



Penerapan Metode Scenario Card Game Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Pentingnya Waktu Istirahat Dan Self-Care

Vincentia Erica Tita¹, Nurlela², Nur Intan Widianti³

Universitas Sriwijaya¹, Universitas PGRI Palembang², SMA Negeri 17 Palembang³

Received: 05 September 2025
Revised: 17 September 2025
Accepted: 28 September 2025

Abstrak

Kesejahteraan siswa berpengaruh pada prestasi akademik dan perkembangan pribadi. Waktu istirahat dan self-care adalah dua aspek yang sering terabaikan, padahal keduanya memengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya waktu istirahat dan self-care melalui penerapan metode scenario card game dalam bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK) yang dilakukan dalam dua siklus. Responden adalah enam siswa kelas X.7 SMA Negeri 17 Palembang yang dipilih berdasarkan kebutuhan mereka dalam mengelola waktu istirahat dan self-care. Instrumen yang digunakan meliputi scenario card game, lembar observasi, wawancara reflektif, dan kuesioner evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa setelah mengikuti bimbingan kelompok, siswa mengalami peningkatan pemahaman dan kemampuan dalam mengelola waktu istirahat serta menerapkan self-care.

Kata Kunci: *Scenario Card Game, Bimbingan Kelompok, Waktu Istirahat, Self-Care, Kesejahteraan Siswa.*

(*) Corresponding Author:

ericatita1@gmail.com,
intanwidianti898@gmail.com

nurlelamp97@gmail.com.

How to Cite: Tita, V., Nurlela, N., & Widianti, N. (2025). Penerapan Metode Scenario Card Game Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Pemahaman Siswa Tentang Pentingnya Waktu Istirahat Dan Self-Care. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(10.C), 134-142. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/11736>.

PENDAHULUAN

Kesejahteraan siswa merupakan faktor yang sangat krusial dalam pendidikan, karena berpengaruh langsung terhadap prestasi akademik dan perkembangan pribadi mereka. Siswa yang sehat secara fisik, mental, dan sosial lebih mampu menghadapi tantangan yang mereka temui dalam proses belajar. Kesejahteraan siswa melibatkan dimensi yang lebih luas, mulai dari aspek fisik, psikologis, sosial, hingga kognitif. Menurut Hidayah & Suyanto (2019), siswa yang memiliki kesejahteraan yang baik lebih termotivasi, dapat mengelola stres, dan memiliki kemampuan untuk berinteraksi secara positif dengan teman-teman mereka. Sebaliknya, siswa yang mengalami gangguan kesejahteraan, seperti stres atau kelelahan, berisiko mengalami penurunan performa akademik serta kesulitan dalam hubungan sosial mereka (Kurniawan, 2020).

Salah satu faktor yang sering terabaikan dalam menjaga kesejahteraan siswa adalah waktu istirahat dan *self-care*. Berdasarkan hasil analisis alat ungkap masalah (AUM) di kelas X.7 SMA Negeri 17 Palembang, sekitar 34% peserta didik mengungkapkan bahwa mereka merasa kekurangan waktu untuk bersantai atau beristirahat, yang menunjukkan bahwa banyak siswa yang tidak dapat mengelola waktu mereka dengan baik untuk istirahat yang berkualitas. Padahal, waktu istirahat yang cukup dan praktik *self-care* yang efektif sangat penting untuk menjaga kesehatan fisik dan mental siswa, serta meningkatkan konsentrasi dan kinerja mereka dalam belajar (Purnama & Fitria, 2021). Jika kedua aspek ini tidak diperhatikan, siswa bisa

mengalami kelelahan mental dan fisik yang akan berdampak negatif pada kualitas hidup dan produktivitas akademik mereka (Suryani & Nugroho, 2022).

