



## **Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling** Yayasan Salmiah Education Global International (YSEGI)

Jl. Pendidikan, Kec. Percut Sei Rotan, Kab. Deli Serdang, Sumatera Utara, 21333 Website:  
<https://glonus.org/index.php/kognisi> Email: [glonus.info@gmail.com](mailto:glonus.info@gmail.com)

# **Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Menurunkan Kejemuhan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA**

**Juwita Syahrani<sup>1</sup> Alfin Siregar<sup>2</sup> Ali Daud Hasibuan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

[1juwita030320161@uinsu.ac.id](mailto:juwita030320161@uinsu.ac.id)

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kejemuhan belajar siswa dan efektivitas teknik *role playing* dalam menurunkan kejemuhan belajar siswa di SMA Negeri 3 Medan. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasi experimental* jenis *non equivalent Control Group Desain*. Populasi penelitian ini berjumlah 72 siswa yang berasal dari kelas X-1 dan X-2. Sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Maka diambil 16 sampel penelitian dengan tingkat kejemuhan yang tinggi, yaitu 8 siswa dari kelompok eksperimen (X-1) dan 8 anak dari kelompok kontrol (X-2). Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket. Hasil analisis prasyarat dari uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal yakni,  $0,200 > 0,05$  dan  $0,090 > 0,05$ . Uji homogenitas menunjukkan  $0,178 > 0,05$  artinya data menunjukkan varian yang sebanding. Hasil analisis hipotesis pada pengujian Paired sample t-test menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terjadi penurunan kejemuhan belajar siswa dibuktikan dengan adanya hipotesis yaitu  $\text{sig } 0,000 < 0,05$  artinya teknik *role playing* efektif untuk menurunkan kejemuhan belajar. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terjadi penurunan kejemuhan belajar, dibuktikan dengan adanya hipotesis  $0,006 > 0,05$  artinya tidak terjadi perubahan yang efektif pada kelas kontrol. Hasil pengujian independent sample t-test pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi ( $2 \text{ tailed} = 0,000 < 0,05$ ) artinya  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sedangkan kelompok kontrol ( $2 \text{ tailed} = 0,006 > 0,05$ ) artinya  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima.

**Kata Kunci:** Bimbingan Kelompok, Kejemuhan Belajar, Teknik *Role Playing*

### **Pendahuluan**

Pendidikan merupakan proses untuk mengembangkan kehidupan yang lebih bermakna, pendidikan tidak jauh dengan kegiatan belajar (Iskandar, 2022). Semua kesan perilaku dan tindakan peserta didik dalam mengembangkan ilmu pengetahuan merupakan hasil dari pembelajaran. Proses belajar adalah suatu tahapan, bukan sekedar hasil akhir (Rizki Inayah Putri, 2023). Aktif dan pembaharuan sangat penting dalam keberlangsungan belajar, artinya dengan menggunakan segala jenis bentuk untuk mencapai suatu tujuan dalam pola perilaku dengan pembaharuan hingga menjadi kesatuan yang utuh (Umi Kalsum, 2023).

Pengalaman belajar adalah sesuatu yang terkait erat dengan evolusi gaya hidup manusia, dari pembelajaran yang dapat diciptakan oleh manusia (Hendri Yahya Sahputra, 2024). Belajar merupakan anugerah terindah dari semua kemampuan dan kompetensi hidup.

Belajar tidak selalu merupakan suatu pengalaman, belajar merupakan suatu interaksi dan bukan hasil akhir (Riris Nurkholidah Rambe, 2023). Menurut (Topan Iskandar, 2023) bahwa belajar merupakan suatu proses kegiatan peningkatan wawasan, kompetensi, atau perilaku sebagai interaksi diri dengan lingkungannya. Q.S An-Nahl : 78, Allah berfirman:

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِّنْ بُطُونِ أُمَّهَّتُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya : "Dan Allah mengeluarkan kamu dari perut ibumu dalam keadaan tidak mengetahui apa-apa, dan Dia memberi kamu pendengaran, penglihatan, dan af-idah (daya nalar) agar kamu bersyukur"

Ilmu Al-Qur'an dimaknai bahwa "af-idah" berarti daya pikir, khususnya kemampuan atau kapasitas untuk berasumsi secara koheren atau menyeluruh "sebab". Kata "af-idah" bermakna akal, oleh beberapa individu dipandang diposisikan dalam hati (qalb). Akan tetapi, kenyataan tidak dapat mendefinisikan peluang bahwa af-idah terletak dalam otak (Hasibuan & Purba, 2024). Belajar merupakan penyesuaian entitas alamiah akibat keterlibatan yang dapat mempengaruhi cara berperilaku makhluk hidup akibat pendidikan dan pengalaman (Dahlia, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa belajar merupakan pembaharuan pribadi yang memerlukan perolehan pengalaman yang memiliki kapasitas untuk mempengaruhi perilaku seseorang. Sangat mungkin bahwa kegiatan belajar yang mengikuti pola-pola yang baik diartikan sebagai belajar (Nurlaila Sapitri, 2023). Karena kepribadian seseorang terbentuk melalui pelajaran yang telah diterimanya dalam kehidupannya.

