

LAPORAN PENELITIAN KELOMPOK



**PENERAPAN BIMBINGAN KELOMPOK (*GROUP ACTIVITY*) DALAM MENGATASI
BURNOUT BERSEKOLAH PADA SISWA SEKOLAH DASAR**

Oleh :

**Dr. Muh. Nurwangid, M.Si
Isti Yuni Purwanti, M.Pd
Kartika Nur Fathiyah, M.Si**

**JURUSAN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN BIMBINGAN
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
DESEMBER, 2010**

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sekolah merupakan tempat yang menyenangkan bagi anak-anak yang sudah masuk sekolah. Masuk sekolah bagi anak adalah proses belajar untuk menemukan arti kehidupan yang lebih luas. Sebagai contoh anak dapat belajar bersosialisasi dengan teman, anak dapat belajar dari aturan-aturan yang berlaku di sekolah maupun ketika aturan dalam bermain, anak juga dapat memperoleh ilmu dari pelajaran-pelajaran yang disampaikan oleh guru. Proses belajar seperti tersebut tidak ditemukan anak di rumah, sehingga menyebabkan anak selalu ingin masuk sekolah (bersekolah).

Pada awal masuk sekolah, anak-anak terlihat bersemangat untuk selalu berangkat ke sekolah dan diusahakan tidak pernah membolos. Tetapi terkadang ditengah perjalanannya, anak mulai timbul rasa jenuh (*burnout*) untuk bersekolah. Perilaku yang dimunculkan ketika anak sudah mulai *burnout* adalah anak mulai malas-malasan untuk bersekolah. Alasan yang sering disampaikan adalah sakit, tidak diberi uang saku oleh orangtua, sepatunya kotor, dan masih banyak lagi alasan.

Kejenuhan yang dialami anak-anak tersebut merupakan kondisi yang wajar, sehingga para orangtua maupun guru tidak perlu untuk memarahinya. Penyebab munculnya kejenuhan untuk bersekolah pada anak sangatlah kompleks, bukan hanya dari sekolahnya saja tetapi bisa juga disebabkan karena ketidaksiapan mental anak dalam menghadapi perubahan. Ada dua faktor yang menyebabkan munculnya *burnout*, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor dari dalam diri anak tersebut, yaitu kondisi fisik dan psikis yang lelah, tidak adanya motivasi untuk berprestasi, dan sebagainya. Sedangkan faktor eksternal disebabkan oleh adanya pengaruh dari pihak luar anak, misal bosan dengan metode mengajar

guru dalam kelas, ketidakcocokan dengan teman, orangtua yang selalu menuntut lebih pada anak.

Anak dapat juga merasa *burnout* bersekolah, karena bagi anak sekolah merupakan masyarakat baru dengan aturan yang berbeda dari rumah. Anak dituntut untuk masuk sekolah tepat waktu, mengerjakan tugas-tugas termasuk tugas yang harus dikerjakan di rumah, dan masih banyak lagi. Terkadang ketika anak sudah memasuki usia sekolah, masih ingin merasakan bebas seperti sebelum masuk sekolah, sehingga hal ini menyebabkan anak malas untuk bersekolah.

Permasalahan tersebut juga dialami oleh beberapa siswa kelas rendah (kelas 1,2, dan 3) di SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah. Berdasarkan dari hasil wawancara peneliti dengan wali kelas rendah dan kepala sekolah, diperoleh bahwa ada beberapa siswa yang mengalami malas untuk berangkat sekolah, tidak mau mengerjakan tugas karena malas untuk mengerjakan, tidak mempunyai motivasi untuk berangkat ke sekolah bahkan motivasi untuk berprestasi. Berbagai masalah yang diungkapkan oleh wali kelas dan kepala sekolah tersebut menunjukkan adanya anak merasa jenuh, bosan (*burnout*) bersekolah.

Permasalahan seperti *burnout* bersekolah bagi anak-anak yang sudah memasuki usia sekolah dapat dibantu dengan adanya kerjasama dari semua pihak (konselor, orangtua, dan guru). Berdasarkan hal tersebut maka perlu adanya layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling bertujuan untuk membantu individu dalam mencapai tugas-tugas perkembangan sehingga individu tersebut dapat mengembangkan bakat, potensi, minat yang dimiliki dan pada akhirnya dapat mengaktualisasikan dirinya dengan baik.

Dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa teknik yang dapat digunakan untuk membantu individu mengatasi permasalahan yang dialami. Teknik-teknik tersebut antara lain, bimbingan kelompok, konseling individual, dan konseling kelompok (Prayitno, 1999). Berkaitan dengan karakteristik anak usia sekolah dasar, yaitu anak mulai memasuki usia berkelompok, maka dalam penelitian ini mencoba untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok terutama

pada adanya aktivitas kelompok (*group activity*) dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa sekolah dasar.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana mengatasi *burnout* bersekolah melalui penerapan bimbingan kelompok (*group activity*) dalam pada siswa SDIT Salsabila Baiturahman Prambanan.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengatasi *burnout* bersekolah melalui penerapan bimbingan kelompok (*group activity*) pada siswa SDIT Baiturahman Prambanan.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Tinjauan tentang Karakteristik Siswa Sekolah Dasar

Periode masa anak sekolah dasar merupakan periode anak akhir, yaitu pada usia 7 sampai 12 tahun (Yusuf, 2005:197). Pada usia ini mereka mulai memasuki sekolah dan mendapatkan pengetahuan yang berguna bagi kehidupannya kelak. Para psikolog (Marat, hal. 72) sering memberikan istilah pada usia ini dengan usia berkelompok (*gang age*), anak-anak mulai berusaha untuk menjadi anggota kelompok, biasanya dengan jenis kelamin yang sama.

Pada usia ini, anak-anak lebih sering main dengan teman sebayanya dan senang berkelompok. Mereka mulai membuat aturan sendiri dalam kelompok dan harus patuh untuk mengikuti peraturan tersebut. Anak merasa lebih percaya diri jika mereka dapat menjadi bagian dari kelompok, sedangkan anak yang tidak dapat menjadi bagian dari kelompok akan merasa rendah diri (*inferiority*), seperti dalam teorinya Erik H. Erickson (Suyanto, 2005:72) bahwa anak pada usia ini masuk pada tahap *industry vs inferiority* (usia 6-12 tahun). Pada tahap ini, jika anak yang mampu menguasai suatu keterampilan (menjadi bagian dari anggota kelompok) maka dapat menimbulkan perasaan berhasil (percaya diri), sedangkan jika tidak menguasai, maka akan merasa rendah diri (*inferiority*).

Tugas-tugas perkembangan pada usia ini (Yusuf, 2005:197) adalah sebagai berikut :

- a. Belajar memperoleh keterampilan fisik untuk melakukan permainan
- b. Belajar membentuk sikap positif, yang sehat terhadap dirinya sendiri
- c. Belajar bergaul dengan teman sebaya
- d. Belajar memainkan peran sesuai dengan jenis kelaminnya
- e. Belajar keterampilan dasar dalam membaca, menulis, dan berhitung
- f. Belajar mengembangkan konsep (agama, ilmu pengetahuan, adat istiadat) sehari-hari
- g. Belajar mengembangkan kata hati (pemahaman tentang benar-salah, baik-buruk)
- h. Belajar mengembangkan sikap positif terhadap kehidupan sosial
- i. Belajar memperoleh kebebasan yang bersifat pribadi (sikap mandiri)
- j. Mengetahui dan mengamalkan ajaran agama sehari-hari.

