

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING
DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DARING
MELALUI TEKNIK *ICE BREAKING* PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

**RINDA APRILIA SARI
NPM: 1711080081**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1442 H/2021 M**

**UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING
DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DARING
MELALUI TEKNIK *ICE BREAKING* PADA PESERTA DIDIK
KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
dalam ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh:

RINDA APRILIA SARI

NPM: 1711080081

Pogram Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Pembimbing I : Dr. Laila Maharani, M.Pd

Pembimbing II : Mega Aria Monica, M.Pd

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
TAHUN 1442 H/2021 M**

ABSTRAK

Kejenuhan belajar merupakan permasalahan yang dialami peserta didik saat pembelajaran jarak jauh. Jika dalam proses pembelajaran peserta didik mengalami kejenuhan dalam belajar, maka peserta didik akan mengalami kesulitan dalam perkembangannya serta mendapatkan hasil belajar yang tidak baik atau tidak sesuai dengan keinginannya. Jadi kejenuhan belajar yang dialami peserta didik harus dikurangi melalui layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling di sekolah. Kejenuhan belajar saat pembelajaran daring banyak dialami peserta didik di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Sampel penelitian berjumlah 5 peserta didik kelas XI IPA dan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data menggunakan triangulasi yakni observasi, wawancara dan dokumentasi yang melibatkan guru bimbingan dan konseling yang bertugas serta menangani masalah peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas XI telah dilaksanakan dengan baik dan terdapat perubahan pada peserta didik terlihat dari absensi dan catatan buku kasus yaitu peserta didik mulai aktif dalam pembelajaran, tidak telat mengumpulkan tugas sekolah hal ini karena pemberian motivasi belajar dalam kegiatan *ice breaking*.

Kata Kunci: Teknik *Ice Breaking*, Kejenuhan Belajar

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul: **“UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DARING MELALUI TEKNIK *ICE BREAKING* PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA AL-AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021”**.

Ini sepenuhnya adalah karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dan karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandar Lampung, 2021
Yang membuat pernyataan



Rinda Aprilia Sari



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBİYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling
Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar
Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada
Peserta Didik Kelas XI di SMA Al-Azhar 3
Bandar Lampung Tahun Pelajaran
2020/2021

Nama : Rinda Aprilia Sari

NPM : 1711080081

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dapat dipertahankan dalam Sidang
Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan
UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Dr. Laila Maharani, M. Pd

NIP. 196701151993032001

Pembimbing II

Mega Aria Monica, M. Pd

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M. Pd

NIP. 196706221994032200



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul: **UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR DARING MELALUI TEKNIK ICE BREAKING PADA PESERTA DIDIK KELAS XI DI SMA AL- AZHAR 3 BANDAR LAMPUNG TAHUN PELAJARAN 2020/2021.** Disusun oleh **RINDA APRILIA SARI, NPM: 1711080081,** Jurusan: **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam.** Telah diujikan dalam sidang Munaqosyah Fakultas Tarbiyah dan Keguruan pada hari/tanggal: **Kamis, 12 Agustus 2021.**

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Nanang Supriyadi, M.Sc (.....)

Sekretaris : Iip Sugiharta, M.Si (.....)

Pembahas Utama : Andi Thahir, M.A., Ed.D (.....)

Pembahas Pendamping I : Dr. Laila Maharani, M.Pd (.....)

Pembahas Pendamping II : Mega Aria Monica, M.Pd (.....)

Mengetahui
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Prof. Dr. H. Nirva Diana, M. Pd

NIP. 196408281988032002

MOTTO

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى ﴿٣٩﴾

“Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya”
(QS. Al-Najm Ayat 39).¹



¹ Departemen Agama RI, *AL-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Depang RI Pusat, 2007).

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahirobbil'alamin, dengan mengucapkan segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya. Penulis mampu menyelesaikan skripsi ini, dengan segala syukur dan bangga penulis persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kepada kedua orang tuaku yang sangat aku cintai dan sayangi. Terimakasih kepada Bapak Bardan (Alm), dan Ibu Jumirah yang telah mendidik, membiayai, dan menyayangi ku tanpa pamrih selama ini, tidak henti-hentinya selalu mendoakan keberhasilan untuk anaknya, serta selalu membimbing sehingga selalu bersemangat dalam menjalani kehidupan ini.
2. Kepada kakak-kakak ku yang tersayang Ponijah, Dewi, Sukiran, dan Yuli yang telah memberikan dukungan, serta ucapan-ucapan yang sangat indah sehingga membuat penulis termotivasi untuk mengerjakan skripsi ini.
3. Untuk almamaterku tercinta Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Penulis skripsi ini bernama lengkap Rinda Aprilia Sari, biasa dipanggil Rinda. Penulis lahir di Bandar Lampung 20 April 1999 yang merupakan putri kelima dari lima bersaudara. Penulis merupakan anak dari pasangan Bapak Bardan (Alm), dan Ibu Jumirah.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh penulis masuk Sekolah Dasar di SD Negeri 2 Jatimulyo Lampung Selatan pada tahun 2005-2011. Lalu, kejenjang Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Jatiagung Lampung Selatan selesai tahun 2014. Kemudian, penulis melanjutkan pendidikan di SMA Al-Huda Jatimulyo Lampung Selatan masuk pada tahun 2014, lalu selesai pada tahun 2017.

Pada tahun 2017 penulis diterima masuk di perguruan tinggi Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) program Starta (S.1), masuk melalui jalur tes SPAN-PTKIN UIN Raden Intan Lampung Tahun Pelajaran 2017/2018. Pada tahun 2019 penulis mengikuti kegiatan di Lab dan Klinik Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam dan menjabat sebagai anggota. Pada tahun 2020 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Dari Rumah (KKN-DR) di desa Jatimulyo Lampung Selatan, empat bulan kemudian penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Muhammadiyah 3 Bandar Lampung.

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang senantiasa telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW, yang dinantikan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Skripsi dengan judul “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021” adalah salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan (S.Pd) program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung.

Dengan rendah hati dan penuh kesadaran bahwa dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mengalami kesulitan dan hambatan, namun penulis tidak akan berhasil tanpa adanya dorongan, bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak yang membantu. Maka pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
3. Rahma Diani, M.Pd selaku sekretaris Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
4. Dr. Laila Maharani, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan arahan, dan semangat kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Mega Aria Monica, M.Pd selaku pembimbing II, terimakasih atas perhatian, petunjuk, pertolongan, kritikan dan arahan serta motivasi nya dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai.
6. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang

telah banyak memberikan ilmunya selama penulis di bangku perkuliahan.

7. Eko Setia Budi, S.Pd Kepala Sekolah SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, Mitha Aviska, S.Pd dan Vira Nurdhita, S. Pd selaku guru bimbingan dan konseling SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung
8. Teman-teman seperjuangan di kelas F angkatan 2017 Prodi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) UIN Raden Intan Lampung, teman-teman KKN dan PPL angkatan 2017 yang telah memberikan semangat hingga skripsi ini selesai.
9. Semua pihak yang telah memberikan semangat dan membantu yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis, semoga pencapaian ini menjadi amal soleh.

Penulis berharap semoga bantuan yang diberikan selama ini dari berbagai pihak, mendapat imbalan dari Allah SWT. Penulis sangat sadar akan keterbatasan kemampuan yang ada pada dalam diri penulis. Untuk itu semua kritikan dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat serta berguna khususnya bagi penulis dan pembaca. Aamiin.