Ditandai adanya pengalaman belajar yang berkembang secara positif dengan melihat inspirasi dan keinginan yang tinggi yang dimiliki murid saat berpartisipasi dalam pembelajaran (Siregar, 2023). Sebuah pendekatan yang baik untuk mencegah siswa menjadi bosan ketika belajar adalah dengan adanya kondisi membaca yang baik dan kegiatan belajar yang menyenangkan dan inovatif. Tekanan emosional merupakan penyebab terjadinya kejemuhan belajar yang terjadi berulang-ulang, dalam hubungan relasional dalam rentang waktu yang lama (Harimurti & Novitasari, 2022).

Kejemuhan belajar merupakan suatu kondisi dimana siswa ditempatkan dalam tekanan untuk belajar hingga akhirnya kehabisan tenaga dalam belajar, memiliki banyak tugas, memiliki pikiran-pikiran buruk, dan menunjukkan gejala prestasi pribadi yang rendah. Keadaan seperti ini dapat mengakibatkan kelelahan dan kurangnya tenaga untuk menyelesaikan kegiatan belajar (Chen, 2020). Kejemuhan belajar juga muncul karena mungkin tidak menyajikan hasil yang sesuai dalam pengalaman belajar yang terus berkembang sehingga siswa benar-benar lelah secara mental.

Dalam penelitian Adib Minarrohman, bahwa kejemuhan belajar disebabkan oleh faktor luar dan faktor dalam, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kejemuhan belajar yang dialami oleh siswa adalah kejemuhan yang nyata, seperti keletihan fisik, kehilangan minat dan tidak antusias, komunikasi dengan guru, gambaran masa depan belum terarah, kesulitan dalam belajar, kecenderungan seksual sepanjang masa remaja, masalah sosial, emosional yang labil dan sebagainya (Dumont, 2023).

Fenomena dalam lingkungan, tampak pada siswa yang mengalami kejemuhan diantara lain; ada siswa yang meninggalkan kelas, tidak bisa menjawab pertanyaan, acuh tak acuh dalam belajar, membuat keributan di kelas, tidak mengerjakan tugas, tidak fokus, dan sebagainya. Siswa sering kali gemar belajar mengalami kejemuhan. Karena hal ini dapat terjadi pada siapa saja, maka sudah menjadi kewajiban pendidik, khususnya guru BK, untuk melakukan tindakan pelayanan agar tidak merugikan siswa.

Guru BK atau konselor berperan dalam mengatasi permasalahan dengan menyajikan bimbingan dan arahan. Dalam buku (González, 2021), tujuan dilaksanakannya pelayanan BK adalah untuk mencegah dan mengatasi beberapa permasalahan yang mungkin dialami oleh siswa sehingga nantinya dapat mengatasi situasi yang mengganggu dalam belajar dan mengatasi bukti-bukti kesulitan belajar siswa dalam mengatasi permasalahannya.

Layanan untuk BK dapat membantu siswa terhindar dari rasa bosan saat belajar dapat menggunakan metode *role playing* yang berbasis bimbingan kelompok. Sebagaimana yang dikemukakan oleh (Hutagaol, 2020) bahwa layanan *role playing* merupakan penggunaan dinamika kelompok (siswa) untuk fokus pada masalah-masalah menarik yang sedang dipelajari yang bermanfaat bagi pengembangan diri siswa yang bertujuan untuk mencegah perkembangan suatu masalah.

Hal ini menunjukkan bahwa siswa diharapkan dapat memperoleh pengalaman bermain peran dengan pihak lain melalui metode *role playing* ini. Sebab, tujuan *role playing* adalah agar siswa dapat menjadi diri sendiri, mengenal setiap nilai-nilai pribadi dan sosial. Berdasarkan latar belakang masalah dan situasi, peneliti tertarik untuk mengarahkan eksplorasi pada "Efektivitas Teknik *Role Playing* Untuk Menurunkan Kepenatan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di Sekolah SMA Negeri 3 Medan".

## Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experimental*. Terdapat kelompok kontrol dan kelompok uji coba. Rencana penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah nonequivalent *Control Group Design*, yaitu kedua kelompok dilakukan *pre-test* dan *post-test*, tetapi hanya kelompok penelitian yang diberi layanan perlakuan, sementara tidak ada perlakuan yang diberikan kepada kelompok kontrol. Lokasi penelitian dilaksanakan di sekolah SMA Negeri 3 Medan, populasi yang diambil berjumlah 72 siswa dari kelas X-1 dan X-2. Pengambilan sampel melalui pengujian dengan metode *purposive sampling*. Cara pengambilan sampel yang mengacu pada kriteria (pertimbangan) dari individu (Sugiyono, 2022). Maka diambil 16 sampel penelitian dengan tingkat kejemuhan yang tinggi, yaitu 8 siswa dari kelompok eksperimen (X-1) dan 8 anak dari kelompok kontrol (X-2). Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket *skala likert* untuk mengukur mentalitas karakter pada dimensi pernyataan yang diajukan oleh peneliti. Uji persyaratan analisis pada penelitian ini adalah uji normalitas dan homogenitas. Analisis data hipotesis dilakukan dengan uji *sample t-test* dan *independent sample t-test* (Putri Syahri, 2024).

**Tabel 1. Desain Penelitian**

Kelompok	Pre-test	Perlakukan	Post-test
Eksperimen	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	O <sub>3</sub>	X	O <sub>4</sub>

Keterangan:

O<sub>1</sub> : Pre-test

O<sub>2</sub> : Post-test setelah perlakuan

X : Perlakuan

O<sub>3</sub> : Pre-test

O<sub>4</sub> : Post-test setelah perlakuan

## Hasil dan Pembahasan

Hasil data yang didapatkan dari sebagian besar kejemuhan belajar yang dialami terlihat beberapa siswa mengalami kejemuhan belajar yang tinggi. Maka dari itu, banyaknya jumlah populasi yang diambil menunjukkan kategori persenan interval yang menjadi acuan pengkategorian tingkat kejemuhan belajar.

**Tabel 2. Kategori Kejemuhan Belajar**

Kategori	Interval	Persenan Interval	
Tinggi	97-128	76	≥76%
Sedang	65-96	75	51-75%
Rendah	32-64	50	≤ 50%

Dari tabel terlihat bahwa sedapat mungkin >76 berada di dalam klasifikasi titik kejemuhan belajar tinggi, dan itu berarti bahwa siswa yang memiliki batas nilai >76 disebut memiliki kejemuhan belajar tinggi. Selain itu, sedapat mungkin diantara 51-75 berada dalam kategori tingkat kejemuhan belajar sedang, dan itu berarti bahwa siswa yang memiliki batas nilai 51-75 digolongkan memiliki tingkat kejemuhan belajar yang sedang atau ringan. Selain itu, siswa dengan batas nilai <50 dikategorikan memiliki kejemuhan belajar rendah karena batas nilai tersebut masuk dalam kelas kejemuhan belajar rendah. Data tersebut diperoleh dari tanggapan angket yang diberikan kepada siswa di kelas X-1 dan X-2. Interval proporsi diantara nilai terendah dan tertinggi digunakan untuk mengklasifikasikan informasi sebagai tinggi, sedang, atau rendah.

**Tabel 3. Perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* (Kelas eksperimen dan Kelas kontrol)**

Descriptive Statistics					
Kelompok Kelas	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelas Eksperimen	8	78	87	81.75	3.059
Posttest Kelas Eksperimen	8	68	73	70.38	1.847
Pretest Kelas Kontrol	8	76	87	81.50	4.243
Posttest Kelas Kontrol	8	63	79	74.75	5.148

Tabel 3 menunjukkan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Terdapat hasil perolehan nilai minimum yakni nilai terkecil dalam kumpulan data, sedangkan nilai maksimum yakni nilai terbesar dari data yang dianalisis pada data sampel penelitian. Pada *pretest* kelas eksperimen diperoleh nilai minimum 78 dan nilai maksimum diperoleh nilai 87 dengan nilai mean berada di nilai 81,75. Sedangkan dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen terlihat penurunan nilai minimum dan maksimum, yakni perolehan nilai minimum 68 dan nilai maksimum 73 dengan nilai mean 70,38. Artinya terdapat penurunan nilai yang terjadi dari sebelum dan sesudah diberikan pelayanan dari rata-rata 81,75 menjadi 70,38. Disisi kelas kontrol pada *pretest* terdapat perolehan nilai minimum 76 dan nilai maksimum 87 dengan nilai mean 81,50. Dan pada hasil *posttest* kelas kontrol terdapat perolehan nilai minimum 63 dan maksimum 79 dengan nilai mean 74,75. Artinya juga terdapat perolehan mean dari 81,50 menjadi 74,75.

### **Uji Normalitas Data**

Pada uji ini akan membuktikan kenormalan data yang digunakan untuk memutuskan apakah data yang diperoleh normal atau tidak. Uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* dan program SPSS versi 20 diterapkan di dalam pemeriksaan kenormalan data. Uji normalitas memiliki hipotesis.

*Ho* : Data berdistribusi normal (sig. > 0,05).

*Ha* : Data tidak berdistribusi normal (sig. < 0,05).

