	Kategori	Pre-Test		Post-Test	
		F	%	F	%
1.	Tinggi	7	87,5%	0	0%
2.	Sedang	1	12,5%	8	100%
3.	Rendah	0	0%	0	0%
Jumlah		8	100%	8	100%

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat diketahui bahwa sebelum (*pretest*) kategori tinggi dengan frekuensi 7 siswa sebanyak 87,5% dan kategori sedang dengan frekuensi 1 siswa sebanyak 12,5% kemudian hasil dari sesudah (*posttest*) kategori sedang dengan frekuensi 8 siswa sebanyak 100%. Dengan hasil uji-t yang telah dilakukan terlihat pada tabel 4.10 berdasarkan tabel 4.10 dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan  $dk = (n_1 + n_2 - 2) = (8 + 8 - 2) = 14$  maka dari tabel t diperoleh  $t_{tabel} = 2,145$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $14,231 > 2,145$ ) atau  $Sig ,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan.

## 5. Pembahasan

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktifitas belajar. Keletihan fisik dan keletihan indera dalam hal ini mata dan telinga pada umumnya dapat dikurangi atau dihilangkan lebih mudah setelah siswa beristirahat cukup terutama tidur nyenyak dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang cukup bergizi. Sebaliknya, keletihan mental tak dapat diatasi dengan cara yang sederhana cara mengatasi keletihan-keletihan lainnya. Itulah sebabnya, keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan (*burnout*) belajar yaitu cara atau metode yang tidak bervariasi, belajar hanya ditempat tertentu, suasana belajar yang tidak berubah-ubah (monoton), kurang aktifitas rekreasi atau hiburan dan lingkungan belajar. Faktor-faktor yang berasal dari eksternal (dari luar diri siswa) ini menjadi faktor terjadinya kejenuhan (*burnout*) belajar yang dialami siswa. Dengan permasalahan yang terjadi maka dilakukan teknik modeling melalui bimbingan kelompok agar dapat mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar.

Teknik *modeling* yaitu *modeling* tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial individu memperoleh tingkah baru. *Modeling* mengubah tingkah laku lama yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima sosial akan memperkuat/memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu diganjar atau dihukum. *Modeling* simbolik yaitu *modeling* melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku berpotensi sebagai sumber model tingkah laku. Teknik *modeling* dilakukan dengan menampilkan film atau video yang mampu meningkatkan motivasi belajar siswa untuk lebih termotivasi lagi dalam belajar.

Kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dilakukan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok dengan sesudah dilakukan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok berbeda dan sudah mengalami penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar. Hal ini ditunjukkan siswa sudah mulai meningkatnya motivasi belajarnya sehingga siswa tersebut tidak



tidur di dalam kelas ketika proses belajar mengajar berlangsung, tidak sering permisi ke kamar mandi, mulai fokus dalam belajar, dan lebih semangat dalam belajar.

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka diketahui bahwa sebelum diberikan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok kejenuhan (*burnout*) belajar terdapat 8 orang siswa tergolong kategori tinggi dengan presentase sebesar 81%. Dan sesudah diberikan teknik *modeling* melalui bimbingan kelompok kejenuhan (*burnout*) belajar tergolong kategori sedang dengan presentase sebesar 54%. Hasil sebelum dan sesudah dapat diperoleh penurunan sebanyak 27%. Dapat diketahui bahwa terdapat penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan.

#### **E. Keterbatasan Penelitian**

Selama proses penelitian yang dilakukan, peneliti menyadari bahwa masih terdapat keterbatasan yang dihadapi. Keterbatasan yang dihadapi peneliti selama penelitian dilaksanakan adalah:

1. Tindakan direncanakan dilakukan pada jam belajar maka peneliti harus meminta izin jam mengajar guru mata pelajaran
2. Peneliti sebagai pemimpin kelompok dalam kegiatan layanan mengalami beberapa hambatan dalam melaksanakan bimbingan kelompok.
3. Peneliti tidak diberi jadwal secara pasti sehingga konseling berlangsung secara tidak terstruktur secara waktu dengan hal ini menyebabkan kurang

siapnya siswa dalam mengikuti bimbingan kelompok, meskipun demikian proses layanan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan lancar dengan membutuhkan waktu kurang lebih selama 45 menit dalam setiap pertemuan.