Bandar Lampung, Juni 2021.
Penulis,

Rinda Aprilia Sari
1711080081

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian	18
D. Rumusan Masalah	19
E. Tujuan Penelitian.....	19
F. Manfaat Penelitian.....	19
G. Penelitian Relevan.....	20
H. Metode Penelitian.....	24
I. Sistematika Pembahasan	31

BAB II LANDASAN TEORI

A. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling	33
1. Pengertian Upaya Guru Bimbingan dan Konseling	33
2. Tugas Guru Bimbingan dan Konseling.....	34
B. Bimbingan Kelompok	35
1. Pengertian Bimbingan Kelompok	35
2. Tahap Perencanaan Bimbingan Kelompok	38
3. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok.....	38

4. Tujuan Bimbingan Kelompok.....	40
5. Jenis Bimbingan Kelompok	41
6. Teknik <i>Ice Breaking</i>	41
C. Kejenuhan Belajar Daring	44
1. Pengertian Kejenuhan Belajar	44
2. Aspek Kejenuhan Belajar	46
3. Indikator Kejenuhan Belajar	48
4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	50
5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	52
6. Karakteristik Kejenuhan Belajar	53
7. Dampak Kejenuhan Belajar Daring	54

BAB III DESKRIPSI OBJEK PENELITIAN

A. Gambaran Umum Objek	55
1. Profil Sekolah	55
2. Visi Misi dan Budaya SMA Al-Azhar 3	57
B. Penyajian Fakta dan Data Penelitian	60

BAB IV ANALISIS PENELITIAN

A. Analisis Data Penelitian	67
B. Temuan Penelitian	88

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	93
B. Rekomendasi	94

DAFTAR RUJUKAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Data Kejenuhan Belajar Peserta Didik.....	9



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Surat Balasan Dari Sekolah.....	91
2. Pedoman Wawancara Dengan Peserta Didik	93
3. Pedoman Wawancara Dengan Guru BK.....	94
4. Pedoman Observasi.....	96
5. RPL	97
6. Dokumentasi	99



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Agar dalam penelitian ini tidak terjadi kesalah pahaman mengenai judul penelitian tentang **“Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”** Maka peneliti perlu menegaskan beberapa istilah-istilah yang ada dalam judul istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling

Upaya adalah usaha, akal, ikhtiar, syarat untuk menyampaikan sesuatu.¹ Guru bimbingan dan konseling sebagai pemberi layanan bantuan untuk peserta didik baik secara perorangan maupun kelompok, agar mampu mandiri dan berkembang secara optimal baik dalam kehidupan pribadi maupun sosial.²Upaya yang dimaksud ialah guru bimbingan dan konseling memiliki peran sebagai fasilitator dalam membantu setiap masalah peerta didik maupun proses pembelajaran dan penerimaan diri.

Jadi upaya guru bimbingan dan konseling adalah usaha guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk mengembangkan potensi diri peserta didik dan membantu menemukan alternatif dalam permasalahan peserta didik. Dalam hal ini maka yang di maksud pada upaya penelitian ini ialah upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi

¹ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern* (Jakarta: Pustaka Amani, 2019), h. 605.

² Namoera Lumongga Lubis, *Namoera Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik* (Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2011), h. 21-22.

kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

2. Kejenuhan Belajar Daring

Secara harfiah arti jenuh ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun.³ Sedangkan menurut Robert dalam buku psikolog ibelajar kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁴ Pembelajaran *online* atau dalam jaringan adalah penyelenggaraan pendidikan jarak jauh. Dalam pembelajaran daring peserta didik dan guru dapat melaksanakannya dimanapun dan kapanpun.⁵

Dari penjelasan di atas dapat diartikan jika kejenuhan belajar daring ialah seseorang yang sedang keadaan jenuh, jemu atau bosan sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam pembelajaran yang penyelenggaraannya jarak jauh, secara virtual yang disebut juga daring atau *online*.

3. Ice Breaking

Ice Breaking adalah suatu kegiatan kecil untuk mengalihkan situasi dari yang tegang, membosankan, membuat mengantuk, dan menjenuhkan menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan tertentu.⁶

³ Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar* (Depok: Rajawali Pers, 2017), h. 180.

⁴ Mailita, Dkk, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMPN Banda Aceh," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol 1 (2016): No.2.

⁵G. Bambang Nugroho, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendampingan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Online," *Jurnal Psiko Edukasi* vol 18 (2020): 75.

⁶ Slamet Windarto, *99 Icebreaking Untuk Layanan Bimbingan Dan Konseling (Bimbingan Klasikal Dan Kelompok)* (Yogyakarta: Paramitha Publishing, 2018). h. 8.

4. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung yaitu lembaga pendidikan yang berada di Jl. Moh. Nur No.1, Sepang Jaya, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung. SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung didirikan pada tanggal 3 Juli 1992 berada dibawah naungan Yayasan Al-Azhar Lampung. Pendirian SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung berdasarkan pertimbangan bahwa di kompleks Perumnas Way Halim.

Berdasarkan penjelasan istilah-istilah tersebut dapat diketahui bahwa yang dimaksud dengan penelitian yang berjudul **“Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”** merupakan penelitian tentang bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

B. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan hal yang dibutuhkan manusia. Pendidikan memiliki peranan penting dalam kehidupan manusia karena melalui pendidikan manusia dapat tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang ia miliki dan sesuai dengan lingkungannya. Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II Pasal 3, menyatakan bahwa:

Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu,

cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.⁷

Tujuan pendidikan yaitu menjadikan pribadi baik yakni kepribadian yang sempurna dari peserta didik. Untuk mengembangkan kepribadian secara maksimal, aktivitas pembelajaran seharusnya berbentuk universal dan tidak hanya bersifat terpusat saja, namun juga mencakup aktivitas yang bertanggung jawab pada setiap peserta didik sekolah mendapatkan layanan kemudian mengembangkannya bisa dengan optimal. Di dalam hal ini, bimbingan dan konseling mendapat tugas dengan lebih utama pada pendidikan, yakni membantu setiap karakter peserta didik agar berkembang secara baik.⁸

Pembahasan mengenai tujuan pendidikan dan layanan bimbingan dan konseling tersebut menjelaskan tentang bimbingan dan konseling memberikan tanggung jawab dan juga kewajiban secara utama sebagai perkembangan peserta didik, memperbaiki, dan juga mengubah tingkah laku, pemikiran dan juga perasaan ke yang lebih positif atau lebih baik dari sebelumnya. Allah berfirman pada surat Ar-Ra'ad ayat 11 yang berbunyi sebagai berikut:

لَهُۥ مُعَقَّبَاتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُۥ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ
 اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ
 سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُۥ وَمَا لَهُم مِّن دُونِهِۦ مِنۢ وَّالٍ ﴿١١﴾

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran di muka dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah

⁷Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan dan Kebudayaan, Pasal 31

ayat (3).

⁸Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)* (Depok: Rajawali Pers, 2015), h. 5.

*Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap sesuatu kaum maka tak ada yang dapat menolaknya; dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain Dia”.*⁹

Pembelajaran akan menciptakan suasana yang mendukung peserta didik untuk belajar. Belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen dan menetap karena interaksi individu dengan lingkungannya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi belajar, yaitu faktor internal adalah faktor yang ada dalam diri individu yang sedang belajar, dan faktor eksternal adalah faktor yang ada di luar individu. Faktor internal meliputi: faktor jasmaniah dan faktor psikologis. Faktor jasmaniah meliputi faktor kesehatan dan cacat tubuh, sedangkan faktor psikologis meliputi intelegensi, perhatian, minat, bakat, motif, kematangan dan kelelahan. Faktor eksternal yang berpengaruh dalam belajar meliputi faktor keluarga, faktor sekolah dan faktor masyarakat.¹⁰

Berdasarkan pernyataan di atas, dapat diketahui bahwa faktor psikologis dan kelelahan termasuk faktor yang dapat mempengaruhi belajar. Kedua faktor tersebut erat kaitannya dengan masalah kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Hal ini juga sependapat dengan penjelasan berikut:

⁹ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya* (Halim, 2013), h. 337.

¹⁰ Sugihartono, *Psikologi Pendidikan* (Yogyakarta: UNY Press, 2012), h. 74.