Tingkat kriteria pengujian yang didasarkan sepenuhnya pada nilai probabilitas adalah antara lain: *Ho* berlaku jika peluang (sig) lebih dari 0,05, dan *Ho* ditolak jika peluang (sig) kurang dari 0,05. *Ho* diterima jika nilai peluang lebih besar dari 0,05, dan *Ho* ditolak jika nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

**Tests of Normality**

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.

Hasil Belajar Siswa	Pretest Kelas Eksperimen	.158	8	.200*	.945	8	.664
	Posttest Kelas Eksperimen	.205	8	.200*	.902	8	.301
	Pretest Kelas Kontrol	.222	8	.200*	.898	8	.278
	Posttest Kelas Kontrol	.269	8	.090	.767	8	.013

\*. This is a lower bound of the true significance.

#### a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan nilai hasil uji normalitas kolmogrov smirnov, pada kelas *pretest* eksperimen diperoleh nilai sig  $0,200 > 0,05$ . *Posttest* eksperimen diperoleh nilai sig  $0,200 > 0,05$ . Sedangkan pada pretest kelas kontrol terdapat perolehan nilai sig  $0,200 > 0,05$ . *Posttest* kontrol diperoleh nilai  $0,090 > 0,05$ . Hasil ini membuktikan bahwa data pada penilitian ini berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dikenakan untuk menentukan homogenitas varians di antara dua unit informasi. Informasi dimaksudkan untuk menjadi homogen dengan asumsi bahwa nilai penting lebih besar dari  $0,05$  pada ( $P > 0,05$ ). Namun, pada risiko bahwa nilai penting di bawah  $0,05$  pada ( $P < 0,05$ ), data dimaksudkan untuk menjadi tidak homogen.

**Tabel 5. Uji Homogenitas**

Homogeneity		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Belajar Siswa	Based on Mean	2.015	1	14	.178
	Based on Median	1.088	1	14	.315
	Based on Median and with adjusted df	1.088	1	8.091	.327
	Based on trimmed mean	1.529	1	14	.237

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikan pada kelas pretest dan posttest sebesar  $0,178$  yang menunjukkan bahwa ketika nilai probabilitas melebihi  $0,05$  maka terlihat adanya variansi yang sama dalam populasi. Oleh karena itu, berdasarkan hasil signifikan tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi pada kelas eksperimen dan kelas kontrol mempunyai varian yang sebanding atau homogen.

### Uji Paired Sample t-Test

Menggunakan pendekatan evaluasi Uji-T *Paired-Samples* dan perangkat lunak SPSS model 20, skor-t dari efek penelitian. Uji-t berencana untuk mengamati kelayakan suatu pengobatan dalam mengubah cara berperilaku dengan bantuan kontras situasi masa lalu dan pasca-pengobatan. Berikut ini adalah parameter uji.

Jika  $\text{sig} > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak, dilain pihak  $H_0$  diterima,

Jika  $\text{sig} < 0,05$  maka  $H_a$  diterima, dilain pihak  $H_0$  ditolak.

**Tabel 6. Uji Paired Sample t-Test**

	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	d f	Sig. (2-tailed)
Pretest-Posttest Eksperimen	11.375	2.387	.844	9.380	13.370	13.480	7	.000
Pretest-Posttest Kontrol	6.750	4.979	1.760	2.588	10.912	3.835	7	.006

Berdasarkan tabel 4.15 dapat dilihat perolehan hasil skor uji paired samples t-test bahwa nilai t sebesar 13,480 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1= 8-1= 7$ . Hasil uji paired samples t-test pada kelas eksperimen menunjukkan  $0,000 < 0,05$  yang artinya maka  $H_a$  diterima dan menolak  $H_0$ , maka dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam menurunkan kejemuhan belajar siswa di SMA Negeri 3 Medan.  $H_a$  diterima artinya adanya perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pelayanan (treatment) layanan bimbingan dan kelompok dengan teknik *role playing*. Artinya pelayanan (treatment) yang diberikan memberikan dampak positif terhadap siswa, sehingga kejemuhan belajar siswa sesudah mengikuti kegiatan. Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil uji paired samples t-test bahwa nilai t sebesar 3,835 dengan derajat kebebasan (df)  $n-1= 8-1= 7$ . Hasil uji paired samples t-test pada kelas kontrol menunjukkan  $0,006 > 0,05$  yang artinya maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima, maka dalam kelas kontrol tidak ada terjadinya perubahan yang efektif sebab tidak diberikannya pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* namun tetap dikontrol perkembangannya.

### Uji Independent Sample t-Test

Uji ini disebut sebagai uji dengan dua sampel. Tujuan dari uji t adalah membedakan rata-rata (mean) untuk dua populasi yang berbeda yang sebelumnya telah dikategorikan atau *grouping*. Untuk dapat dilihat secara relevan kedua sampel tersebut memiliki nilai rata-rata yang sama atau berbeda. Dari uji ini ingin melihat efektivitas pelayanan teknik *role playing* untuk menurunkan kejemuhan belajar siswa melalui layanan bimbingan kelompok. Responden terbagi dalam dua sampel kelompok, yaitu siswa yang mendapatkan pelayanan dan siswa yang tidak mendapatkan pelayanan.