Metode yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya waktu istirahat dan *self-care* adalah melalui bimbingan kelompok dengan pendekatan interaktif. Salah satu metode yang digunakan dalam bimbingan kelompok adalah *scenario card game*, yang bertujuan untuk menggali berbagai situasi terkait dengan pengelolaan waktu istirahat dan *self-care*. Melalui metode ini, mereka akan didorong untuk berpikir kritis dan kreatif dalam mencari solusi untuk skenario-skenario yang berhubungan dengan kesejahteraan mereka. Purnama & Fitria (2021) menyatakan bahwa metode *scenario card game* dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa secara lebih mendalam karena mereka terlibat langsung dalam simulasi situasi situasi yang mencerminkan kehidupan sehari-hari mereka.

Teori konstruktivisme yang dikemukakan oleh Piaget dan Vygotsky mendasari pendekatan ini, di mana pembelajaran terjadi melalui pengalaman langsung dan interaksi sosial. Piaget (2019) dan Vygotsky (2021) menyoroti pentingnya partisipasi aktif siswa dalam pembelajaran, yang dapat dicapai melalui permainan dan diskusi yang mendorong siswa untuk memecahkan masalah bersama-sama. Pendekatan ini sangat sesuai dengan penggunaan *scenario card game*, yang mendorong siswa untuk berkolaborasi dan berbagi solusi mengenai pengelolaan waktu istirahat dan *self-care*. Selain itu, teori *self-care* yang diajukan oleh Orem juga merupakan dasar yang krusial dalam penelitian ini. Orem (2020) menyatakan bahwa *self-care* merupakan upaya yang dilakukan individu untuk merawat dirinya sendiri guna mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Dalam konteks ini, *scenario card game* diharapkan dapat membantu siswa memahami bagaimana merawat diri mereka secara mandiri dan mengelola waktu istirahat secara efektif.

Berdasarkan teori-teori yang telah dijelaskan, hipotesis dari penelitian ini adalah "Penerapan metode *scenario card game* dalam bimbingan kelompok dapat meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya waktu istirahat dan *self-care*". Penelitian ini mengasumsikan bahwa dengan pendekatan berbasis pengalaman dan interaktif, siswa akan lebih mudah memahami dan menerapkan konsep-konsep tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Diharapkan, pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya waktu istirahat dan *self-care* akan memperbaiki kesejahteraan fisik dan mental siswa, yang pada akhirnya akan memberikan dampak positif terhadap kinerja akademik dan hubungan sosial mereka.

TINJAUAN PUSTAKA

Scenario Card Game

Scenario Card Game adalah metode pembelajaran yang interaktif, di mana peserta didik dihadapkan pada berbagai situasi yang menuntut mereka untuk membuat keputusan atau merespons berdasarkan skenario yang diberikan. Pendekatan ini berfokus pada pemecahan masalah secara kolektif dan memungkinkan siswa untuk belajar melalui pengalaman simulasi yang relevan dengan kehidupan mereka. Dalam konteks bimbingan kelompok, *scenario card game* berfungsi sebagai alat untuk menggali situasi yang berhubungan dengan pengelolaan waktu istirahat dan *self-care*, sehingga siswa dapat belajar secara praktis bagaimana merawat diri mereka sendiri.

Teori yang mendasari penggunaan metode ini adalah Teori Pembelajaran Konstruktivisme yang dikemukakan oleh Jean Piaget dan Lev Vygotsky. Menurut Piaget (2019), pembelajaran terbaik terjadi ketika individu berinteraksi aktif dengan lingkungan mereka melalui pengalaman nyata dan mencoba mengasimilasi informasi baru ke dalam struktur kognitif yang sudah ada. *Scenario card game* memberikan pengalaman langsung kepada siswa untuk terlibat dalam situasi yang mendekati realitas, sehingga pembelajaran yang terjadi lebih bermakna dan relevan.