“The learning burnout is defined as: a phenomenon that students in the learning process produce emotional exhaustion, depersonalization and low personal accomplishment because of academic pressure, work- load, or other psychological factors”.

Arti dari jurnal yang berjudul *An Investigation On Normal School Students Learning Burnout*:

“Kejenuhan belajar diartikan sebagai: fenomena dimana peserta didik dalam proses pembelajaran menghasilkan emosi kelelahan, depersonalisasi dan rendahnya prestasi karena tekanan akademis, beban pekerjaan, atau faktor psikologis lainnya.”¹¹

Kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik juga dapat disebabkan oleh kehilangan motivasi dan kehilangan salah satu keterampilan tertentu sebelum peserta didik sampai pada keterampilan selanjutnya. Kejenuhan juga dapat terjadi karena proses belajar peserta didik telah sampai batas kemampuan jasmaniyah karena bosan (*boring*) dan keletihan (*fatigue*).¹²

Hal ini juga sependapat dengan yang dijelaskan sebagai berikut:

*“The three major symptoms of burnout are emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal accomplishments.”*¹³

Arti jurnal yang berjudul *Academic Burnout And Classroom Assessment Environment* adalah:

¹¹ Linjing Xu, “An Investigation On Normal School Students Learning Burnout,” *JiangXi Normal University* Vol. 4 (2017).

¹² Helmi Wicaksono Lisman, Markuna, “Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Al-Maarif Banyorang,” *Jurnal Al-Qiyam*, Vol. 1 (2020): No. 1.

¹³ Abdulai Agbaje Salami, “Academic Burnout And Classroom Assessment Environment,” *Al-Hikmah University* Vol. 11 (2017).

“Tiga gejala utama kejenuhan adalah kelelahan emosional, depersonalisasi dan penurunan prestasi pribadi.”

Dari penjelasan tersebut dapat diartikan bahwa penyebab kejenuhan belajar ialah kelelahan secara emosional, kelelahan fisik juga kehilangan motivasi untuk belajar. Keletihan dapat menjadi penyebab munculnya perasaan bosan pada peserta didik yang bersangkutan. Keletihan mental dipandang sebagai faktor utama penyebab munculnya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik juga dapat disebabkan oleh kehilangan motivasi dan juga dapat terjadi karena proses belajar peserta didik telah sampai batas kemampuan jasmaniyah karena bosan dan keletihan.

Jika kejenuhan belajar daring peserta didik dibiarkan dan tidak ditanggulangi dengan segera maka akan membawa kerugian bagi peserta didik serta orang tuanya sendiri. Kerugian yang nyata dapat dilihat dari penurunannya prestasi belajar pada peserta didik dikarenakan tidak mengikuti pelajaran yang berlangsung secara optimal. Membawa kerugian, yang mana sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an surat Al-Ashr: 103 ayat 1-3 sebagai berikut:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾
 إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكْفُورٌ ﴿٢﴾
 إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا
 الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa, Sesungguhnya manusia berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan kebajikan serta saling menasehati untuk kebenaran dan saling menasehati dalam kesabaran”.¹⁴

Pada surat Al-Ashr diatas dapat diketahui bahwa manusia akan mengalami kerugian apabila tidak memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dengan maksimal, karena waktu yang

¹⁴ Departemen Agama RI, *AL-Qur'an dan Terjemah* (Bandung: Depang RI Pusat, 2007), h, 601.

telah dilalui tidak mungkin terulang kembali. Maka dari itu setiap manusia hendaknya dapat memanfaatkan waktu dengan baik dan menggunakan waktu yang ada untuk selalu melakukan kebaikan.

Pada masa pandemi *covid 19* ini pembelajaran dilakukan secara virtual atau daring (dalam jaringan), peserta didik mengalami kejenuhan dalam pembelajaran daring tersebut. Terkait dengan permasalahan mengenai kejenuhan belajar daring yang dialami oleh peserta didik SMA Al-azhar 3 Bandar Lampung, maka perlu adanya peran sekolah melalui Bimbingan dan Konseling. Tujuan layanan bimbingan di sekolah apabila dilihat dari peserta didik yang menerima layanan adalah agar peserta didik dengan kemampuan yang dimilikinya dapat mengatasi kesulitan dalam memahami dirinya sendiri dan mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalahnya.

Dari penjelasan di atas dapat diketahui bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peran yang penting dalam mengatasi kesulitan peserta didik memecahkan masalahnya. Dalam hal ini kesulitan yang dialami peserta didik adalah kejenuhan belajar daring. Melihat fakta di lapangan, guru bimbingan dan konseling SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung telah berusaha memberikan berbagai upaya untuk mengatasi permasalahan kejenuhan belajar daring yang dialami peserta didik. Usaha yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling adalah dengan memberikan layanan bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok kepada peserta didik. Berikut penjelasan ayat Al-Qur'an dalam surat Al-Maidah: 2

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “Dan tolong menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan

permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah sangat berat siksa-Nya.”

Ayat tersebut menjelaskan bahwa manusia hendaklah saling tolong menolong dan janganlah menjerumuskan orang lain pada hal yang buruk. Dalam hal ini apabila berbuat baik terhadap orang lain maka akan menjadi kebiasaan dalam hidupnya, sehingga akan melekat pada jiwa dan menjadikannya akhlak yang baik.

Pada SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung guru bimbingan dan konseling menangani peserta didik jika sudah dialih tangan oleh wali kelas sehingga tidak mempunyai waktu untuk hadir di kelas sebanding dengan guru mata pelajaran yang lain. Media yang sering digunakan guru bimbingan dan konseling saat pembelajaran daring yaitu melalui blogger, *zoom*. Adapun permasalahan pada saat pembelajaran daring yakni peserta didik telat mengumpulkan tugas, tidak masuk dalam pembelajaran daring, telat hadir dalam pembelajaran daring.

Schaufeli & Enzman mengemukakan indikator dari kejenuhan belajar yaitu dari aspek kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh peserta didik dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional yaitu, merasa *stress*, bosan, rasa sedih, sulit mengendalikan emosi, ketakutan pada nilai atau prestasi yang menurun, dan merasa cemas.¹⁵

Dari aspek dan indikator kemudian data penelitian ini diperoleh dari data DCM sebagaimana yang dikemukakan Gibson terkait dengan daftar cek masalah ialah skala untuk

¹⁵ Schaufeli dan Enzman, Ridha Yana Magrur, dkk., “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa,” *Jurnal BENING Volume 4 Nomor 1 4* (2020): 117–24.

mengukur setiap karakteristik atau aktivitas dari seseorang yang ingin diamati.¹⁶

Tabel 1.1
Data Kejenuhan Belajar Daring Peserta Didik Kelas XI
SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung

No	Nama Peserta didik (Inisial)	Indikator	Jumlah Indikator
1	ZA	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah bosan 2. Ketakutan pada nilai dan prestasi yang menurun 3. Merasa cemas 	3
2	MD	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa stress 2. Mudah bosan 3. Rasa sedih 4. Ketakutan pada nilai dan prestasi yang menurun 	4
3	MJ	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah bosan 2. Rasa sedih 3. Sulit mengendalikan emosi 4. Merasa Cemas 	4
4	SHS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mudah bosan 2. Sulit mengendalikan emosi 3. Ketakutan pada nilai dan prestasi yang menurun 4. Merasa cemas 	4

¹⁶Gibson, Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017), h. 107.

5	IB	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa Stress 2. Sulit mengendalikan emosi 3. Ketakutan pada nilai dan prestasi yang menurun 4. Merasa cemas 	4
---	----	--	---

Sumber: Wawancara dengan Guru BK dan peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

Keterangan indikator:

1. Merasa *stress*
2. Mudah bosan
3. Rasa sedih
4. Sulit mengendalikan emosi
5. Ketakutan pada nilai atau prestasi yang menurun
6. Merasa cemas.¹⁷

Data tersebut didapatkan dari hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling serta wawancara dengan peserta didik kemudian dilakukan ceklis dan didapatkan data tabel tersebut. Adapun 5 peserta didik yang ada pada tabel di atas diperoleh dari jurnal harian, catatan keaktifan peserta didik saat pembelajaran daring, serta rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling yaitu peserta didik yang sebelumnya telah melakukan bimbingan dengan guru bimbingan dan konseling.