Memperhatikan tugas-tugas perkembangan pada usia sekolah dasar tersebut, maka peran guru dan konselor di sekolah, agar membantu para siswa untuk menuntaskan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Peran ini merupakan salah satu upaya guru dan konselor dalam membantu individu menjadi individu yang lebih baik.

B. Tinjauan tentang *Burnout* Bersekolah

Istilah *burnout* dikemukakan oleh Freudenberger (1980), yang menyatakan bahwa :
“*Burnout is a state of fatigue or frustration brought about by a deviation to a cause, a way of life, or a relationship that failed to produce the expected reward. Etiology : Burnout is a problem born of good intentions, because it happens when people try to reach unrealistic goals and end up depleting their energy and losing touch with themselves and others*”. *Burnout* dalam hal ini dikarenakan adanya kelelahan baik fisik maupun psikis, frustrasi, atau kebosanan oleh kegiatan yang rutin dilakukan oleh individu.

Fith dan Britton (1989), mengemukakan pengertian *burnout* sebagai suatu keadaan internal negatif yang berupa pengalaman psikologis, yang biasanya menunjukkan kelelahan atau kehabisan tenaga dan motivasi untuk bekerja. Istilah *burnout* sering dikaitkan dengan kejenuhan, kebosanan dalam bekerja.

Pines dan Aronson (1989), mendefinisikan *burnout* sebagai suatu keadaan individu yang mengalami kelelahan secara fisik, emosional dan mental. Definisi *burnout* yang diberikan oleh Maslach (1993), yaitu bahwa *burnout* merupakan sindrom psikologis yang terdiri dari tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun *low personal accomplishment*.

Berdasarkan uraian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *burnout* yaitu suatu kondisi yang dialami individu dalam melaksanakan tugas-tugasnya yang ditandai dengan adanya kelelahan emosional, *depersonalisasi*, dan perasaan rendah diri. Kaitannya dengan *burnout* bersekolah maka pengertian dari *burnout* bersekolah adalah suatu kondisi yang dialami

oleh individu dalam bersekolah yang ditandai dengan adanya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan rendah diri.

Aspek-aspek *burnout* meliputi dari sindrom yang berisikan gejala-gejala, sebagai berikut:

1. Kelelahan fisik. Penderita *burnout* merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnia, dan kehilangan selera makan.
2. Kelelahan emosional. Aspek emosional ditandai dengan perasaan yang mudah tersinggung, mudah marah, bermusuhan, emosi tidak stabil dan terlalu peka.
3. Kelelahan mental. Gejala-gejala mental yang tampak yaitu ketidakberdayaan, merasa tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas sekolah, perasaan rendah diri, tidak mampu untuk bersosialisasi dengan teman.
4. Rendahnya penghargaan terhadap diri, ditandai dengan individu tidak pernah merasa puas dengan hasil kerja sendiri dan merasa tidak pernah melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *burnout* bersekolah, yaitu :

1. Faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik, metode mengajar guru yang monoton, kurangnya dukungan sosial dari orangtua maupun guru, tugas-tugas yang diberikan bersifat monoton.
2. Faktor internal meliputi usia, jenis kelamin, kondisi fisik maupun psikis.

Cunningham dkk (dalam Russell dan Velsen, 1987) menjelaskan bahwa gejala-gejala *burnout* muncul dalam bentuk:

- a) Kelelahan fisik yang ditandai dengan adanya sakit kepala dan radang pencernaan
- b) Kelelahan psikologis yang ditandai dengan adanya stress, depresi dan sering marah
- c) Keluhan perilaku yang ditandai dengan adanya penurunan prestasi dan sering meninggalkan/mengabaikan tugas-tugas yang diberikan.

Sedangkan Maslach (Farhati, 1996) mengemukakan bahwa *burnout* mempunyai tiga aspek, yaitu:

- a. Kelelahan emosional, yang ditunjukkan dengan kejenuhan, sering merasa lelah, frustrasi, mudah tersinggung, sedih, putus asa, tidak berdaya, tertekan dan perasaan tidak nyaman dalam melakukan tugas-tugas yang diberikan.
- b. Depersonalisasi, yaitu menjauhnya individu dari lingkungan sekitar, tidak peduli dengan lingkungan dan orang-orang di sekitarnya.
- c. Perasaan rendah diri, merupakan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan menilai rendah pada dirinya sendiri.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang mengemukakan tentang gejala-gejala anak mengalami burnout bersekolah, maka dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini, siswa yang mengalami kejenuhan (bosan) dengan ditunjukkan malas untuk berangkat bersekolah, tidak mau mengerjakan tugas-tugas sekolah, prestasi belajar yang menurun, tidak mau bergabung dengan teman-teman, mudah marah, emosi tidak stabil, dan merasa tidak percaya diri.

C. Tinjauan tentang Bimbingan Kelompok (*Group Activity*)

Bimbingan menurut Natawijaya (1987) diartikan sebagai suatu proses pemberian bantuan pada individu yang dilakukan secara berkesinambungan agar individu tersebut dapat memahami dirinya dan dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat. Sedangkan pengertian dari bimbingan kelompok adalah mencegah berkembangnya masalah atau hambatan dalam diri individu dengan strategi kelompok.

Menurut Romlah (2006) bimbingan kelompok adalah proses pemberian bantuan yang diberikan pada individu dalam situasi kelompok. Bimbingan kelompok bersifat untuk mencegah timbulnya masalah pada siswa dan mengembangkan potensi siswa.

Berdasarkan uraian tentang pengertian bimbingan kelompok, maka dapat dinyatakan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan untuk membantu individu dan mengembangkan potensinya dalam situasi kelompok.

Dalam bimbingan kelompok pada umumnya menggunakan prinsip dan proses dinamika kelompok. Dalam proses bimbingan kelompok perlu memperhatikan beberapa hal (Latipun, 2006:185-186), yaitu :

1. Jumlah anggota kelompok antara 4-12 orang.
2. Homogenitas kelompok dapat didasarkan pada jenis kelamin, jenis masalah, dan berdasarkan kelompok usia.
3. Sifat kelompok dapat terbuka yaitu dapat menerima anggota baru dan dapat tertutup jika tidak memungkinkan untuk menerima anggota baru.
4. Waktu pelaksanaan sangat bergantung pada kompleksitas permasalahan yang dihadapi dalam kelompok tersebut.

D. Bentuk Bimbingan Kelompok (*Group Activity*)

Bentuk-bentuk bimbingan kelompok ada beberapa macam. Setiap jenis bimbingan kelompok ini akan lebih tepat dipergunakan pada situasi dan permasalahan yang sesuai dengan jenis bimbingan kelompok itu sendiri. Oleh karena itu, konselor harus dapat menilai dan melihat kondisi konselinya sehingga dapat menggunakan bimbingan kelompok dengan tepat dan terarah. Beberapa jenis metode bimbingan kelompok antara lain:

1. Program *Home Room*

Program ini dilakukan dilakukan di luar jam pelajaran dengan menciptakan kondisi sekolah atau kelas seperti di rumah sehingga tercipta kondisi yang bebas dan menyenangkan. Dengan kondisi tersebut siswa dapat mengutarakan perasaannya seperti di rumah sehingga timbul suasana keakraban. Tujuan utama program ini adalah agar guru dapat mengenal siswanya secara lebih dekat sehingga dapat membantunya secara efisien.

2. Karyawisata

Karyawisata dilaksanakan dengan mengunjungi dan mengadakan peninjauan pada objek-objek yang menarik yang berkaitan dengan pelajaran tertentu. Mereka mendapatkan informasi yang mereka butuhkan. Hal ini akan mendorong aktivitas penyesuaian diri, kerjasama, tanggung jawab, kepercayaan diri serta mengembangkan bakat dan cita-cita.