Vygotsky (2021) dalam teori Zona Perkembangan Proksimal (ZPD) mengemukakan

bahwa anak belajar paling baik ketika mereka bekerja dalam lingkup tugas yang sedikit lebih sulit daripada yang dapat mereka selesaikan sendiri, tetapi dapat dicapai dengan bantuan orang lain. *Scenario card game* memungkinkan siswa untuk mengatasi tantangan bersama teman-temannya, membangun pemahaman kolektif mengenai waktu istirahat dan self-care. Interaksi dalam kelompok ini sangat penting untuk pengembangan pemahaman yang lebih dalam.

Melalui metode *scenario card game*, siswa diberi kesempatan untuk berpikir kritis, mengeksplorasi berbagai solusi, dan menguji ide-ide mereka dalam konteks yang aman dan terbuka. Pembelajaran yang berbasis pada pengalaman ini sangat sesuai dengan prinsip konstruktivisme karena siswa tidak hanya diajarkan informasi secara langsung, tetapi juga diberikan ruang untuk membangun pengetahuan melalui proses interaktif dan refleksi sosial.

Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok adalah pendekatan yang memungkinkan siswa untuk belajar dalam konteks sosial di mana mereka dapat berbagi pengalaman, saling mendukung, dan mengembangkan keterampilan sosial melalui interaksi dengan teman-teman mereka. Corey (2016) menyatakan bahwa bimbingan kelompok memberikan ruang bagi peserta didik untuk mengeksplorasi perasaan dan pemikiran mereka dalam suasana yang aman dan mendukung, sambil belajar dari pengalaman orang lain. Dalam bimbingan kelompok, siswa dapat merasakan adanya solidaritas dan mendapatkan pandangan yang lebih mendalam mengenai topik yang tengah dibahas.

Penelitian ini menggunakan bimbingan kelompok untuk mengajarkan siswa tentang pentingnya waktu istirahat dan self-care dengan menggunakan *scenario card game* sebagai metode. Gibson & Mitchell (2008) menyatakan bahwa dalam bimbingan kelompok, siswa dapat memperoleh wawasan yang lebih mendalam mengenai masalah yang mereka hadapi, karena mereka belajar dari pengalaman dan pendapat teman-temannya. Dengan berdiskusi dan berbagi solusi dalam kelompok, siswa dapat merumuskan pemahaman mereka sendiri mengenai waktu istirahat dan self-care, serta menyusun langkah-langkah praktis untuk mengintegrasikannya dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Bimbingan kelompok juga memiliki fungsi untuk mencegah masalah yang lebih besar dengan mengidentifikasi dan menangani masalah lebih awal. Sebagai contoh, banyak siswa yang tidak menyadari betapa pentingnya menjaga keseimbangan hidup antara waktu belajar dan istirahat. Dengan melibatkan mereka dalam bimbingan kelompok, mereka dapat menyadari pentingnya self-care dan waktu istirahat melalui pembelajaran yang bersifat kolaboratif dan reflektif.

Waktu Istirahat dan Self-Care

Waktu istirahat dan *self-care* adalah dua konsep yang sangat penting dalam menjaga kesejahteraan siswa. *Self-care*, menurut Orem (2020), adalah serangkaian tindakan yang dilakukan individu untuk merawat dirinya sendiri agar tetap sehat secara fisik, mental, dan emosional. Dalam konteks siswa, *self-care* mencakup berbagai kebiasaan, seperti tidur yang cukup, makan dengan pola gizi yang seimbang, berolahraga, mengelola stres, dan meluangkan waktu untuk kegiatan yang menyenangkan. Orem menekankan bahwa self-care tidak hanya tentang beristirahat, tetapi juga tentang menjaga keseimbangan hidup dan mengelola tekanan yang ada dalam kehidupan sehari-hari.