Terdapat beberapa indikator yang menyebabkan ke 5 peserta didik tersebut mengalami kejenuhan belajar daring dari aspek kelelahan emosional yaitu merasa *stress*, bosan, rasa sedih, sulit mengendalikan emosi, ketakutan pada nilai atau prestasi yang menurun, dan merasa cemas.

¹⁷ Schaufeli dan Enzman, Ridha Yana Magrur , Nani Restati Siregar, "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa."

Bersumber pada perolehan tanya jawab di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, menurut keterangan mengenai dokumentasi serta dari bertanya jawab bersama guru bimbingan dan konseling diperoleh suatu keterangan peserta didik yang bisa dikategorikan dalam kejenuhan belajar daring. Berikut ini peneliti paparkan hasil wawancara yang telah dilakukan. Hasil perolehan dari proses tanya jawab melalui guru bimbingan dan konseling dengan Ibu Mitha Aviska S. Pd. menerangkan bahwa:

“...respon peserta didik dalam pembelajaran daring lama, hanya beberapa anak yang tanpa diingatkan mereka mengerjakan tugas, selebihnya anak-anak harus selalu diingatkan baru mengumpulkan tugas. Anak-anak yang telat mengumpulkan tugas, mengumpulkan tugas secara susulan. Mereka mengeluh karena tugas banyak dari guru mata pelajaran, lalu mereka kurang memahami tugas karena kurangnya penjelasan, sehingga peserta didik merasa bosan belajar dari rumah dan ingin cepat masuk sekolah. Layanan yang diberikan adalah layanan dasar yaitu bimbingan klasikal dengan materi motivasi berprestasi dan pemberian *ice breaking* setiap hari jumat melalui media blogger, kemudian pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik diskusi. Pemberian layanan pada masa pembelajaran daring melalui media blogger, *WhatsApp*, terkadang juga *zoom*. Kendala pembelajaran masa daring kita kesusahan memantau secara langsung anak-anak dan sulit melakukan konseling kelompok, individual secara langsung. Dampak dari kejenuhan belajar saat daring prestasi, motivasi dan semangat belajar peserta didik menurun.”¹⁸

¹⁸ Mitha Aviska, Wawancara Guru Bimbingan Dan Konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, Tanggal 14 Desember 2020.

Wawancara juga dilakukan dengan Ibu Vira Nurdhita S. Pd. sebagai guru bimbingan dan konseling, Ibu Vira Nurdhita S. Pd mengatakan bahwa:

“...banyak peserta didik yang jenuh saat pembelajaran *online* saat ini karena sering dikejar waktu untuk mengerjakan tugas, hal ini berpengaruh pada motivasi peserta didik yang menurun. Hampir rata-rata keluhan peserta didik sama dan berpengaruh terhadap prestasi belajar yang menurun. Layanan yang diberikan secara daring yaitu pemberian bimbingan untuk memotivasi peserta didik. Untuk mengetahui mengapa anak-anak tidak masuk kelas daring kami menghubungi via *WhatsApp*.”¹⁹

Berdasarkan wawancara bersama guru bimbingan dan konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung terdapat peserta didik yang merasa jenuh akibat pembelajaran daring. Guru bimbingan dan konseling telah memberikan layanan dasar kemudian memberikan motivasi terhadap peserta didik supaya peserta didik dapat semangat dalam pembelajaran, tetapi masih terdapat beberapa peserta didik yang mengalami kejenuhan dalam pembelajaran karena terlalu lamanya pembelajaran daring.

Selanjutnya, hasil wawancara peserta didik berinisial ZA yang menjelaskan bahwa:

“...bosan saat pembelajaran daring karena tidak bisa bertemu teman secara langsung. Pernah tidak masuk saat pembelajaran daring karena kesiangn tapi mengikuti pembelajaran selanjutnya. Telat mengumpulkan tugas karena waktunya cuma sebentar. Bosan tapi masih mengerjakan tugas tapi mengumpulkan tugasnya terlambat. Kendala lain saat pembelajaran daring yaitu terkadang paket internet yang terbatas. Takut nilai atau

¹⁹ Vira Nurdhita, Wawancara Guru Bimbingan Dan Konseling di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, Tanggal 14 Desember 2020.

prestasi menurun karena selama PJJ materi lebih sulit dipahami.”²⁰

Peserta didik ZA merasa bosan dalam pembelajaran daring akibatnya peserta didik tidak masuk dalam pembelajaran daring. Peserta didik ZA juga terkadang terlambat mengumpulkan tugas. Pada permasalahan ini peserta didik ZA sulit memfokuskan dalam pembelajaran daring sehingga peserta didik terlambat mengumpulkan tugas. Peserta didik ZA merasa nilai atau prestasi menurun karena selama PJJ lebih sulit memahami materi.

Hasil wawancara peneliti dengan peserta didik yang kedua berinisial MD:

“...kurang semangat belajar, mengeluh sama tugas yang dikasih seperti tugas membuat video, terlalu banyak tugas jadi males ngerjain tugasnya jadi numpuk. Tugas menumpuk jadi males, belum selesai tugas sudah diberikan tugas dari mata pelajaran lain, jadi bosan dan malah tidur siang. Bosan juga jadi bukannya membuka link pembelajaran daring malah membuka sosial media. Kurang fokus saat pembelajaran daring, semenjak daring jadi tidak paham dengan materi-materi yang diberikan guru karena sekedar membaca. Sering telat mengumpulkan tugas, capek, pusing tidak mengerti materi dan tugas menumpuk. Sempat merasa *stress* waktu awal pembelajaran daring, takut nilai turun karena materi kurang paham tetapi sudah ada lagi tugas lain. Sedih karena biasanya pembelajaran tatap muka bertemu langsung dengan teman.”²¹

²⁰ Sumber ZA, wawancara dengan peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, 20 Desember 2020.

²¹ Sumber MD, wawancara dengan peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, 20 Desember 2020.

Peserta didik MD mengalami penurunan semangat belajar, karena tugas yang banyak dalam pembelajaran daring. Peserta didik MD sering menunda mengerjakan tugas karena malas saat diberikan tugas lainnya. Terkadang peserta didik merasa bosan dalam pembelajaran sehingga tidak membuka link pembelajaran daring. Peserta didik MD juga terkadang kurang fokus dengan materi-materi mata pelajaran yang diberikan saat pembelajaran daring. Peserta didik MD sempat merasa *stress* waktu awal pembelajaran daring, merasa takut nilai menurun karena materi yang kurang dipahami. Sedih karena saat pembelajaran tatap muka bertemu langsung dengan teman sedangkan pembelajaran jarak jauh atau daring membuat peserta didik MD sulit bertemu teman secara langsung.