3. [Diskusi kelompok](#)

Diskusi kelompok merupakan suatu cara di mana siswa memperoleh kesempatan untuk memecahkan masalah secara bersama-sama. Setiap siswa memperoleh kesempatan untuk mengemukakan pikirannya masing-masing dalam memecahkan suatu masalah. Dalam melakukan diskusi siswa diberi peran-peran tertentu seperti pemimpin diskusi dan notulis dan siswa lain menjadi peserta atau anggota. Dengan demikian akan timbul rasa tanggung jawab dan [harga diri](#).

4. Kegiatan Kelompok (*Group Activity*)

Kegiatan kelompok dapat menjadi suatu teknik yang baik dalam [bimbingan](#), karena kelompok dapat memberikan kesempatan pada individu (para siswa) untuk berpartisipasi secara baik. Banyak kegiatan tertentu yang lebih berhasil apabila dilakukan secara kelompok. Melalui kegiatan kelompok dapat mengembangkan bakat dan menyalurkan dorongan-dorongan tertentu, melepaskan berbagai ketegangan, dan siswa dapat menyumbangkan pemikirannya. Hal itu karena, bentuk kegiatan kelompok (*group activity*) salah satunya dapat dilakukan melalui permainan. Permainan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada pemain untuk melakukan ekspresi dan aktualisasi. Ekspresi dapat menjadi sarana pemain untuk melakukan katarsis, aktualisasi diri, memberi kesempatan pemain untuk melaksanakan tugas secara maksimal sesuai dengan kemampuannya. Namun demikian, aturan permainan tetap menjadi pedoman untuk ditaati bersama dalam melakukan kegiatan permainan. Dengan demikian, muncul tanggung jawab dan rasa [percaya diri](#).

5. Organisasi Siswa

Organisasi siswa khususnya di lingkungan sekolah dan madrasah dapat menjadi salah satu teknik dalam [bimbingan kelompok](#). melalui organisasi siswa banyak masalah-masalah siswa yang baik sifatnya individual maupun kelompok dapat dipecahkan. Melalui organisasi siswa, para siswa memperoleh kesempatan mengenal berbagai aspek kehidupan sosial. Mengaktifkan siswa dalam organisasi siswa dapat mengembangkan bakat kepemimpinan dan memupuk rasa tanggung jawab serta [harga diri](#) siswa.

6. Sosiodrama

Sosiodrama dapat digunakan sebagai salah satu cara [bimbingan kelompok](#). sosiodrama merupakan suatu cara membantu memecahkan masalah siswa melalui drama. Masalah yang didramakan adalah masalah-masalah sosial. Metode ini dilakukan melalui kegiatan bermain peran. Dalam sosiodrama, individu akan memerankan suatu peran tertentu dari situasi masalah sosial. Pemecahan masalah individu diperoleh melalui penghayatan peran tentang situasi masalah yang dihadapinya. Dari pementasan peran tersebut kemudian diadakan diskusi mengenai cara-cara pemecahan masalah.

7. Psikodrama

Hampir sama dengan sosiodrama. Psikodrama adalah upaya pemecahan masalah melalui drama. Bedanya adalah masalah yang didramakan. Dalam sosiodrama masalah yang diangkat adalah masalah sosial, akan tetapi pada psikodrama yang didramakan adalah masalah psikis yang dialami individu.

E. Makna Permainan

Para ahli mendefinisikan bermain sebagai suatu perilaku yang mengandung motivasi internal yang berorientasi pada proses yang dipilih secara bebas dan bukan hanya perilaku pura-pura yang berorientasi pada suatu tujuan menyenangkan yang diperintahkan. Kegiatan bermain ini adalah fungsi dari seluruh manusia, Sandra J. Stone (1993). Karena itu, bermain dilakukan

oleh siapa saja di berbagai belahan dunia, baik laki-laki maupun perempuan dari anak-anak sampai orang dewasa. Stone mengatakan bahwa bermain ada di setiap negara, budaya, bahasa, dimana saja anak-anak dunia bermain.

Menurut Karl Buhler dan Schenk Danziger, bermain adalah "kegiatan yang menimbulkan kenikmatan". Dan kenikmatan itu menjadi rangsangan bagi perilaku lainnya. Ketika anak-anak mulai mampu berbicara dan berfantasi, misalnya, fungsi kenikmatan meluas menjadi *schaffensfreude* (kenikmatan berkreasi). Konsep ini dikembangkan lebih lanjut oleh Charlotte Buhler yang menganggap bermain sebagai pemicu kreativitas. Menurutnya anak yang banyak bermain akan meningkatkan kreativitasnya.

Kendati bermain bukanlah bekerja dan tidak sungguh-sungguh, Sigmund Freud yakin bahwa anak-anak menganggap bermain sebagai sesuatu yang serius. Dalam bermain anak-anak menumpahkan seluruh perasaannya. Bahkan mampu "mengatur dunia dalamnya" agar sesuai dengan "dunia luar". Ia berusaha mengatur, menguasai, berpikir dan berencana. Karenanya menurut Erik Erikson, bermain berfungsi memelihara ego anak-anak. Hal ini dapat dipahami karena anak yang sedang bermain merasakan senang sehingga terpaksa ia harus mempertahankan kesenangannya itu atau sebaliknya ia akan memelihara egonya secara proporsional, sehingga menimbulkan rasionalitas dan tenggang rasa terhadap anak lainnya. Semakin intens pengalaman itu dilalui anak akan semakin kuat juga interaksi sosialnya dalam proses sosialisasi tersebut.

Jean Piaget menyatakan, bahwa bermain menunjukkan dua realitas anak-anak, yaitu adaptasi terhadap apa yang sudah mereka ketahui dan respon mereka terhadap hal-hal baru. Dalam bermain, sarana sering menjadi tujuan. Banyak respon muncul, misalnya demi respon itu sendiri. Anak berlari, misalnya, bukan demi kesehatan tetapi demi lari itu sendiri. Lari ya lari, titik. Bukan untuk tujuan-tujuan yang seperti dipikirkan atau dibayangkan orang dewasa.

Jadi bagi anak, bermain adalah sarana untuk mengubah kekuatan potensial di dalam diri menjadi berbagai kemampuan dan kecakapan. Bermain juga bisa menjadi sarana

penyaluran kelebihan energi dan relaksasi. Oleh karena itu, dalam kondisi anak menjadi jenuh, cemas, dan sebagainya bermain atau permainan dapat menjadi satu alternatif untuk mengurangi kemungkinan munculnya burnout pada anak.

F. Arti Penting Bimbingan Kelompok (*Group Activity*) dalam Mengatasi *Burnout* Bersekolah pada Siswa Sekolah Dasar

Bimbingan kelompok khususnya *group activity* dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa sekolah dasar dapat dilakukan dengan berbagai metode. Salah satu metode yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar adalah dengan permainan. Permainan yang akan dilakukan dalam bimbingan kelompok harus di desain dan di rancang secara khusus sehingga permainan tersebut sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar.