Waktu istirahat yang cukup sangat penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur atau tidak cukup waktu istirahat dapat menyebabkan penurunan daya konsentrasi, penurunan kemampuan belajar, dan meningkatnya tingkat stres. Suryani & Nugroho (2022) menyatakan bahwa tidur yang berkualitas memberikan kesempatan bagi tubuh untuk memulihkan energi, yang penting bagi kinerja akademik dan kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, waktu istirahat yang cukup dan *self-care* yang tepat berperan sangat penting dalam menjaga kesejahteraan siswa. Dalam penelitian ini, bimbingan kelompok dengan menggunakan *scenario card game* bertujuan untuk

mengajarkan siswa cara-cara mengelola waktu istirahat dan *self-care* secara efektif. Melalui simulasi yang diberikan dalam *game*, siswa dapat mendiskusikan berbagai strategi yang dapat mereka terapkan untuk menjaga keseimbangan hidup mereka antara aktivitas akademik dan waktu untuk merawat diri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling (PTBK). Tujuan utama penelitian ini adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya waktu istirahat dan *self-care* melalui penerapan *scenario card game* dalam bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan dalam dua siklus, yang masing-masing melibatkan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi untuk memastikan perbaikan berkelanjutan.

1. Populasi dan Sampel Responden

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X di SMA Negeri 17 Palembang, khususnya siswa kelas X.7 yang dipilih berdasarkan hasil analisis awal yang menunjukkan kebutuhan mereka akan pemahaman lebih dalam tentang pentingnya waktu istirahat dan *self-care*. Sampel yang terlibat terdiri dari 6 siswa yang terpilih untuk mengikuti bimbingan kelompok, yang akan menerima perlakuan melalui *scenario card game*. Pemilihan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, seperti kebutuhan siswa dalam mengelola waktu istirahat dan *self-care*.

2. Instrumen yang Digunakan

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

- Scenario card game*, digunakan sebagai metode utama untuk membantu siswa memahami 0
- waktu istirahat dan *self-care* melalui skenario yang berhubungan dengan kehidupan mereka.



Gambar 1. Kartu Scenario Card Game

- Lembar observasi, digunakan untuk mencatat partisipasi dan perubahan sikap siswa selama sesi bimbingan kelompok.
- Wawancara reflektif, yang dilakukan setelah bimbingan untuk menggali pemahaman siswa mengenai topik yang dibahas.
- Kuesioner evaluasi, digunakan untuk mengukur tingkat kepuasan siswa terhadap kegiatan bimbingan kelompok dan efektivitas metode yang diterapkan.

Semua instrumen ini dirancang untuk mengumpulkan data kualitatif yang mendalam mengenai perubahan pemahaman dan sikap siswa terhadap *self-care* dan waktu istirahat.

3. Rancangan Kegiatan

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, di mana setiap siklus mencakup tahapan-tahapan berikut:

Tahap	Kegiatan
-------	----------

Siklus 1	
Perencanaan	Merancang bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>scenario card game</i> untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang waktu istirahat dan self-care.
Pelaksanaan	Melaksanakan bimbingan kelompok dengan menggunakan <i>scenario card game</i> , di mana siswa memilih kartu skenario dan mendiskusikan solusi terbaik dalam kelompok.
Observasi	Mengamati partisipasi siswa dalam diskusi kelompok dan interaksi selama sesi bimbingan untuk menilai keterlibatan mereka dalam pembelajaran.
Refleksi	Setelah kegiatan, siswa merefleksikan apa yang telah mereka pelajari, sementara peneliti mengevaluasi sejauh mana tujuan bimbingan kelompok telah tercapai.
Siklus 2	
Evaluasi	Evaluasi hasil dari siklus pertama menggunakan wawancara reflektif dan kuesioner evaluasi untuk menilai pemahaman siswa tentang waktu istirahat dan self-care.
Perbaikan Tindakan	Berdasarkan hasil evaluasi, peneliti merevisi kegiatan bimbingan kelompok dan menyusun <i>scenario card game</i> yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswa.
Pelaksanaan	Melaksanakan siklus kedua dengan <i>scenario card game</i> yang telah disesuaikan, dan mengajak siswa untuk kembali berdiskusi tentang waktu istirahat dan self-

	care.
Observasi & Refleksi	Mengamati perubahan sikap dan pemahaman siswa, serta meminta mereka untuk merefleksikan pengalaman dan pembelajaran yang mereka peroleh selama sesi bimbingan kelompok.
Evaluasi Hasil	Melakukan evaluasi untuk menilai sejauh mana perubahan terjadi dalam pemahaman dan penerapan waktu istirahat dan self-care oleh siswa setelah siklus kedua.