Hasil tanya jawab peneliti dengan peserta didik yang ketiga berinisial MJ adalah:

“...materi susah dimengerti karena penjelasan tidak secara langsung, bosan karena belajar sendiri kalau di kelas bisa ketemu kawan bisa menghilangkan rasa bosan. Kadang tidak fokus dalam pembelajaran, telat mengumpulkan tugas jadi lelah banyak tugas seperti tugas mencatat atau remedial yang banyak jadi semangat belajar berkurang kemudian tingkat emosional naik jadi ada tugas yang tidak dikerjakan. Jadi cemas kalau banyak tugas, khawatir terlambat mengumpulkan. Merasa sedih, kangen pembelajaran tatap muka. Kalau pembelajaran tatap muka bareng dengan teman-teman ada semangat dan motivasi untuk belajar dan mendapatkan nilai tinggi.”²²

Peserta didik MJ merasa bosan karena tidak bertatap muka dengan teman-teman saat pembelajaran. Peserta didik MJ terkadang kurang fokus dalam pembelajaran daring mengakibatkan telat mengumpulkan tugas. Peserta didik MJ

²² Sumber MJ, wawancara dengan peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, 18 Desember 2020.

kelelahan karena tugas yang diberikan rata-rata mencatat, peserta didik juga mendapatkan remedial. Semangat peserta didik menurun dan motivasi dalam mengejar nilai tinggi. Peserta didik MJ sulit mengendalikan emosi pada masa pembelajaran jarak jauh (PJJ). Peserta didik MJ merasa cemas jika banyak tugas, dan merasa sedih karena jarang bertemu teman-teman secara langsung saat pembelajaran.

Perolehan wawancara peneliti pada peserta didik keempat berinisial SBS menjelaskan:

“...merasa bosan karena tugasnya selalu individu cenderung dikerjakan sendirian dan tidak berinteraksi dengan teman sekelas yang lain. Jadi pernah juga tidak masuk pembelajaran daring karena ketiduran. Merasa terbebani dengan tugas pembuatan video, kemudian merasa cemas, takut karena banyaknya tugas jadi kehilangan ketertarikan untuk belajar dan khawatirnya nanti disaat tertentu, sudah tidak ada niat belajar lagi dan nilainya turun. Lelah karena mengerjakan tugas yang banyak dan terkadang mengerjakan tugas sampai lembur dan sulit tidur sehingga tidur larut malam. Kehilangan semangat belajar juga karena ketidaknyamanan dari lingkungan keluarga karena aturan keluar untuk tidak tidur larut malam. Terkadang jadi sulit mengendalikan emosi.”²³

Peserta didik SBS merasa bosan saat pembelajaran daring karena tugasnya dikerjakan secara individu dan jarang berinteraksi secara langsung dengan teman di kelasnya. Peserta didik merasa cemas, banyaknya tugas akan mengakibatkan peserta didik kehilangan ketertarikan untuk belajar. Peserta didik SBS terkadang mengerjakan tugas hingga larut malam dan itu mengakibatkan peserta didik SBS lelah secara fisik. Peserta didik kehilangan semangat belajar dan juga ketidaknyamanan dari aturan yang diberikan dari

²³ Sumber SBS, wawancara dengan peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, 18 Desember 2020.

keluarga. Peserta didik SBS terkadang sulit mengendalikan emosi.

Selanjutnya, wawancara peneliti dengan peserta didik yang kelima berinisial IB bahwa:

“... tugas yang susah adalah dalam pembuatan video, tugas diberikan banyak sehingga menumpuk. Saya selama semester ganjil telat mengumpulkan semua tugas. Jadi telat mengumpulkan tugas dan tidak fokus dalam pembelajaran daring. Merasa cemas karena banyak tugas lalu kesulitan mengumpulkannya dan tidak fokus dalam pembelajaran daring. Karena banyak mengerjakan tugas jadi sulit tidur dan kelelahan. Merasa stress saat tugas menumpuk, jadi takut nilai atau prestasi menurun. Karena jaringan dan gangguan saat di kampung jadi imbasnya ke emosi.”²⁴

Peserta didik IB telat mengumpulkan tugas selama semester ganjil. Peserta didik IB terkadang tidak fokus dalam pembelajaran daring. Peserta didik IB merasa cemas jika banyak tugas lalu kesulitan saat pengumpulannya. Peserta didik IB sulit tidur dan juga kelelahan karena mengerjakan tugas yang menumpuk. Peserta didik IB merasa *stress* saat tugas menumpuk, dan menjadi takut nilai atau prestasi menurun. Karena jaringan dan gangguan saat di kampung jadi peserta didik IB sulit mengendalikan emosi.

Berdasarkan hasil tanya jawab atau wawancara yang peneliti lakukan tersebut ditemukan peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar daring dilihat dari aspek kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kelelahan motivasi di lingkungan SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung dan apabila situasi tersebut diabaikan dan tidak langsung ditangani tentu dapat berdampak buruk untuk peserta didik.

²⁴ Sumber IB, wawancara dengan peserta didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, 18 Desember 2020.

Dalam *setting* sekolah, melalui guru bimbingan dan konseling ialah pemberian layanan kepada peserta didik untuk mengurangi kejenuhan saat pembelajaran daring. Sehubungan dengan hal tersebut upaya yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling yaitu pemberian bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok kepada peserta didik agar peserta didik termotivasi dan tetap semangat dalam pembelajaran daring. Pemberian teknik *ice breaking* agar peserta didik tidak merasa jenuh dalam pembelajaran.

Menurut penjelasan latar belakang masalah yang terkandung, kemudian peneliti terdorong akan melaksanakan penelitian menggunakan judul **“Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik Kelas XI Di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021”**.

C. Fokus dan Sub Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian difokuskan pada upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021.

Subfokus penelitian ini adalah:

1. Perencanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.
2. Pelaksanaan layanan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Bagaimana perencanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.
2. Bagaimana pelaksanaan layanan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian yang dilakukan adalah:

1. Untuk mengetahui perencanaan guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan layanan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang terdapat berdasarkan melalui hasil suatu penelitian ini yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Perolehan dari suatu penelitian ini diharapkan agar dapat menyampaikan tanggapan berdasarkan rumusan masalah tentang upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA

Al-Azhar 3 Bandar Lampung, sebagai tambahan pengetahuan yang banyak dari hasil dan dapat dijadikan tinjauan teori untuk penelaah selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

Manfaat yang dapat diambil dalam penelitian ini yaitu:

a. Untuk Guru Bimbingan dan Konseling

Perolehan dari penelitian ini diharapkan dapat jadi referensi untuk guru bimbingan dan konseling di sekolah ketika memberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk mengurangi kejenuhan belajar daring pada peserta didik khususnya di SMA Al- Azhar 3 Bandar Lampung.

b. Untuk Peneliti

Dari penelitian ini diharapkan mampu menyampaikan keterangan yang sebenarnya dengan detail terkait dengan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik.

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan

Adapun hasil penelitian terdahulu yang dijadikan relevan antara lain:

1. Penelitian yang terdahulu dilakukan oleh **Azzah Hafizah** dengan judul penelitian “**Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh**”

Penelitian ini dengan jenis penelitian kuantitatif. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan dan meramalkan yang akan terjadi pada suatu variabel manakala diberikan suatu perlakuan tertentu pada variabel

lainnya. Kesimpulan dari penelitian ini ialah bahwa hasil yang didapatkan sesudah penerapan *Ice breaking* adalah lebih sedikit dari sebelumnya. Dari penjelasan tersebut diperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan yang terjadi setelah diberikan perlakuan dengan *ice breaking*. Sehingga *Ice Breaking* dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh.²⁵

Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar melalui teknik *ice breaking* sedangkan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan penulis dan penelitian tersebut yaitu metode penelitian yang digunakan.

2. Penelitian yang terdahulu dilakukan oleh **Mahrifa Indah Sari** dengan judul **“Peran Guru BK Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Ice Breaking Di MAN 3 Medan”**

Penelitian menyimpulkan secara deskriptif mengenai metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang di teliti sesuai apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang di teliti secara tepat. Maka dengan tujuan di atas penulis akan menyimpulkan semua data dengan jelas berdasarkan hasil jawaban responden dari wawancara dan observasi yaitu peran guru BK dalam mengurangi kejenuhan peserta didik saat belajar menggunakan *ice breaking* merupakan upaya yang cukup baik dan efektif. Karena setelah diterapkannya teknik *ice breaking* peserta didik bisa kembali ceria dan tidak jenuh ataupun merasa

²⁵ Azzah Hafizah, *Penerapan Ice Breaking Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa SMA Negeri 2 Banda Aceh*, (Skripsi Maha Peserta Didik BK UIN Ar-Raniry Darussalam Banda Aceh, 2020).

bosan. Dan bisa fokus untuk mengikuti pelajaran yang berlangsung didalam kelas.²⁶

Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar sedangkan perbedaannya yaitu penelitian yang dilakukan oleh penulis tentang mengurangi kejenuhan belajar pada saat pembelajaran jarak jauh atau daring.