Pelaksanaan bimbingan kelompok menurut Nurihsan (2005, 17) membutuhkan persiapan dan proses yang memadai dimulai dari tahap awal hingga evaluasi dan tindak lanjutnya. Secara lebih rinci dapat diuraikan proses pelaksanaan bimbingan kelompok kaitannya dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa sekolah dasar adalah sebagai berikut :

a. Tahap awal

Pada tahap ini meliputi kegiatan dalam pembentukan kelompok. Metode yang digunakan dalam pembentukan kelompok dengan observasi dan wawancara pada wali kelas maupun guru. Langkah berikutnya pada tahap ini adalah penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, pengertian, tujuan dan kegunaan dari layanan tersebut.

b. Perencanaan kegiatan

Tahap ini meliputi penetapan materi layanan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan atau sumber bahan untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, dan waktu serta tempat pelaksanaan bimbingan kelompok.

c. Pelaksanaan kegiatan

Dalam tahap pelaksanaan kegiatan ini merupakan tahapan dari kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap pembentukan yang bertujuan untuk menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok, saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan yaitu meliputi pengungkapan permasalahan yang dialami individu dalam kelompok (*burnout* bersekolah), adanya permainan yang sesuai dengan tujuan untuk mengatasi *burnout* bersekolah dalam setiap pertemuan proses bimbingan kelompok.

d. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan bimbingan kelompok lebih difokuskan pada perkembangan pribadi siswa dan hal-hal yang dirasakan bermanfaat bagi dirinya. Penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses” yang dapat dilakukan melalui observasi pada saat proses bimbingan kelompok berlangsung, mengungkapkan pemahaman peserta atas materi yang telah dibahas.

e. Analisis dan tindak lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu dianalisis, tujuannya untuk mengetahui lebih lanjut tentang kemajuan siswa dan pelaksanaan bimbingan kelompok. Hal yang menarik dalam analisis tersebut adalah analisis tentang kemungkinan dilanjutkannya pembahasan topik atau masalah yang telah dibahas sebelumnya. Tindak lanjut dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan dianggap sudah memadai dan berakhir, sehingga upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3) SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah. Pemilihan subyek ini didasarkan pada hasil wawancara dengan wali kelas dan kepala sekolah SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah. Dalam wawancara tersebut diperoleh bahwa siswa yang menunjukkan gejala mengalami *burnout* bersekolah adalah siswa kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3).

Subyek penelitian dilakukan secara *purposive* dengan menggunakan observasi dan wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti dan wali kelas. Observasi dan wawancara dilakukan selama 2 minggu dan hasilnya diperoleh 5 (lima) siswa yang menunjukkan gejala mengalami *burnout* bersekolah.

B. Siklus Kegiatan

Menurut Kemmis dan Mc. Taggart (1988), pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini mencakup empat tahap, yaitu :

1. Tahap pertama, yakni tahap perencanaan. Peneliti bersama-sama dengan kolaborator melakukan identifikasi tentang permasalahan yang muncul berkaitan dengan adanya *burnout* bersekolah. Untuk melakukan identifikasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan wawancara kepada wali kelas, kepala sekolah dan siswa. Selain itu juga dilakukan observasi terhadap siswa kelas rendah (kelas 1, 2 dan 3). Pada tahap ini juga dilakukan pelatihan kepada guru dan wali kelas (sebagai kolaborator). Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang bimbingan kelompok dan *burnout* bersekolah. Selain itu juga membuat perencanaan tentang jadwal, tempat dan waktu pelaksanaan bimbingan kelompok. Dalam pelaksanaan bimbingan kelompok diberikan

dengan berbagai permainan yang disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Oleh karena itu, pada tahap ini juga merencanakan permainan kelompok yang sesuai dengan tujuan penelitian dan materi bimbingan kelompok untuk mengatasi *burnout* bersekolah.

2. Tahap kedua, yakni implementasi tindakan yang dilakukan peneliti bersama kolaborator berdasarkan hasil identifikasi dan perencanaan pada tahap pertama. Tindakan yang dilakukan adalah menerapkan bimbingan kelompok pada siswa tersebut. Pelaksanaan bimbingan kelompok ini menggunakan permainan-permainan kelompok yang sesuai dengan siswa kelas rendah sekolah dasar. Pada pelaksanaan bimbingan kelompok ini berkaitan dengan beberapa hal berikut ini :

- a. Tahap awal

Pada tahap ini meliputi kegiatan dalam pembentukan kelompok. Metode yang digunakan dalam pembentukan kelompok adalah dengan observasi dan wawancara pada wali kelas maupun guru. Langkah berikutnya adalah penjelasan tentang adanya layanan bimbingan kelompok bagi para siswa, yang meliputi tentang tujuan dan kegiatan yang akan dilakukan selama proses bimbingan kelompok.

- b. Perencanaan kegiatan

Tahap ini meliputi penetapan materi layanan termasuk permainan yang dilakukan, tujuan yang ingin dicapai, sasaran kegiatan, bahan atau sarana dan prasarana untuk bimbingan kelompok, rencana penilaian, dan waktu serta tempat pelaksanaan bimbingan kelompok.

- c. Pelaksanaan kegiatan

Dalam tahap pelaksanaan kegiatan ini merupakan tahapan dari kegiatan yang telah direncanakan sebelumnya. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi tahap pembentukan yang bertujuan untuk menjelaskan pengertian dan tujuan bimbingan kelompok, menjelaskan cara-cara dan asas-asas bimbingan kelompok, saling memperkenalkan dan mengungkapkan diri. Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan kegiatan yaitu

meliputi pengungkapan permasalahan yang dialami individu dalam kelompok (*burnout* bersekolah), adanya penyampaian informasi melalui permainan yang sesuai dengan tujuan untuk mengatasi *burnout* bersekolah dalam setiap pertemuan pelaksanaan bimbingan kelompok.

d. Evaluasi kegiatan

Evaluasi kegiatan bimbingan kelompok lebih difokuskan pada perkembangan pribadi, sosial, dan belajar siswa serta hal-hal yang dirasakan bermanfaat bagi dirinya. Penilaian terhadap bimbingan kelompok lebih bersifat penilaian “dalam proses” yang dapat dilakukan melalui observasi pada saat proses bimbingan kelompok berlangsung, mengungkapkan pemahaman siswa atas materi yang telah dibahas.

e. Analisis dan tindak lanjut

Hasil penilaian kegiatan bimbingan kelompok perlu dianalisis, tujuannya untuk mengetahui lebih lanjut tentang kemajuan siswa dan pelaksanaan bimbingan kelompok. Hal yang menarik dalam analisis tersebut adalah analisis tentang kemungkinan dilanjutkannya pembahasan topik atau masalah yang telah dibahas sebelumnya. Tindak lanjut dapat dilaksanakan melalui bimbingan kelompok selanjutnya atau kegiatan dianggap sudah memadai dan berakhir, sehingga upaya tindak lanjut secara tersendiri dianggap tidak diperlukan.

3. Tahap ketiga, yakni observasi dan monitoring. Peneliti bersama kolaborator melakukan observasi, monitoring, dan evaluasi terhadap pelaksanaan tindakan yang telah dilakukan pada tahap kedua. Untuk melakukan observasi dan monitoring ini, peneliti menggunakan metode observasi, catatan lapangan, dan wawancara. Kriteria keberhasilan tindakan adalah siswa dapat bersekolah setiap hari dengan kesadaran dan keinginan dirinya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun (orangtua, guru, dan wali kelas).

4. Tahap keempat adalah analisis dan refleksi. Peneliti bersama kolaborator melakukan analisis, sintesis, dan memakai hasil tindakan pertama untuk kemudian disimpulkan apakah perlu merevisi gagasan awal atau mungkin memikirkan dan merencanakan kembali jenis tindakan berikutnya yang perlu diterapkan. Keempat tahap ini dilakukan hingga tujuan penelitian tindakan ini dapat tercapai.

C. Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan dalam penerapan bimbingan kelompok dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa sekolah dasar secara umum adalah jika siswa sudah menunjukkan perilaku tidak malas-malasan lagi untuk bersekolah (menunjukkan perilaku positif). Sedangkan indikator keberhasilan secara khusus menurut Maslach (Farhatti, 1996) adalah :

1. Siswa tidak mengalami kelelahan emosional, dengan ditunjukkan perilaku yang mempunyai motivasi tinggi untuk berprestasi, berangkat sekolah dengan kemauan sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun, mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik.
2. Siswa tidak mengalami depersonalisasi, dengan ditunjukkan dapat bergabung dengan teman-temannya atau mempedulikan lingkungan di sekitarnya.
3. Siswa tidak mengalami perasaan rendah diri.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengungkap secara data tentang pelaksanaan tindakan yaitu penerapan bimbingan kelompok (*group activity*) untuk mengatasi *burnout* bersekolah. Hal ini meliputi proses/prosedur pelaksanaan kegiatan, kegiatan guru dalam melaksanakan tindakan, dan kegiatan siswa dalam mengikuti atau melaksanakan tindakan yang diarahkan guru. Wawancara digunakan untuk mengungkap tentang prosedur pelaksanaan

tindakan dan hasilnya melalui wawancara kepada guru dan siswa. Sedangkan dokumentasi dilakukan sebagai pendukung data yang diperlukan.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis kualitatif. Teknik yang dipakai meliputi penyajian data, reduksi data, dan pengambilan kesimpulan. Hal ini digunakan dalam rangka melihat dan menggambarkan tingkat keberhasilan bimbingan kelompok (*group activity*) dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa sekolah dasar.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan di SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah. Pemilihan lokasi penelitian ini didasarkan pada adanya keluhan dari para guru, wali kelas dan kepala sekolah bahwa beberapa siswa menunjukkan gejala mengalami *burnout* bersekolah. Hal ini ditunjukkan dengan perilaku yang malas-malasan untuk berangkat sekolah, motivasi berprestasi yang rendah, tidak mau mengerjakan tugas-tugas sekolah dan sering mengganggu teman-temannya (bahkan tidak mau bergabung dengan teman).

Selama ini di sekolah tersebut belum pernah dilakukan suatu tindakan untuk mengatasi berbagai macam permasalahan yang ada. Menurut kepala sekolah yang bersangkutan mengemukakan bahwa :

“Sekolah kami terbuka bagi siapapun yang akan melakukan kegiatan apapun (baik itu pelatihan, penelitian, dan lain-lain). Karena memang sampai saat ini belum ada suatu tindakan atau kegiatan yang membantu para siswa kami.”

Hal senada juga diungkapkan oleh salah satu guru (wali kelas 1) yang bernama Ibu SM, yaitu :

“Iya betul, bahwa disini belum pernah dilakukan kegiatan untuk membantu siswa-siswa kami. Padahal siswa-siswa disini itu berbeda dari siswa yang bersekolah di sekolah negeri.”

Berdasarkan pernyataan tersebut diatas, maka peneliti diberikan kesempatan untuk dapat melaksanakan bimbingan kelompok (*group activity*) dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa kelas rendah.

Penentuan subyek penelitian pada siswa kelas rendah didasarkan dari keluhan beberapa wali kelas dan guru. Salah satu keluhan yang diungkapkan oleh Ibu IP (wali kelas 2), sebagai berikut :

“Di kelas 2 banyak siswa yang menunjukkan perilaku tidak mau mengerjakan tugas-tugas sekolah, kalo berangkat sekolah itu malas-malasan, bahkan ada siswa yang mudah marah-marah, tidak mau diatur oleh gurunya.”

Keluhan yang serupa juga disampaikan oleh Ibu MR (wali kelas 3), yaitu :

“Kalo siswa-siswa di kelas saya, ada beberapa siswa yang belum tahu pentingnya bersekolah jadi kalo ada tugas sekolah (PR) jarang mengumpulkan, ada juga yang prestasi belajarnya rendah, malas mengerjakan soal-soal yang diberikan, ada juga yang sangat tergantung dengan gurunya.”

Sedangkan menurut Ibu SM :

“Siswa-siswa yang ada di kelas saya, juga ada yang malas kalo untuk berangkat ke sekolah, kadang juga malas untuk mengerjakan soal-soal, jika mengerjakan kadang tidak selesai, kadang juga pekerjaan tersebut langsung dimasukkan tas dan segera ingin pulang.”

Berdasarkan dari ketiga pernyataan dari wali kelas rendah tersebut, dapat dikemukakan bahwa banyak siswa di kelas rendah yang menunjukkan gejala *burnout* bersekolah. Oleh karena itu, subyek penelitian ini adalah siswa kelas rendah SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah.

Pelaksanaan penelitian ini mengikuti tahapan siklus kegiatan dalam penelitian tindakan.

Tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan peneliti adalah :

1. Tahap pertama, yaitu tahap perencanaan

Pada tahap ini, peneliti telah memperoleh subyek penelitian yaitu siswa kelas rendah (kelas 1, 2, dan 3) yang menunjukkan gejala mengalami *burnout* bersekolah. Pemilihan subyek ini berdasarkan pada observasi dan wawancara kepada siswa, guru, dan wali kelas. Observasi dan wawancara dilakukan selama 2 minggu, yaitu mulai dari tanggal 4 Oktober sampai 15 Oktober 2010. Hal ini terkait dengan adanya kesepakatan dan kebersediaan dari pihak sekolah.

Berdasarkan hasil dari observasi dan wawancara yang telah dilakukan, diperoleh 5 (lima) siswa yang menunjukkan gejala mengalami *burnout* bersekolah. Subyek penelitian tersebut adalah :

Tabel 1. Subyek Penelitian

No	Nama (samaran)	Umur	Kelas	Permasalahan yang muncul
1	Ofa	6 th	1	Awal mengerjakan selesai, bulan-bulan terakhir malas untuk mengerjakan tugas, ada waktu mengerjakan tapi segera dimasukkan tas untuk PR
2	Isa	8 th	2	Lambat, kidal, bicara aktif, tanggung jawab bersekolah tidak ada, gangguan menulis, ayahnya polisi
3	Adi	7 th	2	Saat tes (tidak mau sekolah), sekolah tidak enak, ngerjain tugas dikosongi, tidak tahu manfaat sekolah, tidak tinggal dengan orangtua, awal kelas 2 bagus, lama kelamaan problem muncul, pendiam, lamban
4	Roy	7 th	2	Umur kurang, belum tahu hak dan kewajiban bersekolah, tidak takut sangsi, belajar nawar (membaca belum lancer), usil, iseng
5	Ari	8 th	3	Malas mengerjakan soal-soal, ogah-ogahan, tugas harian kosong, tergantung guru

Tabel 2. Prestasi Belajar

No	Nama (samaran)	Nilai				
		MTK	BI	IPA	IPS	PKN
1	Ofa	64/64	69/89	70/80	68/69	67/84
2	Isa	64	88			85
3	Adi	50	57			
4	Roy	20	67			
5	Ari		60	62	60	35

Permasalahan yang dialami oleh kelima siswa tersebut merupakan indikator bahwa siswa mengalami *burnout* bersekolah. Hal tersebut juga didukung dengan adanya prestasi belajar yang ditunjukkan. Dalam tabel prestasi belajar subyek penelitian, masih terdapat beberapa nilai yang kosong belum terisi, karena pada saat observasi dan wawancara nilai-nilai tersebut belum direkap oleh wali kelas.

Pada tahap ini juga telah dilaksanakan pelatihan bagi guru dan wali kelas untuk menerapkan layanan bimbingan kelompok (*group activity*) dalam mengatasi *burnout* bersekolah. Materi yang disampaikan dalam pelatihan adalah tentang layanan bimbingan

kelompok (*group activity*), *burnout* bersekolah, dan metode permainan yang dilakukan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok.