Tabel 1. Rancangan Kegiatan

4. Teknik Analisis Data

Data yang dikumpulkan dari observasi, wawancara, dan kuesioner evaluasi dianalisis secara kualitatif deskriptif. Peneliti akan mengidentifikasi pola-pola yang muncul dalam respons siswa terkait pemahaman mereka tentang pentingnya waktu istirahat dan self-care. Data juga akan dianalisis untuk melihat apakah ada perubahan signifikan dalam sikap dan perilaku siswa setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan menggunakan *scenario card game*.

5. Evaluasi dan Tindak Lanjut

Evaluasi dilakukan pada akhir setiap siklus untuk menilai efektivitas tindakan yang telah diambil. Tindak lanjut dilakukan berdasarkan hasil evaluasi untuk menentukan apakah tujuan penelitian tercapai dan apakah ada kebutuhan untuk melakukan perbaikan lebih lanjut pada siklus berikutnya. Jika hasilnya memadai, bimbingan kelompok dapat dianggap berhasil dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai waktu istirahat dan self-care.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan metode *scenario card game* dalam bimbingan kelompok sebagai upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya waktu istirahat dan self-care. Berdasarkan observasi, wawancara reflektif, dan analisis diskusi dalam dua siklus bimbingan kelompok, ditemukan bahwa metode *scenario card game* efektif dalam meningkatkan pemahaman dan penerapan konsep waktu istirahat dan self-care pada siswa.

Siklus Pertama: Pengenalan dan Penerapan Awal

Pada siklus pertama, sebagian besar siswa yang terlibat dalam bimbingan kelompok menunjukkan pemahaman yang terbatas mengenai konsep waktu istirahat dan self-care. Hasil observasi awal dan wawancara reflektif menunjukkan bahwa meskipun mereka mengetahui secara umum pentingnya beristirahat, banyak dari mereka yang belum menerapkannya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Siswa cenderung menganggap bahwa tidur adalah satu-satunya bentuk istirahat yang dapat mereka lakukan, tanpa memahami bahwa self-care mencakup berbagai tindakan lain seperti berolahraga, menjaga pola makan yang seimbang, dan mengelola stres.

Kegiatan *scenario card game* pada siklus pertama bertujuan untuk menggali pemahaman siswa tentang berbagai cara yang dapat dilakukan untuk mengelola waktu istirahat yang sehat dan merawat diri secara menyeluruh. Melalui simulasi situasi yang mereka hadapi sehari-hari,

seperti tenggat waktu ujian, tugas yang menumpuk, dan konflik antara kehidupan sosial dan akademik, siswa diminta untuk berdiskusi dalam kelompok dan menemukan solusi terbaik untuk setiap masalah yang diberikan. Diskusi ini membantu siswa menyadari pentingnya membagi waktu mereka dengan bijak antara aktivitas akademik, sosial, dan pribadi.

Meskipun pada siklus pertama, sebagian besar siswa mulai menyadari pentingnya *self-care*, mereka masih kesulitan dalam mengintegrasikan praktik-praktik tersebut ke dalam rutinitas harian mereka. Beberapa siswa mengungkapkan kesulitan dalam menetapkan waktu untuk beristirahat di tengah banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Meski demikian, setelah mengikuti bimbingan kelompok, mereka mulai mengakui bahwa *self-care* bukan hanya sekadar tidur, tetapi juga melibatkan aspek mental dan emosional, seperti meluangkan waktu untuk bersantai, berolahraga, atau sekadar melakukan aktivitas yang mereka nikmati.