3. Penelitian yang terdahulu dilakukan oleh Retnowati dengan judul “Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP Negeri 2 Kutorejo”

Penelitian dengan menggunakan tehnik uji paired sampel T-test, maka dapat disimpulkan konseling keluarga dapat mengurangi *burnout* belajar peserta didik SMP, Hal ini juga dapat dibuktikan dengan adanya temuan-temuan dari 40 responden sebagai sampel penelitian, 19 diantaranya, terdapat penurunan point yang signifikan dalam *burnout* belajar antara sebelum diberi konseling teori *brain gym* dan sesudah diberi konseling teori *brain gym*.²⁷

Persamaan dari penelitian tersebut dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis adalah yaitu sama-sama membahas tentang bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling mengurangi kejenuhan belajar. Sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian yang digunakan oleh peneliti.

²⁶ Mahrita Indah Sari, *Peran Guru Bk Dalam Mengurangi Kejenuhan Siswa Saat Belajar Melalui Ice Breaking Di MAN 3 Medan* (Skripsi Maha Peserta Didik BK UIN Medan, 2019).

²⁷ Retnowati, “Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP.”

4. Penelitian yang terdahulu dilakukan oleh **Roslina** yang berjudul **“Pengaruh Teknik *Ice Breaking* Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa”**

Berdasarkan analisa data dan pembahasan hasil pada penelitian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa: (1) Pelaksanaan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dilakukan melalui tahap persiapan, tahap peralihan, pelaksanaan kegiatan dan tahap pengakhiran termasuk *pretest* dan *posttest*. Dalam setiap pelaksanaan *ice breaking*, mahasiswa mengikuti dengan antusias serta aktif berpartisipasi dalam setiap permainan yang diberikan; (2) Tingkat kejenuhan belajar mahasiswa di Institut Pemerintahan dalam Negeri Sulawesi Selatan sebelum diterapkan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori sangat tinggi, dan setelah diterapkan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok berada pada kategori rendah; (3) Ada pengaruh yang signifikan terhadap penerapan teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa di Institut Pemerintahan dalam Negeri Sulawesi Selatan. Artinya, teknik *ice breaking* dalam bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa.²⁸

Persamaan pada penelitian tersebut dengan penelitian yang akan penulis lakukan ialah dalam mengurangi kejenuhan belajar melalui *teknik ice breaking* sedangkan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan penulis dan penelitian tersebut yaitu pendekatan penelitian yang digunakan pada jurnal ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *true eksperimen desain*.

²⁸ Roslina “Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa” *Jurnal Konseling Andi Matappa*, Vol. 4 No. 2, 2020.

5. Penelitian yang terdahulu dilakukan oleh **Hanlish** dengan judul **“Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare”**

Hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa bimbingan kelompok teknik *games* dapat menurunkan kejenuhan belajar peserta didik kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare. Hal ini dibuktikan dengan hasil skor rata-rata dari pratindakan dan setelah tindakan siklus I dan II, rata-rata skor setelah diberikan tindakan mengalami penurunan hingga mencapai target yang sesuai dengan kriteria keberhasilan.²⁹

Perbedaan dari penelitian pada jurnal tersebut dengan penulis ialah penelitian pada jurnal adalah metode pengumpulan data yang digunakan oleh penulis yaitu wawancara, observasi dan dokumentasi sedangkan penelitian pada jurnal tersebut menggunakan angket. Persamaan dari penelitian tersebut adalah upaya untuk menurunkan kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI SMA.

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini memakai jenis pendekatan penelitian lapangan atau yang sering disebut dengan *field research*. Jenis penelitian ini mendeskripsikan suatu gambaran tertentu yang sesuai dengan hasil penelitian di lapangan.³⁰ Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif dimana pada penelitian ini merupakan satu kumpulan aktivitas guna dapat mencatat suatu bahan

²⁹ Hanlish, “Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Parepare” IX (2020): 125–55.

³⁰ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Group, 2015), h. 68.

yang seadanya dan mendeskripsikan terhadap semua yang ditemui dalam penelitian.

Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang sistematis yang digunakan untuk mengkaji atau meneliti suatu objek pada latar alamiah tanpa ada manipulasi di dalamnya dan tanpa ada pengujian hipotesis, dengan metode-metode yang alamiah ketika hasil penelitian yang diharapkan bukanlah generalisasi berdasarkan ukuran-ukuran kuantitas, namun makna (segi kualitas) dari fenomena yang diamati.³¹

Penelitian kualitatif digunakan untuk mendapatkan data yang mendalam, suatu data yang mengandung data sebenarnya, data yang pasti yang merupakan suatu nilai dibalik data yang tampak.³² Penelitian ini menggunakan kata-kata dan rangkaian kalimat, bukan merupakan deretan angka atau statistik. Penelitian ini berusaha mendeskripsikan upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar daring melalui teknik *ice breaking* pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

2. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif. Desain penelitian deskriptif kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *postpositivisme*. Dimana peneliti adalah sebagai instrument kunci.³³

Penelitian deskriptif kualitatif mempunyai tujuan guna dapat memaparkan suatu fenomena tertentu berdasarkan apa yang terjadi di lingkungan tersebut, menyimpulkan suatu kondisi yang dialami, berbagai suasana kondisi yang

³¹ Andi Prastowo, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perespektif Rancangan Penelitian* (Yogyakarta: Ruzz Media, 2016), h. 24.

³² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D* (Bandung: Alfabeta, 2018), h. 9.

³³ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya* (Jakarta: Prenada Media Group, 2016). h. 68.

terdapat di suatu lingkungan sekolah kemudian dijadikan sebagai objek penelitian yang selanjutnya akan ditarik dan dijadikan sebagai keunikan, karakteristik, kelakuan, prediksi perihal keadaan, kondisi atau kejadian khusus.

Cara untuk dapat memperoleh suatu data dalam penelitian deskriptif kualitatif yaitu dengan mendeskripsikan semua kejadian yang ada atau ditemui di lapangan dan sifatnya tidak bisa dapat ditambah atau dikurangi data yang diperoleh, jadi data yang didapat harus apa adanya.

Observasi adalah aktivitas terhadap suatu proses atau objek dengan maksud merasakan dan kemudian memahami pengetahuan dari sebuah fenomena berdasarkan pengetahuan dan gagasan yang sudah diketahui sebelumnya, untuk mendapatkan informasi-informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan suatu penelitian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu rangkaian kegiatan untuk memperoleh data yang bersifat apa adanya dan mendeskripsikan tentang kejenuhan belajar daring pada peserta didik kelas XI di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung berdasarkan semua hal yang ditemui dalam penelitian.

3. Partisipan dan Tempat Penelitian

Lokasi penelitian yang peneliti lakukan perihal Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Aspek Kelelahan Emosional Pada Peserta Didik SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung, tepatnya di Jl. Moh. Nur No.1, Sepang Jaya, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung.