Materi layanan bimbingan kelompok (*group activity*) berisi tentang definisi dan prosedur pelaksanaan bimbingan kelompok (*group activity*). Sedangkan materi *burnout* bersekolah berisi tentang definisi dan indikator siswa-siswa yang mengalami *burnout* bersekolah. Penyampaian materi pelatihan dilakukan dengan metode diskusi dan pemberian contoh prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok (*group activity*) melalui permainan.

Permainan yang dirancang dalam penelitian ini telah disesuaikan dengan tujuan penelitian yaitu mengatasi *burnout* bersekolah. Permainan-permainan tersebut antara lain “Puzzle Gambar”, “Cerita Bersambung”, dan “Lempar Bola”. Prosedur pelaksanaan layanan bimbingan kelompok diawali dengan permainan dan setelah selesai bermain diberikan materi atau informasi dengan berdiskusi tentang bagaimana mengatasi *burnout* bersekolah, sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk bersekolah (sesuai dengan tujuan penelitian).

Pada tahap ini baik peneliti maupun guru membuat jadwal, tempat, waktu, dan sarana maupun prasarana dalam pelaksanaan bimbingan kelompok (*group activity*). Dalam kesepakatan tersebut, ditentukan untuk jadwal pemberian tindakan yaitu bimbingan kelompok dengan permainan, dilakukan 2 (dua) hari sekali selama seminggu. Sedangkan waktu pelaksanaan adalah setelah jam istirahat kedua, sekitar jam 13.00 WIB. Tempat pelaksanaan disesuaikan dengan permainan yang digunakan.

2. Tahap kedua, yaitu implementasi tindakan.

Implementasi tindakan yang dilakukan peneliti dengan kolaborator (guru) adalah menerapkan bimbingan kelompok (*group activity*) melalui permainan-permainan yang telah dirancang dan disesuaikan dengan kondisi siswa kelas rendah di sekolah tersebut.

a. Tindakan I

Pada tindakan awal ini, kolaborator (guru) melaksanakan bimbingan kelompok dengan permainan “Puzzle Gambar”. Dalam permainan ini, ada sebuah gambar tentang anak-anak yang berangkat sekolah dengan melewati berbagai macam rintangan tetapi mereka tetap bersemangat untuk bersekolah. Berikut merupakan prosedur permainan :

Tabel 3. Permainan Puzzle Gambar

Waktu	15 – 30 menit
Lokasi	Ruangan atau halaman
Prosedur permainan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor memberikan puzzle yang bergambar berupa potongan gambar anak yang sedang berangkat ke sekolah 2. Dalam puzzle tersebut, ada potongan gambar yang disembunyikan oleh konselor, sehingga akan sulit untuk membentuk gambar yang utuh 3. Setelah mereka menyelesaikan puzzle tersebut, pasti akan ada yang bertanya tentang potongan gambar yang tidak ada. Pada kesempatan ini, konselor mengajak untuk berdiskusi tentang bagaimana memecahkan masalah tersebut 4. Setelah selesai berdiskusi, kemudian konselor mengeluarkan potongan gambar yang disembunyikan sehingga menjadi gambar yang utuh
Tujuan yang akan dicapai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menumbuhkan motivasi untuk berangkat sekolah 2. Meningkatkan konsentrasi 3. Menciptakan suasana belajar yang aktif, kreatif, efektif dan menyenangkan 4. Belajar untuk bekerja sama dalam tim 5. Menumbuhkan rasa percaya diri

Peneliti dan wali kelas mengamati proses pelaksanaan tindakan I ini. Hasil dari observasi diketahui bahwa :

Tabel 4. Hasil Observasi Tindakan I

NO	NAMA	KELAS	HASIL OBSERVASI
1	Ofa	1	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, keluar masuk kelompok tanpa ada alasan yang jelas, memperhatikan instruksi dari konselor maupun dari anggota yang lain, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya dalam kelompok meski sebenarnya tidak mampu
2	Isa	2	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi, ikut berperan aktif, memberikan solusi, memberikan ide/gagasan, suka membuat keributan, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski

			sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas
3	Adi	2	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi, memperhatikan obyek lain yang lebih menarik, ikut berperan aktif, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, mengerjakan tugas-tugas yang diberikan bimbingan kelompok lebih banyak “ngobrol” dengan teman
4	Roy	2	Memperhatikan instruksi, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, tidak dapat bekerjasama dalam kelompok
5	Ari	3	Dapat bekerjasama, memperhatikan instruksi, ikut berperan aktif, memberikan solusi, memberikan ide, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas

Berdasarkan hasil observasi tersebut dapat dilihat bahwa Roy tidak dapat bekerjasama dengan anggota yang lain sedangkan keempat anggota kelompok dapat bekerjasama dengan baik. Hal ini dapat dimaklumi karena mereka tidak terdiri dari satu kelas melainkan dari kelas yang berbeda.

Hasil dari tindakan I adalah bahwa mereka merasa ada kenyamanan dan senang untuk mengikuti kegiatan ini sesuai dengan jadwal yang telah disepakati. Tujuan dari permainan dapat dicapai dengan ditunjukkan perilaku mereka yang senang mengikuti pelajaran di jam berikutnya dan berjanji untuk berangkat sekolah dengan penuh semangat.

b. Tindakan II

Sebelum memulai tindakan II, subyek penelitian telah menunjukkan perilaku positif seperti berangkat ke sekolah dengan penuh semangat (tidak ada yang terlambat ataupun malas-malasan), mengikuti pelajaran dengan baik (memperhatikan materi yang disampaikan oleh guru). Hal ini seperti diungkapkan oleh kolaborator Bapak MA dan wali kelas 2 Ibu IP berikut ini :

“Setelah pertemuan yang pertama kemarin, anak-anak sudah menunjukkan perilaku yang baik. Mereka berangkat ke sekolah dengan gembira, tidak ada yang telat, dan dapat mengikuti pelajaran dengan baik.”

Menurut Ibu IP juga mempunyai pendapat yang sama :

“Iya lo, mereka kelihatan ada perubahannya. Mereka berangkat sekolah dengan penuh senyum, mengikuti pelajaran dengan baik, dan tidak terlambat lagi.”

Pada tindakan II diberikan permainan yang berjudul Cerita Bersambung, berikut ini merupakan prosedur permainannya :

Tabel 5. Permainan Cerita Bersambung

Waktu	15 – 30 menit
Lokasi	Ruangan atau halaman
Prosedur permainan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak siswa membentuk satu lingkaran besar 2. Konselor menjelaskan tujuan permainan dan memberikan tema cerita yang akan dibuat bersama-sama 3. Konselor menyiapkan catatan untuk mencatat cerita siswa. Siswa pertama atau yang duduk di sebelah kanan/kiri konselor untuk memulai bercerita satu kalimat. Kegiatan bercerita diteruskan oleh siswa lain di sebelah kanannya. 4. Konselor mengatur agar cerita jangan sampai selesai sebelum siswa terakhir memberikan ceritanya. Cerita berakhir jika semua siswa telah bercerita.
Tujuan yang akan dicapai	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan konsentrasi 2. Mengembangkan sikap untuk memperhatikan 3. Memberikan keterampilan komunikasi (hubungan antar pribadi)

Permainan ini menuntut semua anggota kelompok untuk saling mendengarkan dengan baik dan dapat berkonsentrasi. Jika tidak dapat mendengarkan maupun berkonsentrasi, maka akan mengalami kebingungan ketika akan melanjutkan cerita sebelumnya. Berikut merupakan hasil dari tindakan II :