Siklus Kedua: Pemahaman dan Penyesuaian

Pada siklus kedua, peneliti melakukan penyesuaian pada *scenario card game* untuk membuat skenario lebih relevan dengan kebiasaan dan tantangan sehari-hari siswa. Penambahan skenario yang berhubungan dengan penggunaan gadget, kurang tidur, dan kesulitan mengatur waktu di antara kegiatan sekolah dan pribadi membantu siswa lebih mudah mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi dan mencari solusi praktis. Misalnya, mereka diminta untuk berpikir tentang cara mengatur waktu agar bisa tidur cukup di malam hari, mengurangi waktu menonton televisi atau bermain game, serta menyisihkan waktu untuk berolahraga.

Hasil yang diperoleh setelah siklus kedua menunjukkan perubahan yang signifikan dalam pemahaman siswa mengenai waktu istirahat dan *self-care*. Banyak siswa yang sekarang lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan waktu untuk diri mereka sendiri. Mereka mulai berbagi pengalaman dan mengusulkan solusi yang lebih kreatif, seperti membuat jadwal tidur yang lebih teratur, mengatur waktu untuk berolahraga ringan setiap hari, dan mengurangi stres dengan melakukan meditasi atau aktivitas yang menyenangkan.

Siswa yang sebelumnya merasa tertekan oleh beban tugas akademik kini mulai lebih percaya diri dalam merencanakan waktu mereka. Mereka memahami bahwa menjaga kesehatan fisik dan mental adalah hal yang sangat penting untuk mendukung kinerja mereka di sekolah. Mereka juga lebih terbuka dalam mendiskusikan tantangan yang mereka hadapi dengan teman-teman mereka dalam kelompok, yang membantu mereka merasa lebih didukung dan dimengerti.

Selain itu, hasil wawancara reflektif pada siklus kedua menunjukkan bahwa banyak siswa yang melaporkan perubahan positif dalam rutinitas mereka. Beberapa siswa mulai mengatur jadwal tidur yang lebih baik dan meluangkan waktu untuk beristirahat setelah kegiatan akademik. Mereka juga melaporkan bahwa mereka lebih sering berolahraga dan lebih sadar akan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas sosial, akademik, dan waktu untuk diri mereka sendiri.

Analisis Perubahan yang Terjadi

Secara keseluruhan, penerapan *scenario card game* dalam bimbingan kelompok menunjukkan dampak positif terhadap perubahan pemahaman dan sikap siswa mengenai pentingnya waktu istirahat dan *self-care*. Sebelum kegiatan bimbingan kelompok, banyak siswa yang tidak memprioritaskan waktu untuk diri mereka sendiri, mengabaikan kebutuhan fisik dan mental mereka, dan merasa tertekan oleh beban akademik. Setelah mengikuti bimbingan kelompok, mereka tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis mengenai waktu istirahat dan *self-care*, tetapi juga belajar cara-cara praktis untuk mengelola kesejahteraan mereka.

Hasil observasi selama kegiatan bimbingan kelompok menunjukkan peningkatan dalam antusiasme dan keterlibatan siswa. Mereka lebih aktif berdiskusi dan memberikan solusi untuk

masalah yang dihadapi, serta mengajukan pertanyaan yang lebih mendalam tentang topik-topik yang dibahas. Selain itu, *scenario card game* berhasil menciptakan ruang yang memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan saling belajar satu sama lain dalam suasana yang aman, serta mendukung pembelajaran sosial dan refleksi terhadap pentingnya kesejahteraan.

Meskipun tantangan untuk mengelola waktu istirahat dan self-care tetap ada, terutama terkait dengan tekanan akademik yang tinggi, siswa menunjukkan pemahaman yang lebih besar tentang cara mengintegrasikan praktik self-care dalam rutinitas mereka. *Scenario card game* terbukti menjadi metode yang efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah kesejahteraan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas hidup mereka secara keseluruhan.