**Tabel 7. Uji Independent Sample t-Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
Hasil Belajar Siswa	Equal variances assumed	2.015	.178	2.263	14	.040	4.37500	1.93361	Lower	Upper
									-.852218	.22782

	Equal variances not assumed			2.263	8.773	.051	4.37500	1.93361	8.76648	.01648
--	-----------------------------	--	--	-------	-------	------	---------	---------	---------	--------

Hasil uji independent samples t-test dapat diketahui nilai sig. *Levene's test for equality of variances* sebesar  $0,178 > 0,05$  maka dapat diartikan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah homogen atau sama. Sehingga penafsiran tabel output samples t-test diatas berpedoman pada nilai yang terdapat pada nilai *equal variances assumed*. Berdasarkan tabel output *independent samples t-test* pada *equal variances assumed* diperoleh nilai sig. Sebesar  $0,040 > 0,05$  maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan dalam uji ini dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen yang diberikan pelayanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing dan kelas kontrol yang tidak diberikan perlakuan menggunakan layanan bimbingan namun tetap dikontrol perkembangannya pada siswa di SMA Negeri 3 Medan. Dari tabel output diatas dapat diketahui nilai *mean difference* adalah sebesar  $-4.37500$ . Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata nilai hasil belajar siswa pada kelompok eksperimen dengan rata-rata nilai hasil uji siswa pada kelompok kontrol  $-8.52218$  sampai  $-0,22782$  (*95% confidence interval of the difference*).

**Tabel 8. Persentase Kejemuhan Belajar**

Kategori	Kelas Eksperimen		Kelas Kontrol	
	F	Persentase kejemuhan belajar	F	Persentase kejemuhan belajar
Tinggi	8	11,1 %	7	9,72 %
Sedang	24	33,3 %	26	36,1 %
Rendah	4	5,5 %	3	4,16 %
<b>Jumlah</b>	<b>36</b>	<b>49,9 %</b>	<b>36</b>	<b>49,98 %</b>
<b>Total Persentase</b>				100%

Berdasarkan hasil persentase kejemuhan belajar pada tabel 8 menunjukkan bahwa tingkat kejemuhan belajar siswa di SMA Negeri 3 Medan kelas X-1 dan X-2 tahun ajaran 2024 yang diwakili 72 siswa, yaitu terdapat 8 siswa dengan kategori kejemuhan belajar tinggi pada kelas eksperimen berada pada persentase 11,1 % sedangkan pada kelas kontrol terdapat 7 siswa berada pada persentase 9,72 %. Kejemuhan belajar pada kategori sedang terdapat 24 siswa di kelas eksperimen dengan persentase 33,3 % dan pada kelas kontrol berjumlah 26 siswa berada pada persentase 36,1 %. Jumlah siswa dengan kategori rendah berjumlah 4 siswa pada kelas eksperimen berada pada persentase 5,5% sedangkan pada kelas kontrol terdapat 3 siswa yang menunjukkan kategori rendah dengan persentase 4,16 %. Maka dari kedua kelas tersebut berjumlah 36 siswa dari kelas eksperimen dan 36 siswa dari kelas kontrol dengan persentase 100%. Berdasarkan persentase tersebut, menunjukkan bahwa terdapat 8 siswa dari kelas eksperimen dan 7 siswa dari kelas kontrol yang memiliki kategori kejemuhan belajar tinggi yang akan dijadikan sampel dalam penelitian, siswa tersebut berasal dari kelas X-1 (kelas eksperimen) dan X-2 (kelas kontrol).

Dari informasi hasil pemeriksaan, diketahui bahwa pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam mengurangi kejemuhan belajar pada siswa kelas X-1 (eksperimen) dibuktikan dengan adanya penurunan angka kejemuhan yang terjadi. Berbeda dengan kelas X-2 (kontrol) yang tidak diberikan treatment atau pelayanan, terbukti dengan adanya angka tingkat kejemuhan yang belum menurun. Hal ini dapat dilihat dari tingkat

kelelahan belajar yang dialami selama terapi. Kelompok uji coba atau eksperimen dan kelompok kontrol terjadi perubahan dalam statistik pra-ujji. Ada 8 siswa (X-1) dalam kelompok percobaan yang memiliki tingkat kelelahan belajar yang tinggi sebesar 11,1%. Sebanyak 24 siswa memiliki persentase kelelahan belajar sedang, atau 33,3%, dan 4 siswa memiliki persentase kelelahan belajar rendah, atau 5,5 persen. Berbeda dengan delapan siswa (X-2) dalam organisasi manipulasi, yang memiliki tingkat kelelahan belajar tinggi sebesar 9,72 persen, 26 siswa memiliki tingkat kelelahan belajar rendah sebesar 36,1%, dan 3 siswa memiliki tingkat kelelahan belajar rendah sebesar 4,16 persen. Tingkatan penyediaan layanan *role playing*.