Tabel 6. Hasil Observasi Tindakan II

NO	NAMA	KELAS	HASIL OBSERVASI
1	Ofa	1	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan obyek lain, memperhatikan instruksi dari konselor maupun dari anggota yang lain, suka membuat keributan, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya dalam kelompok meski sebenarnya tidak mampu
2	Isa	2	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi, memperhatikan obyek lain, ikut berperan aktif, bertanya kepada guru, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas
3	Adi	2	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi, keluar masuk kelompok tanpa ada alasan yang jelas, memperhatikan obyek lain yang lebih menarik, ikut berperan aktif, suka membuat keributan,

			melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu
4	Roy	2	Dapat bekerjasama, memperhatikan instruksi, memperhatikan obyek lain, ikut berperan aktif, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu
5	Ari	3	Dapat bekerjasama, memperhatikan instruksi, ikut berperan aktif, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas

Hasil observasi pada tindakan II menunjukkan adanya perubahan, misal Roy ketika pada tindakan I tidak dapat bekerjasama tetapi pada tindakan II sudah menunjukkan kemajuan yaitu dapat bekerjasama. Pada tindakan II ini, siswa-siswa tersebut juga menunjukkan ikut berperan aktif dalam kelompok dan dapat bekerjasama dengan baik.

Hasil dari tindakan II adalah kelima siswa menunjukkan semangat untuk berangkat ke sekolah, dapat bekerjasama dengan baik, merasa percaya diri, dan cepat dalam mengerjakan tugas-tugas (tidak malas-malasan lagi).

c. Tindakan III

Pada tindakan III, permainan yang digunakan adalah “Lempar Bola”, berikut merupakan prosedur permainannya :

Tabel 7. Permainan Lempar Bola

Waktu	20 – 30 menit
Lokasi	Ruangan atau halaman
Prosedur permainan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konselor mengajak siswa untuk membentuk satu lingkaran besar kemudian menjelaskan permainan yang akan berlangsung 2. Konselor memegang bola untuk kemudian dilemparkan kepada siswa yang diinginkannya 3. Siswa yang mendapat bola kemudian melemparkan bola kepada siswa yang lain dan menyebutkan nama lengkap, nama panggilan, alamat rumah, dan hobi. 4. Siswa yang berikutnya kemudian melemparkan kembali bola yang ada ditangannya kepada siswa yang lain dengan menyebutkan hal yang sama. 5. Setelah semua siswa berhasil menyebutkan tentang identitas diri sendiri kemudian permainan diulang lagi dengan bola kembali kepada konselor. 6. Pada putaran kedua ini, siswa yang mendapatkan bola kemudian melemparkan bola kepada siswa yang lain dengan menyebutkan identitas dari teman yang

	berada di sebelah kanannya. 7. Kegiatan ini berlangsung terus dan berulang hingga semua siswa mendapatkan giliran. 8. Siswa yang melempar dan menangkap dengan tidak benar diberi hukuman sesuai kesepakatan.
Tujuan yang akan dicapai	1. Menumbuhkan motivasi berprestasi 2. Meningkatkan konsentrasi 3. Menghilangkan kebiasaan lambat dalam melakukan tugas-tugas 4. Menciptakan iklim yang harmonis dalam kehidupan berkelompok

Dalam permainan ini, konselor mengharapkan agar antara siswa dalam kelompok untuk saling lebih mengenal. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk tepat dan cepat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajar, mengurangi adanya gejala emosional dan meningkatkan prestasi belajar.

Permainan ini menuntut para siswa agar cepat dalam menangkap ataupun melempar bola, sehingga kebiasaan yang selalu lambat dalam melakukan tugas-tugas dapat berkurang. Semua siswa diminta untuk menceritakan kembali apa yang menjadi hambatan ketika mengingat tentang identitas dari siswa yang lain. Hal ini untuk melatih siswa meningkatkan konsentrasi dan menumbuhkan motivasi dalam berprestasi, karena siswa merasa untuk selalu bisa menangkap dan melempar bola dengan tepat.

Berikut merupakan hasil observasi pada tindakan III

Tabel 8. Hasil Observasi Tindakan III

NO	NAMA	KELAS	HASIL OBSERVASI
1	Ofa	1	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi dari konselor maupun dari anggota yang lain, ikut berperan aktif, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya dalam kelompok meski sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas
2	Isa	2	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi, ikut berperan aktif, memberikan solusi, memberikan ide/gagasan, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas
3	Adi	2	Dapat bekerjasama dengan anggota kelompok yang lain, memperhatikan instruksi, memperhatikan obyek lain yang lebih menarik, ikut berperan aktif, memberikan solusi, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski

			sebenarnya tidak mampu
4	Roy	2	Dapat bekerjasama, memperhatikan instruksi, memperhatikan obyek lain, ikut berperan aktif, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu
5	Ari	3	Dapat bekerjasama, memperhatikan instruksi, ikut berperan aktif, memberikan ide/gagasan, melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu, cepat dalam mengerjakan tugas

Hasil observasi pada tindakan III menunjukkan kemajuan bagi kelima siswa tersebut. Mereka menunjukkan cepat dalam mengerjakan tugas-tugas, memperhatikan instruksi dengan baik, dapat bekerjasama, ikut berperan aktif di dalam kelompok, dan melakukan apa saja yang menjadi tugasnya meski sebenarnya tidak mampu.

Hasil dari tindakan III adalah kelima siswa dapat mengikuti pelajaran dengan baik, mempunyai motivasi untuk berprestasi, mempunyai motivasi untuk berangkat ke sekolah tanpa ada paksaan dari siapapun, dapat bekerjasama dengan baik, dan cepat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru.

Hal ini seperti yang diungkapkan oleh kolaborator (Bapak MA) bahwa :

“Anak-anak sekarang sudah menunjukkan kemajuannya, mereka tidak lagi bermalas-malasan untuk berangkat sekolah apalagi untuk mengerjakan tugas-tugas. Pada saat mengikuti pelajaran, mereka memperhatikan dengan baik, dapat dan cepat dalam mengerjakan tugas.”

Wali kelas 3 juga berpendapat senada yaitu :

“Sekarang si Ari tidak lagi malas-malasan mengerjakan tugas tetapi justru cepat dalam mengerjakan tugas. Biasanya kan Ari paling malas untuk mengerjakan tugas, sekarang dia juga tidak tergantung oleh guru lagi. Pokoknya ada perubahan yang baik dari Ari.”

Pernyataan-pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan tindakan tiga kali dalam seminggu, kelima siswa tersebut menunjukkan perilaku yang positif. Mereka tidak malas-malasan lagi untuk berangkat sekolah maupun dalam mengerjakan tugas.

3. Tahap ketiga, yaitu observasi dan monitoring

Pada tahap ini, peneliti bersama kolaborator melakukan observasi, monitoring dan evaluasi terhadap pelaksanaan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Dalam melakukan observasi dan monitoring menggunakan pedoman observasi, catatan lapangan, dokumentasi, dan wawancara. Observasi dan monitoring dilaksanakan pada saat proses bimbingan kelompok.

Berdasarkan observasi dan monitoring yang dilakukan pada ketiga tindakan adalah kelima siswa dapat mengikuti kegiatan *group activity* dengan baik. Hal ini ditunjukkan dengan memperhatikan instruksi dari konselor, memberikan solusi dalam kelompok, memberikan ide/gagasan, dapat bekerjasama, dan melakukan tugas apapun ketika dalam proses bimbingan kelompok.