PENUTUP

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan metode *scenario card game* dalam bimbingan kelompok untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang pentingnya waktu istirahat dan *self-care*. Berdasarkan temuan yang diperoleh dari dua siklus bimbingan kelompok, dapat disimpulkan bahwa penerapan *scenario card game* secara signifikan meningkatkan pemahaman siswa mengenai waktu istirahat yang sehat dan pentingnya merawat diri.

Pada siklus pertama, meskipun siswa mengakui pentingnya waktu istirahat dan self-care, mereka masih kesulitan dalam menerapkannya dalam rutinitas sehari-hari mereka. Sebagian besar siswa belum sepenuhnya memahami bahwa self-care tidak hanya mencakup tidur yang cukup, tetapi juga mencakup pengelolaan stres, berolahraga, serta menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan waktu pribadi. Namun, setelah mengikuti bimbingan kelompok yang menggunakan *scenario card game*, siswa mulai memahami bahwa self-care adalah proses yang lebih holistik yang melibatkan berbagai aspek kehidupan mereka.

Pada siklus kedua, dengan adanya penyesuaian skenario dalam *scenario card game*, siswa menunjukkan peningkatan pemahaman yang lebih jelas mengenai cara-cara untuk mengelola waktu istirahat dan merawat diri mereka. Banyak siswa mulai lebih terorganisir dalam hal waktu tidur dan berusaha meluangkan waktu untuk berolahraga serta melakukan kegiatan yang mendukung kesejahteraan mental mereka, seperti meditasi atau bersosialisasi dengan teman-teman.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan metode *scenario card game* dalam bimbingan kelompok memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya waktu istirahat yang berkualitas dan *self-care*. Metode ini tidak hanya memberikan pemahaman teoretis kepada siswa, tetapi juga melibatkan mereka dalam proses belajar yang berbasis pada pengalaman praktis. Dengan adanya perubahan positif dalam pemahaman dan penerapan waktu istirahat serta self-care, diharapkan siswa dapat mempertahankan keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan pribadi mereka.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar eksperimen dilakukan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan di berbagai sekolah, guna mengeksplorasi sejauh mana penerapan *scenario card game* dapat diterapkan secara lebih luas dalam konteks yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga dapat mengeksplorasi penggunaan metode lain yang dapat diintegrasikan dengan *scenario card game* untuk meningkatkan lebih lanjut pemahaman siswa mengenai topik-topik terkait kesejahteraan, seperti manajemen stres atau kecerdasan emosional.

Selain itu, penelitian yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas penerapan metode ini, seperti perbedaan gaya belajar siswa atau karakteristik individual mereka, akan memberikan wawasan yang lebih komprehensif tentang bagaimana cara-cara terbaik untuk mengelola waktu istirahat dan self-care dalam konteks pendidikan.

REFERENSI

- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Gibson, R., & Mitchell, M. (2008). *Introduction to Counseling and Guidance* (7th ed.). NJ: Pearson.
- Hidayah, N., & Suyanto, E. (2019). Pengaruh Kesejahteraan Siswa Terhadap Kinerja Akademik di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 200–210.
- Kurniawan, A. (2020). Dampak Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Siswa di Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(4), 215–222.
- Orem, D. (2020). *Nursing: Concepts of Practice* (8th ed.). MO: Mosby.
- Piaget, J. (2019). *The Construction of Reality in the Child* (2nd ed.). Routledge.
- Purnama, D., & Fitria, Y. (2021). The Role of Rest and Self-Care in Academic Performance. *Journal of Youth and Mental Health*, 10(3), 123–135.
- Suryani, L., & Nugroho, R. (2022). The Effectiveness of Self-Care Practices in Enhancing Student Well-being. *Journal of Student Health*, 14(2), 50–60.
- Vygotsky, L. (2021). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. MA: Harvard University Press.