Hasil *post-test* tiap kelompok menunjukkan bahwa, kelas (X-1) kelompok eksperimen dan kelas (X-2) kelompok kontrol terdapat pada tabel diatas menunjukkan perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelas eksperimen dan kelas kontrol. Terdapat hasil perolehan nilai minimum yakni nilai terkecil dalam kumpulan data, sedangkan nilai maksimum yakni nilai terbesar dari data yang dianalisis pada data sampel penelitian. Pada *pretest* kelas eksperimen diperoleh nilai minimum 78 dan nilai maksimum diperoleh nilai 87 dengan nilai mean berada di nilai 81,75. Sedangkan dilihat dari hasil *posttest* kelas eksperimen terlihat penurunan nilai minimum dan maksimum, yakni perolehan nilai minimum 68 dan nilai maksimum 73 dengan nilai mean 70,38. Artinya terdapat penurunan nilai yang terjadi dari sebelum dan sesudah diberikan pelayanan dari rata-rata 81,75 menjadi 70,38. Disisi kelas kontrol pada *pretest* terdapat perolehan nilai minimum 76 dan nilai maksimum 87 dengan nilai mean 81,50. Dan pada hasil *posttest* kelas kontrol terdapat perolehan nilai minimum 63 dan maksimum 79 dengan nilai mean 74,75. Artinya juga terdapat perolehan mean dari 81,50 menjadi 74,75.

Kejemuhan belajar merupakan fenomena psikologis yang kerap dialami siswa pada jenjang pendidikan menengah, terutama pada masa transisi dari pendidikan dasar ke menengah atas, di mana tuntutan akademik cenderung meningkat tajam. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMA Negeri 3 Medan, diketahui bahwa terdapat penurunan signifikan tingkat kejemuhan belajar pada siswa kelas X-1 (kelas eksperimen) setelah diberi layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing*. Hal ini ditunjukkan dari penurunan rata-rata skor kejemuhan dari 81,75 menjadi 70,38, sementara pada kelompok kontrol, penurunan tidak seberapa signifikan yaitu dari 81,50 menjadi 74,75.

Hasil ini menguatkan pendapat (Zulaikah & Ismanto, 2023) yang menyatakan bahwa kejemuhan belajar merupakan bentuk respon psikologis berupa kelelahan emosional dan kehilangan minat akibat aktivitas belajar yang monoton dan tidak menantang. Lebih lanjut, (Nasution & Siregar, 2023) menambahkan bahwa kejemuhan belajar siswa seringkali disebabkan oleh tuntutan tugas akademik yang tinggi, minimnya variasi strategi pembelajaran, serta tekanan sosial dari lingkungan sekolah. Keadaan ini menyebabkan siswa mengalami penurunan perhatian, motivasi, serta ketidakmampuan dalam mempertahankan fokus belajar dalam jangka waktu lama.

Penelitian ini menggunakan pendekatan bimbingan kelompok teknik *role playing* sebagai strategi intervensi. *Role playing* atau permainan peran adalah suatu metode aktif dalam layanan bimbingan yang melibatkan siswa untuk memerankan suatu situasi sosial atau permasalahan tertentu dalam suasana yang terkendali. Menurut (Wibowo & Wagimin, 2022), metode ini efektif untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, serta membentuk pemahaman interpersonal melalui eksplorasi peran dan refleksi. *Role playing* juga dapat mengaktifkan proses belajar emosional dan sosial yang memungkinkan siswa mengatasi kejemuhan melalui pengalaman langsung, bukan hanya pendekatan teoritis.

Sesuai dengan hasil penelitian ini, (Rachmawati & Wahyuni, 2024) menjelaskan bahwa salah satu keuntungan dari *role playing* dalam konseling kelompok adalah memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan-perasaan terpendam, seperti kejengkelan,

kejemuhan, atau frustasi yang tidak bisa mereka sampaikan secara langsung dalam kehidupan nyata. Dalam simulasi yang dibangun melalui permainan peran, siswa diberi kebebasan untuk menjadi orang lain atau menghadapi skenario yang menyerupai konflik nyata mereka, sehingga memungkinkan terjadi proses katarsis emosional, yaitu pelepasan ketegangan yang membebani psikis siswa.