4. Tahap keempat, yaitu analisis dan refleksi

Tahapan terakhir yaitu melakukan analisis dan refleksi dari hasil tindakan yang telah dilakukan. Berdasarkan dari hasil observasi, catatan lapangan, dokumentasi dan wawancara dapat disimpulkan bahwa kelima siswa tersebut menunjukkan perilaku yang tidak lagi malas-malasan untuk berangkat ke sekolah, cepat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan, menunjukkan prestasi yang meningkat, dan yang utama adalah berangkat ke sekolah karena kesadaran sendiri bukan karena ada paksaan dari pihak luar (orangtua dan guru).

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, maka penelitian dapat dihentikan atau tidak perlu lagi adanya tindakan selanjutnya. Penelitian berakhir karena tujuan utama penelitian ini sudah tercapai yaitu siswa dapat bersekolah setiap hari dengan kesadaran dan keinginannya dirinya sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun (orangtua, guru, dan wali kelas).

B. Pembahasan

Menurut Romlah (2006) kegiatan bimbingan kelompok di sekolah dasar merupakan bagian dari pendidikan pembentukan sikap dan diajarkan dalam mata pelajaran di kelas. Hal ini bertujuan untuk membentuk sikap dan kebiasaan siswa yang positif sehingga dapat mengembangkan potensi dirinya.

Penelitian ini merupakan salah satu upaya untuk membentuk sikap dan kebiasaan yang positif dalam hal bersekolah. Kebiasaan tersebut antara lain selalu berangkat sekolah tanpa adanya paksaan dari manapun, tidak malas mengerjakan tugas-tugas sekolah, menunjukkan prestasi yang baik, dan dapat bekerjasama ataupun dapat bersosialisasi dengan teman dan dengan lingkungan sekitar.

Pelaksanaan bimbingan kelompok (*group activity*) dalam mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa kelas rendah di SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah dapat dikatakan berhasil. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan perilaku dan kebiasaan yang positif terutama ketika berangkat sekolah sudah dilakukan dengan kesadaran dan keinginannya sendiri tanpa ada paksaan dari manapun (orangtua, guru, dan wali kelas).

Keberhasilan dalam penelitian ini telah memenuhi indikator keberhasilan menurut Maslach (1996) yang dicapai yaitu :

1. Siswa tidak mengalami kelelahan emosional, dengan ditunjukkan perilaku yang mempunyai motivasi tinggi untuk berangkat ke sekolah dengan kesadaran dan kemauan diri sendiri tanpa ada paksaan dari pihak manapun, motivasi untuk berprestasi, dan mengerjakan tugas-tugas sekolah dengan baik serta cepat dalam mengerjakannya.
2. Siswa tidak mengalami depersonalisasi, ditunjukkan dengan dapat bergabung bersama teman-temannya, dapat bekerjasama, dan peduli dengan lingkungan sekitar.
3. Siswa tidak mengalami perasaan rendah diri, ditunjukkan dengan memberikan solusi (pemecahan masalah) pada teman-temannya, memberikan ide/gagasan, dan ikut berperan aktif di dalam kelompok.

Setiap anak adalah unik, maka dalam penelitian ini tidak lepas dari adanya anggapan tersebut, sehingga setiap anak yang mengikuti kegiatan bimbingan kelompok diberikan kesempatan untuk dapat mengembangkan potensi yang dimiliki. Pemilihan permainan yang digunakan juga dirancang sesuai dengan karakteristik siswa kelas rendah sekolah dasar. Penggunaan permainan dalam memberikan layanan bimbingan kelompok (*group activity*) pada siswa sekolah dasar bertujuan agar siswa dapat lebih mudah menerima informasi yang disampaikan oleh konselor. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Isti (2009, 30) bahwa permainan merupakan salah satu media yang tepat dalam melaksanakan layanan bimbingan dan konseling dengan anak-anak.

Kegiatan bimbingan kelompok (*group activity*) dapat digunakan pada semua jenjang pendidikan. Selain itu juga dalam kegiatan tersebut dapat memberikan informasi tentang berbagai hal sehingga individu dapat memperoleh wawasan yang luas agar dapat mengembangkan potensi yang dimiliki dengan baik, sesuai dengan tujuan akhir dari adanya layanan bimbingan dan konseling.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Penerapan bimbingan kelompok (*group activity*) dapat mengatasi *burnout* bersekolah pada siswa kelas rendah di SDIT Salsabila Baiturrahman Prambanan, Klaten Jawa Tengah.
2. Kegiatan yang dilakukan dalam bimbingan kelompok (*group activity*) pada siswa kelas rendah tersebut dengan menggunakan permainan-permainan kelompok.
3. Pemilihan permainan sangat menentukan untuk melaksanakan bimbingan kelompok (*group activity*), terbukti dengan pemilihan permainan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah tersebut dan tujuan yang ingin dicapai, *burnout* bersekolah dapat diatasi.
4. Pembentukan hubungan yang baik antara konselor dengan siswa selama proses bimbingan kelompok (*group activity*) sangat diperlukan, terbukti bahwa siswa dapat merasa aman dan nyaman untuk merespon ketika proses berlangsung.
5. Keterampilan konselor dalam memberikan layanan bimbingan kelompok (*group activity*) sangat diperlukan, terbukti bahwa siswa dapat mengikuti proses dengan baik dan menunjukkan adanya perubahan sikap dan perilaku.

B. Saran

1. Saran bagi penelitian selanjutnya, perlu diberikan siklus-siklus lanjutan untuk menjaga konsistensi perubahan perilaku siswa hingga siswa dapat bersekolah dengan keinginan dan kesadaran diri tanpa ada paksaan dari manapun.
2. Saran bagi lembaga, bahwa penerapan bimbingan kelompok (*group activity*) dalam mengatasi *burnout* bersekolah dapat dilanjutkan penggunaannya untuk mengatasi berbagai hambatan yang dialami oleh siswa.

Daftar Pustaka

- Bartl, A. 2008. *101 Pep-up Games for Children : Refreshing, Recharging, Refocusing*. Alameda: Hunter House Inc., Publishers
- Harpine, E.C. 2008. *Group Interventions in Schools*. New York: Springer.
- Isti Yuni Purwanti. (2009). Efektivitas Program Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Permainan untuk Mengatasi Kesulitan Belajar Siswa Sekolah Dasar (Studi Eksperimen terhadap Siswa Kelas 4 SDIT Salsabila Purworejo Jawa Tengah dan SDIT Salsabila Klaseman Yogyakarta). *Tesis*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jacobs, Ed E., Masson, R.L., & Harvill, R.L. (2006). *Group Counseling : Strategies & Skills, Fifth Edition*. USA: Thomson Brooks/Cole.
- Kemmis, S. Mc Taggart, R. 1988. *The Action Research Planner*. Deakin University.
- Latipun. (2006). *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press
- Makmun, Abin S. (2007). *Psikologi Kependidikan : Perangkat Sistem Pengajaran Modul*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Marat, S. & Siregar, J.R. *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Natawijaya, Rochman. (1987). Pendekatan-pendekatan dalam Penyuluhan Kelompok I. Bandung : CV. Diponegoro.
- Nurihsan, A. Juntika. (2005). *Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Refika Aditama.
- Prayitno, & Anti, Erman. (1999). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ringer, M. 2002. *Group Action: The Dynamics of Groups in Therapeutic, Educational and Corporate Settings*. London: Jessica Kingsley Publishers Ltd
- Romlah, Tatiek. (2006). *Teori dan Praktek Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Yusuf, Syamsu LN, dan Juntika, A. (2005). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

[www.mitrariset.blogspot.com/30 Maret 2009](http://www.mitrariset.blogspot.com/30%20Maret%202009)

[www.indofamily.net/30 Maret 2009](http://www.indofamily.net/30%20Maret%202009)