Selanjutnya yang akan diteliti pada penelitian ini ialah tentang Upaya Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik *Ice Breaking* Pada Peserta Didik SMA Al-Azhar 3

Bandar Lampung. Kemudian yang dijadikan objek yaitu peserta didik kelas XI IPA 3 SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

4. Prosedur Pengumpulan Data

Dalam sebuah penelitian diperlukan adanya teknik pengumpulan data, yang dimaksud dengan teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah, observasi, wawancara, dokumentasi dan gabungan/triangulasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menggunakan teknik-teknik dalam penelitian ini yaitu:

a. Observasi

Observasi adalah pengamatan secara langsung terhadap gejala yang diteliti, dalam arti luas observasi meliputi pengamatan yang dilakukan langsung maupun secara tidak langsung terhadap obyek yang diteliti.³⁴ Observasi ialah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan untuk mendapatkan data yang bersumber dari suatu kejadian, perilaku atau tempat lokasi, benda dan rekaman gambar yang dilakukan secara lebih detail melalui pengamatan dengan panca penglihatan manusia.³⁵

Sumber data pada penelitian ini memakai observasi *non partisipan* artinya, dalam hal ini peneliti datang di tempat kegiatan yang diamati tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan tersebut. Peneliti tidak terlibat secara langsung atau tidak berpartisipasi dalam kegiatan pada peserta didik tentang kejenuhan belajar daring pada kelas XI IPA di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

³⁴ Sutoyo, *Pemahaman Individu*. h. 107.

³⁵John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017). h. 266.

b. Wawancara

Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan cara tanya jawab yang dilakukan dengan dua orang atau lebih satu pihak sebagai pencari data dan satu pihak lagi sebagai sumber data dengan memanfaatkan saluran-saluran komunikasi secara wajar dan lancar.³⁶

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan wawancara tak berstruktur, artinya peneliti hanya melihat garis besar permasalahan yang akan diteliti. Selanjutnya dalam proses wawancara berlangsung mengikuti situasi. Cara ini dilakukan untuk memperoleh informasi yang diinginkan lebih efektif. Dengan metode ini peneliti juga dapat melakukan wawancara dengan santai sehingga informan ramah dalam memberikan informasi.

c. Dokumentasi

Menurut Suharmi Arikunto metode dokumentasi adalah mencari data mengenai hal-hal atau sesuatu yang berkaitan dengan masalah variabel yang berupa catatan, buku, surat kabar, buku langgar.³⁷ Selama proses penelitian, peneliti mengumpulkan dokumen-dokumen kualitatif.³⁸

Metode ini digunakan untuk mengetahui kejenuhan belajar pada saat daring pada peserta didik kelas XI IPA di SMA Al-Azhar 3 Bandar Lampung.

5. Analisis Data

Analisis data kualitatif adalah suatu cara penelitian yang menghasilkan data deskriptif analisis, yaitu apa yang dinyatakan oleh responden secara tertulis atau lisan dan

³⁶ Sutoyo, *Pemahaman Individu*, h. 123

³⁷ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010), h. 274.

³⁸ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. h. 271.

juga perilakunya yang nyata, diteliti dan dipelajari sebagai sesuatu yang utuh.³⁹

Untuk menganalisis data yang diperoleh dalam penelitian, terlebih dahulu diolah dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. *Data Reduction* (Reduksi data)

Reduksi data atau proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstrakan, transformasi data yang muncul dari catatan-catatan di lapangan mencakup kegiatan mengikhtisarkan hasil pengumpulan data yang lengkap dan memilih dalam satu konsep, kategori atau tema.⁴⁰

Jadi reduksi data merupakan proses penyederhanaan dan pengkategorian data. Proses ini merupakan upaya penemuan tema-tema, konsep-konsep dan berbagai gambaran mengenai data-data, baik gambaran mengenai hal-hal yang maupun yang bertentangan.

Dengan demikian dapat dipahami dalam penyajian data ini akan dianalisis data yang bersifat deskriptif kualitatif yaitu dengan menguraikan seluruh konsep yang ada hubungannya dengan pembahasan penelitian. Oleh karena itu semua data-data di lapangan yang berupa dokumen hasil wawancara, dokumen hasil observasi, dan lain sebagainya, akan dianalisis sehingga dapat memunculkan deskripsi tentang penerapan.

b. *Penyajian data*

Dalam penelitian kualitatif setelah data di reduksi, maka langkah selanjutnya adalah mendisplaykan data. Penyajian data adalah kegiatan yang mencakup mengorganisir data dalam bentuk tertentu sehingga

³⁹ Soerjono Suekanto, *Penelitian Hukum Normatif Suatu Tinjauan Singkat* (Jakarta: Raja Gafindo, 2010), h. 12

⁴⁰ Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2002), h. 4.

terlihat lebih utuh. Penyajian data dapat terbentuk uraian naratif, bagan, hubungan antar kategori, diagram alur dan bentuk lainnya.⁴¹

c. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan adalah usaha mencari atau berusaha memahami makna, keteraturan, pola-pola, penjelasan, alur sebab akibat. Penarikan kesimpulan sebenarnya sebagian dari suatu kegiatan dari konfigurasi yang utuh.⁴² Penarikan kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya.

d. Pemeriksaan Keabsahan Data

Pada teknik pengumpulan data, triangulasi berartikan sebagai teknik akumulasi data dengan sifat mencampurkan dari macam-macam teknik akumulasi data dan sumber data yang telah dimiliki. Mentriagulasi sumber-sumber data yang berbeda dengan memeriksa bukti-bukti yang berasal dari sumber-sumber tersebut dan menggunakannya untuk dibangun berdasarkan sumber data atau perspektif dari partisipan akan menambah validitas penelitian.⁴³ Teknik Triangulasi yakni peneliti menerapkan prosedur pengumpulan data dengan tidak sama untuk mempunyai data dari dengan yang serupa. Triangulasi dengan metode mengacu, untuk melakukan pengecekan pada pengumpulan data atau informasi apakah hasilnya informasi metode wawancara sama dengan metode observasi atau hasilnya metode observasi sesuai dengan informasi saat dilaksanakan metode wawancara.

⁴¹ Burhan Bungin, *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya*, h. 70.

⁴² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*, h. 183.

⁴³ John W. Creswell, *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*, h. 286.

I. Sistematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisikan tentang penegasan judul, latar belakang, fokus dan sub fokus, rumusan masalah, tujuan, manfaat, penelitian relevan, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

BAB II Landasan Teori

Bab ini berisikan tentang uraian-uraian materi yang sesuai dengan judul penelitian.

BAB III Deskripsi Objek Penelitian

Bab ini berisikan tentang gambaran sekolah dalam penelitian baik sejarah singkat, profile, letak geografis sekolah, visi misi, data guru dan penyajian fakta dan data penelitian.

BAB IV Analisis Penelitian

Bab ini berikan tentang analisis data penelitian dan temuan-temuan yang ada saat penelitian berlangsung baik pelaksanaannya langkah-langkahnya dan pembahasan yang terjadi saat penelitian.

BAB V Penutup

Bab ini berisikan simpulan dari hasil penelitian selama berlangsung dan rekomendasi dari hasil kesimpulan.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Upaya Guru Bimbingan dan Konseling

1. Pengertian Upaya Guru Bimbingan dan Konseling

Upaya adalah usaha, akal, ikhtiar, syarat untuk menyampaikan sesuatu.⁴⁴ Secara etimologi, istilah guru berasal dari bahasa sansekerta yang berarti guru, tetapi secara harfiahnya adalah “berat” adalah seseorang pengajar yang berarti dengan atau bersama rangkai dengan menerima atau memahami. Menurut Tohirin, menyatakan bahwa Guru bimbingan dan konseling merupakan petugas bimbingan konseling yang secara umum di kenal dengan dua tipe, yaitu tipe profesional dan nonprofesional.⁴⁵

Guru bimbingan dan konseling profesional adalah petugas bimbingan dan konseling yang direkrut atau diangkat sesuai klasifikasi keilmuannya dan latar belakang pendidikan seperti Sarjana Strata Satu (S1), S2, dan S3 jurusan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling profesional mencurahkan sepenuh waktunya pada pelayanan bimbingan dan konseling. Guru bimbingan dan konseling nonprofesional adalah petugas bimbingan dan konseling yang di angkat tidak berdasarkan keilmuan atau latar belakang pendidikan profesi, misalnya guru mata pelajaran, guru wali kelas, dan kepala sekolah yang merangkap tugas sebagai petugas bimbingan dan konseling.⁴⁶

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa guru bimbingan dan konseling adalah petugas bimbingan konseling baik profesional maupun nonprofesional yang

⁴⁴ Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*. h. 605.