Lebih jauh, (Sutrisno & Wahyuni, 2021) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa teknik role playing dalam layanan konseling kelompok memberikan dampak positif terhadap peningkatan motivasi belajar dan pengurangan tekanan mental siswa. Mereka menekankan bahwa aktivitas role playing memperbaiki suasana hati siswa, menciptakan kelekatan sosial dalam kelompok, serta memicu keterlibatan emosional yang lebih tinggi dalam proses belajar. Hal ini sangat relevan dengan hasil penelitian di SMA Negeri 3 Medan, di mana kelompok eksperimen mengalami penurunan kejemuhan yang lebih drastis dibandingkan kelompok kontrol.

Kaitannya dengan teori motivasi belajar, temuan ini juga mengafirmasi teori kebutuhan Maslow yang menyatakan bahwa manusia memiliki kebutuhan akan rasa diterima dan aktualisasi diri. Dalam permainan peran, siswa merasa dihargai karena dapat menyuarakan ide dan perasaannya, serta berkesempatan untuk merefleksikan perilaku melalui umpan balik dari teman sekelompok. Proses ini, menurut (Syahfitri & Azmi, 2022), dapat meningkatkan rasa percaya diri, identitas diri, dan mengaktifkan motivasi intrinsik siswa untuk kembali bersemangat mengikuti pembelajaran.

Secara empiris, peran teknik role playing dalam mengatasi kejemuhan belajar juga diperkuat oleh studi (Rini & Nugroho, 2020) yang menyatakan bahwa metode simulasi sosial seperti role playing dapat mengaktifkan area frontal dalam otak yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, empati, dan kemampuan memecahkan masalah. Dengan demikian, metode ini tidak hanya berfungsi secara emosional tetapi juga melatih fungsi kognitif siswa dalam mengelola tekanan akademik.

Berdasarkan data kuantitatif dari hasil pre-test dan post-test dalam penelitian ini, tampak bahwa role playing sebagai teknik intervensi dalam bimbingan kelompok mampu secara signifikan menurunkan kejemuhan belajar siswa. Jika pada awalnya kelompok eksperimen memiliki tingkat kejemuhan tinggi sebanyak 8 siswa (11,1%), maka setelah diberikan layanan selama empat sesi, terlihat penurunan kategori kejemuhan secara konsisten pada kelompok tersebut. Ini berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak mengalami layanan bimbingan, di mana kejemuhan masih cukup tinggi dan cenderung stagnan.

Lebih lanjut, hasil ini menunjukkan bahwa bimbingan kelompok bukan hanya sebagai media pengembangan sosial-emosional, tetapi juga sebagai upaya preventif dan kuratif terhadap gangguan psikologis ringan seperti kejemuhan belajar. Hal ini mendukung argumen (Guna & Ulfa, 2020) yang menyatakan bahwa peran guru bimbingan konseling sangat strategis dalam mendampingi siswa yang mengalami tekanan psikologis, melalui pendekatan yang bersifat partisipatif dan emosional seperti simulasi sosial atau role playing.

Dengan mempertimbangkan dinamika perkembangan remaja dan tekanan belajar di era kurikulum berbasis capaian, metode-metode bimbingan yang bersifat aktif dan partisipatif seperti role playing menjadi penting untuk diterapkan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak hanya menjadi landasan untuk intervensi bimbingan di SMA Negeri 3 Medan, tetapi juga dapat direkomendasikan sebagai salah satu model layanan bimbingan dalam konteks pendidikan nasional.

## Kesimpulan

Kejemuhan belajar siswa sebelum diberikan layanan dengan teknik *role playing* berada pada kategori tinggi (>76%), sedang (51-75%), dan rendah (<50%). Pada kelompok eksperimen terdapat 8 siswa mengalami tingkat kejemuhan (78,13%-86,72%) sedangkan pada

kelompok kontrol terdapat 8 siswa mengalami tingkat kejemuhan (75,78%-86,72%). Keduanya menunjukkan berada pada tingkat kejemuhan belajar kategori tinggi. Kejemuhan belajar siswa sesudah diberikan perlakuan layanan dengan teknik *role playing* berada pada kategori sedang dan rendah. Terlihat pada kelompok eksperimen (67,97%-73,44%) menunjukkan kategori rendah sedangkan pada kelompok kontrol (73,44%-78,91%) menunjukkan masih terjadi kategori kejemuhan tinggi. Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat menurunkan kejemuhan belajar pada kelompok eksperimen (efektif), berbeda dengan kelompok kontrol yang diberi teknik *role playing* tidak terlalu efektif menurun pada kejemuhan belajarnya.