4. Pada awal pertemuan peneliti mengalami kesulitan dan membangun keaktifan dalam kelompok, di karenakan seluruh anggota kelompok belum pernah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok sehingga anggota kelompok terlihat canggung. Untuk mengatasi kecanggungan yang dialami anggota kelompok, peneliti menjelaskan tentang apa itu bimbingan kelompok, maksud dari konseling, tujuan bimbingan kelompok, dan manfaat bimbingan kelompok serta menjelaskna mengenai teknik *modeling* yang akan dilakukan.
5. Dalam setiap pertemuan pada saat pemberian angket sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) sebelumnya peneliti menjelaskan kepada siswa bahwa hasil angket tidak ada hubungannya dengan nilai dan sekolah sehingga mendorong siswa agar jujur dan sesuai dengan keadaan yang dialami dalam menjawab butir-butir pertanyaan angket yang telah dibuat oleh peneliti.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebanyak 7 siswa memperoleh presentase 87,5% sedangkan pada kategori sedang dengan frekuensi sebanyak 1 siswa memperoleh presentase 12,5%.
2. Gambaran kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sesudah diberikan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok sebagian besar berada pada kategori sedang dengan frekuensi 8 siswa memperoleh presentase 100%.
3. Penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok dapat diketahui bahwa penurunan terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa dengan teknik modeling melalui layanan bimbingan kelompok dengan skor sebelum sebanyak 999 dengan hasil presentase 81% dengan kategori tinggi sedangkan skor sesudah sebanyak 664 dengan hasil presentase 54% dengan kategori sedang. Hasil sebelum dan sesudah dapat diperoleh penurunan sebanyak 27%. Dapat diketahui bahwa terdapat penurunan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan

teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan.

4. Perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah diberikan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok diketahui bahwa sebelum (*pretest*) kategori tinggi dengan frekuensi 7 siswa sebanyak 87,5% dan kategori sedang dengan frekuensi 1 siswa sebanyak 12,5% kemudian hasil dari sesudah (*posttest*) kategori sedang dengan frekuensi 8 siswa sebanyak 100%. Dengan hasil uji-t yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa taraf signifikansi 0,05 dan derajat kebebasan  $dk = (n_1 + n_2 - 2) = (8 + 8 - 2) = 14$  maka dari tabel t diperoleh  $t_{tabel} = 2,145$ . Dengan demikian  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $14,231 > 2,145$ ) atau  $Sig ,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa sebelum dan sesudah melakukan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok siswa kelas XI SMA harapan Mekar Medan.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa

Disarankan kepada siswa hendaknya mengikuti pelaksanaan teknik *modeling* dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar, sebab dengan mengikuti pelaksanaan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan

kelompok disekolah siswa akan dibantu untuk bisa mengentaskan masalah yang berkaitan dengan kejenuhan (*burnout*) belajar siswa.

2. Bagi guru bimbingan dan konseling

Hendaknya guru bimbingan dan konseling, mengadakan pelaksanaan teknik *modeling* ini secara rutin agar dapat membantu siswa dalam mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar yang dialami oleh siswa, diharapkan agar guru mata pelajaran dan guru bimbingan dan konseling dapat mempertahankan metode belajar yang telah diterapkan dan dapat menciptakan inovasi cara belajar yang bervariasi.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian tentang penerapan teknik *modeling* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan (*burnout*) belajar siswa hendaknya dapat menggunakan sampel yang berbeda dan meneliti variabel yang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qawi, Abu Abdirrahman. 2004. *Mengatasi Kejenuhan*. Jakarta: Khalifa.
- Arikunto, Suharsimi. 2017. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Damsar. 2011. *Pengantar Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana
- Deliati. 2018. *Bidang Praktek Bimbingan Belajar*. Semarang: RaSAIL Media Group.
- Hasan, Iqbal. 2010. *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Irianto, Agus. 2004. *Statistik Konsep Dasar & Aplikasinya*. Jakarta: Prenada Media
- Komalasari, G. dkk. 2016. *Teori dan Tekhnik Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Kusnita, Nurma. 2018. Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar [skripsi], Lampung: Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung
- Maliki. 2016. *Bimbingan Konseling Di Sekolah Dasar*. Jakarta: Kencana.
- Narti, Sri. 2014. *Model Bimbingan Kelompok Berbasis Ajaran Islam Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sudijono, Anas. 2014. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Syah, Muhibbin. 2012. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. 2008. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Umar, Husein. 2010. *Desain Penelitian MSDM dan Perilaku Karyawan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Widiyanto, Mikha Agus. 2013. *Statistika Terapan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

# **LAMPIRAN**