

Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik *Six Thinking Hats* untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar

Khairina Ulfa Syaimi ¹⁾, San Putra ²⁾

¹FKIP UMN Al-Washliyah Medan

Khairinaulfa@umnaw.ac.id

²FKIP UMN Al-Washliyah Medan

SanPutra@umn.ac.id

Universitas Muslim Nusantara (UMN) Al-Washliyah

Medan

Jl. Garu II No. 93 Medan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik six thinking hats untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP IT Nurul Ilmi Kota Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan between-groups design model pretest-posttest control group design. Kelompok eksperimen menerima perlakuan berupa 7 sesi, yang diselenggarakan 1 kali dalam 1 hari. Kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP IT Nurul Ilmi Kota Medan.

Teknik sampling yang digunakan adalah non-probability sampling dengan bentuk purposive sampling. Siswa yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah 20 siswa dengan skor kejenuhan belajar yang tinggi yang terdiri dari 10 orang kelompok eksperimen dan 10 orang kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan dalam menentukan sampel penelitian ini adalah instrumen kejenuhan belajar dengan empat pilihan dalam skala likert.

Teknik analisis data statistik dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif dengan menggunakan mean empiris untuk melihat rata-rata skor pretest dan posttest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pengujian hipotesis dilakukan dengan menggunakan Wilcoxon signed rank test, dengan membandingkan gain score dari posttest dan pretest pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok, Six thinking hats, Kejenuhan Belajar.

Abstract

This study aims to determine the effect of group counseling services using six thinking hats techniques to overcome the boredom of learning at IT Nurul Ilmi Middle School students in Medan. The research method used was an experiment with between-groups design model pretest-posttest control group design. The experimental group received 7 treatments, which were held once a day. The control group did not get any treatment. The population in this study were students of SMP IT Nurul Ilmi, Medan City.

The sampling technique used is non-probability sampling in the form of purposive sampling. Students who were sampled in this study were 20 students with high learning saturation scores consisting of 10 experimental groups and 10 control groups. The instrument used in determining the sample of this study was an instrument of learning saturation with four choices on a Likert scale.

Statistical data analysis techniques were performed using descriptive statistics using empirical means to see the average pretest and posttest scores in the experimental and control groups. Hypothesis testing is performed using the Wilcoxon signed rank test, by comparing the gain scores of the posttest and pretest in the experimental and control groups.

Keywords: Group Guidance, Six thinking hats, Learning Saturation.

PENDAHULUAN

Salah satu pendidikan formal yang dapat ditempuh adalah Sekolah Menengah Atas (SMP), maka berdasarkan kurikulum 2013 beban belajar di SMP satu minggu pada kelas VII, VIII dan IX adalah 36 jam pembelajaran. Durasi setiap satu jam pembelajaran adalah 45 menit.

Berdasarkan durasi beban belajar siswa dalam satu hari sebanyak 10 jam pelajaran setara dengan belajar selama 450 menit dalam sehari. Tuntutan jam belajar yang padat dapat menambah beban belajar bagi peserta didik. Sekolah turut berperan terhadap timbulnya stres pada peserta didik itu

sendiri.

Sebagian besar hasil penelitian mengungkapkan bahwa sekolah menjadi faktor yang menyebabkan siswa stres (Chang, Rand, & Strunk dalam Aypay, 2011). Siswa dapat langsung dipengaruhi oleh masalah disekolah dan ini penyebab siswa mengalami kejenuhan

Menurut (Pines & Aronson dalam Slivar, 2001) kejenuhan merupakan keadaan emosional pada diri individu disaat merasa kelelahan serta jenuh secara fisik maupun mental dampak dari banyaknya tekanan pada pekerjaan yang semakin meningkat.

Sebagai fenomena yang

berhubungan dengan pekerjaan, kelelahan ada pada siswa, dimana ia merasa dirinya lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis, tidak memiliki sikap yang mengarah untuk belajar dan merasa tidak kompeten sebagai siswa (McCarthy, Meier & Schmeck dalam Rahmati, 2014).

Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar diantaranya durasi jam belajar yang cukup panjang setiap harinya bersamaan dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat di terima oleh memori siswa yang dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*) yang dapat menyebabkan kejenuhan pada siswa (Ambarwati, 2015).