## Daftar Pustaka

- Chen. (2020). The Influence of Parental Involvement on Children's Academic Achievement: Evidence from China. *International Journal of Educational Research*, 99(1), 56-69.
- Dahlia, T. I. (2024). Strategi Kepala Madrasah Dalam Meningkatkan Kedisiplinan Guru Di Madrasah Tsanawiyah Swasta Tahfidzul Quran Kota Tanjungbalai. *Journal of Multidisciplinary Scientific Studies (IJOMSS)*, 2(5), 12-21. doi:<https://doi.org/10.33151/ijomss.v2i5.359>
- Dumont. (2023). Parenting and Academic Achievement in High School Students: The Role of Emotional Support. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(2), 539-552.
- González. (2021). The Effect of Parenting Styles on Academic Performance in Adolescents: A Cross-Cultural Study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 26(1), 45-57.
- Guna, & Ulfa. (2020). Pengaruh teknik role playing terhadap perilaku asertif siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 122–128.
- Harimurti, & Novitasari. (2022). Efektivitas teknik role playing dalam meningkatkan perilaku asertif siswa. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 10(1), 45–52.
- Hasibuan, A. D., & Purba, H. (2024). Tujuan Penciptaan Manusia: Perspektif Ilmu Kalam, Tasawuf, Filsafat, dan Implikasinya dalam Pendidikan Islam. *ALACRITY: Journal of Education*, 4(2), 330-341. doi:<https://doi.org/10.52121/alacrity.v4i2.349>
- Hendri Yahya Sahputra, S. W. (2024). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Keberhasilan Pendidikan Di SMP Bumi Qur'an Siantar. *Jurnal Mudarrisuna: Media Kajian Pendidikan Agama Islam*, 14(4), 476-487. doi:<http://dx.doi.org/10.22373/jm.v14i4.24509>
- Hutagaol. (2020). Perbandingan Pola Asuh Orang Tua terhadap Prestasi Akademik Anak Laki-Laki dan Perempuan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 17(1), 75-89.
- Intan Bayzura Sirait, J. D. (2025). ANALISIS FAKTOR – FAKTOR PENGHAMBAT PERUBAHAN DALAM KURIKULUM MERDEKA Di Madrasah Ibtidaiyah Swasta Kota Tanjungbalai. *Jurnal Abshar (Hukum Keluarga Islam, Pendidikan, Kajian Islam dan Humaniora)*, 5(1), 20-24.
- Iskandar, T. (2022). PENDIDIKAN TAUHID TERHADAP MOTIVASI HIDUP DALAM PERSPEKTIF AL-QURAN. *Reflektika*, 17(2), 397-412. doi:[10.28944/reflektika.v17i2.986](https://doi.org/10.28944/reflektika.v17i2.986)

- Nasution, & Siregar, A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan keterampilan sosial siswa kelas X MA Laboratorium UINSU Medan. *G Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 197–208.
- Nurlaila Sapitri, S. N. (2023). Textbook Analysis of Al-‘Arabiyyah Baina Yadai Aulādinā Vol 1 in The Rusydi Ahmad Thuaimah’s Perspective. *Asalibuna*, 7(01), 1-13. doi:<https://doi.org/10.30762/asalibuna.v7i01.1053>
- Putri Syahri, S. S. (2024). Implementasi modernisasi agama di Kampus UIN Raden Fatah Palembang dengan tujuan bisa saling menghargai antar budaya dan agama. *Academy of Education Journal*, 15(1), 278-287. doi:<https://doi.org/10.47200/aoej.v15i1.2171>
- Rachmawati, & Wahyuni. (2024). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan motivasi belajar. *Jurnal Konseling Edukasi*, 7(1), 34–43.
- Rini, & Nugroho. (2020). Hubungan pola asuh orang tua dengan prestasi akademik anak di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 130–145.
- Riris Nurkholidah Rambe, A. S. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Berbicara Di Depan Umum. *Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris (JUPENSI)*, 3(2), 11-24.
- Rizki Inayah Putri, T. I. (2023). PENGEMBANGAN MODUL FIKIH BERBASIS INQUIRY LEARNING DI KELAS VIII MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI II MANDAILING NATAL. *Edu Global: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 54-62. doi:<https://doi.org/10.56874/eduglobal.v4i1.1159>
- Siregar, A. (2023). Upaya Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa Prodi Bkpi Melalui Layanan Informasi. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan*, 6(1), 24-37. doi:<https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v6i1.12312>
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sutrisno, & Wahyuni. (2021). Pengaruh metode role playing terhadap keaktifan dan emosi positif dalam proses belajar siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 123–135.
- Syahfitri, & Azmi. (2022). Kejemuhan belajar pada siswa di masa pandemi: sebuah studi kasus. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(2), 107–116.
- Topan Iskandar, U. K. (2023). *Filsafat Manajemen Pendidikan Islam: Telaah manajemen Pendidikan dari Sudut Pandang Filsafat Islam*. Nganjuk: DEWA PUBLISHING.
- Umi Kalsum, P. S. (2023). *ISU-ISU KONTEMPORER*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing.
- Wibowo, & Wagimin. (2022). Bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan self-efficacy dan outcome expectations karir siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 49–53.
- Zulaikah, & Ismanto. (2023). Pengaruh layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap resiliensi akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1611–1622.