Salah satu teknik yang dapat mengurangi kejenuhan belajar dengan menerapkan layanan bimbingan kelompok dengan *teknik six thinking hats* sebuah teknik yang diciptakan oleh Edward de Bono, ia memperkenalkan cara berpikir kritis diterapkan oleh remaja dalam proses memecahkan masalah dan proses pengambilan keputusan yang kreatif

(Mardhatillah, dkk 2019)

Suatu proses pembelajaran dikatakan berhasil jika pembelajaran yang dilakukan dapat membangkitkan proses belajar efektif, agar pembelajaran dapat berjalan dengan efektif. Pembelajaran dengan menggunakan metode *the six thinking hats* merupakan langkah tepat untuk proses pembelajaran, karena metode ini mampu membangkitkan proses pembelajaran efektif yang akan berpengaruh pada ranah kognitif maupun afektif (Anzar, 2018)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan teknik *six thinking hats* untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP IT Nurul Ilmi Medan.

METODOLOGI

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *Non Equivalent Control Group Desain*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang sudah ditentukan. Kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (drummond,2010)

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian yang peneliti peroleh dari hasil deskriptif data penyesuaian diri mahasiswa berada pada kategori baik, hasil deskriptif data kontrol diri mahasiswa berada pada kategori baik dan motivasi berprestasi juga berada pada kategori tinggi.

1. Pengujian Hipotesis Pertama

Hasil pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows* versi 16.0 diketahui $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

2. Pengujian Hipotesis Kedua Per Aspek

a. Aspek Keletihan Emosi

pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *spss 16.0 for windows*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek kejenuhan belajar yaitu sig sebesar 0,004

$< 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa Terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek keletihan emosi, sehingga terdapat perbedaan rata-rata penurunan kejenuhan belajar siswa pada aspek keletihan emosi kelompok eksperimen yang diberikan treatment dengan kelompok kontrol. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh teknik *six thinking hats* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek keletihan emosi

b. Aspek Depersonalisasi

Pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *spss 16.0 for windows*, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek depersonalisasi. Hasil perhitungan *Uji Wilcoxon signed rank test* yaitu, sig sebesar $0,007 \leq 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan antar *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek depersonalisasi. Maka

dapat dikatakan bahwa tadanya pengaruh *six thinking hets* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek depersonalisasi.

3. Aspek Menurunnya Keyakinan Akademik

Pengujian dengan menggunakan pengukuran *Wilcoxon signed rank test* menggunakan spss 16.0 for windows, pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil perhitungan *uji Wilcoxon signed rank test* yaitu sig sebesar $0,002 \leq 0,005$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada aspek menurunnya keyakinan akademik. Maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh teknik *six thinking hets* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada aspek menurunnya keyakinan akademik.

Hasil Dan Pembahasan

1) Keletihan Emosi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan kelompok

eksperimen pada aspek keletihan emosi yang berada pada kategori sedang berarti siswa sudah menunjukkan perubahan bahwa siswa sudah merasa lebih tenang dalam mengerjakan tugas, sudah siap dalam mengerjakan tugas dan tidak menggerutu saat guru memberikan tugas. Sedangkan pada kelompok kontrol pada aspek keletihan emosi berada pada kategori sangat rendah yang berarti siswa masih merasa tidak mampu mengerjakan tugas, merasa rendah diri dalam

2) Depersonalisasi

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berada pada kategori rendah berarti siswa masih mau untuk belajar, fokus belajar karena merasa apa yang dipelajari ada manfaatnya, siswa bertanya ketika tidak memahami pelajaran.

3) Menurunnya Keyakinan Akademik

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang berada pada

kategori rendah berarti siswa tidak cepat menyerah dalam mengerjakan tugas, tidak minder dengan teman-teman yang lebih pintar, senang ketika mendapatkan tugas.

Pengaruh layanan bimbingan kelompok dengan teknik *six thinking hats* untuk mengatasi kejenuhan belajar

Hasil perhitungan *Wilcoxon signed ranks test* dengan menggunakan SPSS for windows versi 16.0 menunjukkan $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sehingga $\mu_1 \neq \mu_2$ yang berarti bahwa terdapat perbedaan rata-rata penurunan kejenuhan belajar terhadap siswa SMP Nurul Ilmi yang menerima teknik *six thinking hats* dengan yang tidak menerima teknik *six thinking hats*, sehingga peneliti dapat MENERIMA H_a dan MENOLAK H_0 sehingga terjawab teknik *six thinking hats* dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP Nurul Imi Medan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa *six thinking hats* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMP Nurul Ilmi Medan. Terdapat perbedaan yang signifikan antara *gain score* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan kualitas penurunan pada kelompok eksperimen lebih baik sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan.

Pada pengujian hipotesis Hasil perhitungan *Wilcoxon signed rank test* dengan menggunakan spss 16.0 for windows menunjukkan $p = 0,002 < 0,05$ (signifikan), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sehingga $\mu_1 \neq \mu_2$ yang berarti bahwa rata-rata penurunan kejenuhan belajar dengan menggunakan teknik *six thinking hats* dengan siswa yang tidak mendapatkan teknik *six thinking hats* sehingga peneliti memutuskan MENERIMA H_a dan MENOLAK H_0 .

SARAN

Memperlihatkan hasil penelitian yang memberi dampak positif dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa, maka peneliti merasa perlu untuk menyampaikan beberapa saran terkait penggunaan lebih lanjut pelatihan teknik

six thinking hats dalam mengatasi kejenuhan belajar. Beberapa hal yang menjadi perhatian peneliti: Bagi guru bimbingan dan konseling dapat memberikan teknik *six thinking hats* ini apabila terdapat tanda-tanda siswa

mengalami kejenuhan belajar dan menggunakan teknik ini sebagai salah satu alternatif dalam mengatasi kejenuhan belajar

DAFTAR RUJUKAN

- Anzar, S. F., & Mardhatillah, M. (2018). Analisis Kesulitan Belajar Siswa Pada Pembelajaran Bahasa Indonesia di Kelas V SD Negeri 20 Meulaboh Kabupaten Aceh Barat Tahun Ajaran 2015/2016. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 4(1).
- Chang, E.C., Rand, K.L., & Strunk, D.P. (2000). *Optimism and risk for burnout among working college students: Stress as a mediator*. *Personality and Individual Differences*, 29, 255-263.
- Corey, Gerald, (2012). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy, eight edition*, Thomson Brooks/Cole, USA.
- de Bono, Edward, (1996). *Teach Yourself to Think*, Penguin Book , England, 1996
- <https://www.scribd.com/doc/23481248/Edward-de-Bono-Teach-yourself-to-think>
- Drummond, R.J., & Jones, K.D. (2010). *Assesment Procedures for Counselor and Helping Professionals* (7th ed.). New Jersey : Pearson Education, Inc.
- Hakim, Thursan. (2004). *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Balai Pustaka
- jacob, ED E., (2009). *Gourp and Counseling Strategies and Skills*, Brooks Cole, Belmon, CA 94002-3098, USA
- Maslach, C. (1998). *A Multidimensional theory of burnout*. In C.L. Cooper (ED), *Theories of organizational stress*. Oxford: Oxford University Press.
- Mardhatillah, M., Verawati, V., Evianti, E., & Pramuniati, I.

- (2019). Bahan Ajar Interaktif Berbasis Kearifan Lokal Melalui Pendekatan Saintifik Pada Pembelajaran Bahasa Inggris. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(1).
- Noushad, P.P. (2008). *From teacher Burnout to Student Burnout*. Online submission to education resources Information Center. ERIC Document Reproduction Services. No. ED 502150
- Prayitno. (2015). *Jenis Layanan dan Kegiatan Pendukung Konseling*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Rahmati, Zeinab. (2015). *The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level Of Self-Efficacy*. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 171 (2015) 49-55.
- Wirdaningsih, W., & Mardhatillah, M. (2016). Penerapan Media Audio-Visual Terhadap Keaktifan Pada Materi Hubungan Antara Sumber Daya Alam Dengan Lingkungan Siswa Kelas IV SD Negeri Pasi Teungoh Kecamatan Kaway XVI. *Bina Gogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 3(2).