⁴⁵ Ramayulis dan Mulyadi, *Bimbingan Dan Konseling Islam Di Madrasah Dan Sekolah, Jakarta*: (Jakarta: Kalam Mulia, 2016). h, 110.

⁴⁶ Erman Amti Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* (Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015). h. 337.

bertugas memberikan bantuan kepada peserta didik dengan memperhatikan peserta didik itu sebagai individu dan makhluk sosial, agar peserta didik dapat maju seoptimal mungkin dalam proses perkembangannya serta dapat menolong dirinya sendiri, menganalisis, dan memecahkan masalahnya sendiri. Guru bimbingan konseling harus mengetahui dan memahami secara mendalam sifat-sifat seseorang, daya kekuatan dalam diri seseorang, merasakan kekuatan jiwa apakah yang mendorong mendiagnosis berbagai persoalan peserta didik, selanjutnya mengembangkan potensi individu secara positif.

Jadi upaya guru bimbingan dan konseling adalah usaha guru bimbingan dan konseling dalam memberikan layanan bimbingan dan konseling untuk peserta didik dalam mengembangkan potensi peserta didik atau mengentaskan permasalahan peserta didik

2. Tugas Guru Bimbingan dan Konseling

Ada beberapa tugas guru bimbingan dan konseling di sekolah, antara lain:

- a. Memasyarakatkan layanan bimbingan dan konseling. Usaha yang dilakukan guru bimbingan konseling dalam memasyarakatkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah kepada segenap unsur di sekolah dan unsur lain di luar sekolah (orang tua, masyarakat) dengan menjamin pelaksanaan program bimbingan konseling secara profesional.
- b. Merencanakan program merencanakan program bimbingan konseling dalam satuan-satuan waktu (tahun, semester, cawu, mingguan, dan harian).
- c. Melaksanakan program. Melaksanakan program bimbingan konseling yang telah direncanakan oleh guru bimbingan konseling dalam satuan-satuan waktu (tahun, semester, cawu, mingguan dan harian).

- d. Menilai proses dan hasil layanan. Menilai proses dan hasil pelaksanaan layanan bimbingan konseling serta kegiatan pendukung bimbingan konseling dalam satuan-satuan waktu tertentu.
- e. Menganalisis hasil penilaian layanan dan kegiatan.⁴⁷

B. Bimbingan Kelompok

1. Pengertian Bimbingan Kelompok

Bimbingan merupakan suatu proses bantuan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling kepada individu (peserta didik) supaya individu yang dibimbing mempunyai kemampuan mengenal, menghadapi, dan memecahkan berbagai masalah yang dihadapi dalam hidupnya.⁴⁸ Kelompok merupakan suatu layanan yang membantu konseli atau peserta didik dalam pengembangan pribadi, kemampuan hubungan sosial, kegiatan belajar, karir, pengambilan keputusan serta melakukan kegiatan tertentu melalui dinamika kelompok.⁴⁹ Berdasarkan hal tersebut, seluruh peserta yang terlibat dalam kegiatan kelompok saling mengeluarkan pendapat dan ide peserta didik dengan bebas sesuai dengan apa yang peserta inginkan, dan saling berinteraksi dengan sekitarnya serta dapat memberi saran.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok di atas, maka dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan dalam situasi kelompok yang dapat dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan suatu dinamika kelompok yaitu dengan adanya interaksi saling mengeluarkan gagasan atau pendapat, memberikan saran dan tanggapan dimana pemimpin kelompok dapat menyediakan

⁴⁷ Sutirna, *Bimbingan Dan Konseling* (Yogyakarta: Hak Cipta, 2016). h. 125.

⁴⁸ Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. h. 5.

⁴⁹ Rosmalia, *Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Diskusi Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Peserta Didik Kelas VII N 2 Lampung Selatan (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, Bandar Lampung, 2016)*, h. 11.

suatu informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal.

Mengutip dari jurnal Universitas Negeri Makasar, bimbingan kelompok merupakan salah-satu jenis layanan yang dapat digunakan untuk membantu peserta didik menyelesaikan permasalahan yang dimiliki serta untuk mengembangkan potensi yang dimiliki oleh peserta didik dengan dinamika kelompok. Kutipan tersebut sebagai berikut:

*“Group guidance is an effort to provide assistance in which there are several elements of the goal of understanding, prevention, and potential development by utilizing group dynamics that occur in the process of guidance. Group guidance is not a set of individuals who for one reason or another joined together, but a unit of people who have a goal to be achieved together, interact and communicate intensively with each other at the time of assembly, are dependent on the process of working together, and got personal satisfaction of psychological interaction with all members who are members of the unit”.*⁵⁰

Terjemahan dari kutipan jurnal tersebut yaitu:

“Pembinaan kelompok merupakan upaya pemberian pendampingan yang didalamnya terdapat beberapa unsur tujuan pemahaman, pencegahan, dan pengembangan potensi dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam proses pembinaan. Bimbingan kelompok bukanlah sekumpulan individu yang karena satu dan lain hal bergabung bersama, tetapi satu kesatuan orang yang mempunyai tujuan untuk dicapai bersama, berinteraksi dan berkomunikasi secara intensif satu sama lain pada saat berkumpul, bergantung pada proses kerja bersama-

⁵⁰ Muh Ilham Bakhtiar Farida Aryani, “The Development Of Group Guidance Service Model to Increase The Competence Of Conselor Candidate,” *Journal International* Vol 7 (2017): No 1.

sama, dan mendapat kepuasan pribadi dari interaksi psikologis dengan semua anggota yang tergabung dalam unit.”

Berdasarkan uraian diatas, bimbingan kelompok merupakan upaya untuk dapat menyelesaikan masalah yang dimilikinya secara bersama-sama dimana memiliki tujuan pemahaman, pencegahan, pengembangan potensi yang dimiliki dan memanfaatkan suatu dinamika kelompok dalam proses bimbingan. Layanan bimbingan kelompok harus dipimpin oleh pemimpin kelompok. Pemimpin kelompok adalah konselor yang terlatih dan berwenang menyelenggarakan praktik pelayanan bimbingan dan konseling.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa suatu bimbingan kelompok merupakan sebuah layanan yang dapat memungkinkan peserta didik secara bersama-sama membahas suatu topik dimana peserta didik yang dilayani lebih dari satu orang untuk dapat menunjang pemahaman dan pengembangan kemampuan sosial serta dapat secara mandiri mengambil suatu keputusan dengan baik dan benar. Layanan bimbingan kelompok berfungsi untuk pemahaman dan pengembangan. Hal ini dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Imran ayat 103:

وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ ﴿١٠٣﴾

Artinya: “Dan berpeganglah kamu semuanya kepada tali agama Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah akan nikmat Allah kepadamu ketika

kamu dahulu bermusuhan-musuhan, maka Allah mempersatukan hatimu, lalu menjadilah kamu karena nikmat Allah, orang-orang yang bersaudara dan kamu telah berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari padanya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu, agar kamu mendapat petunjuk". (QS. Al-Imran Ayat 103).

Surat tersebut menjelaskan bahwa ketika terjadi suatu masalah maka jalan terbaiknya adalah dengan menyelesaikan permasalahan secara bersama-sama dengan dinamika kelompok tujuannya agar mendapat keputusan yang tepat. Bimbingan kelompok memberikan dampak positif bagi peserta didik untuk dapat mengatasi permasalahan yang dihadapinya, karena lebih banyak masukan dan saran yang diberikan oleh anggota kelompok lainnya untuk dapat membantu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi oleh peserta didik tersebut.

2. Tahap Perencanaan Bimbingan Kelompok

- a. Menentukan karakteristik peserta didik
- b. Penyusunan program
- c. Identifikasi kebutuhan
- d. penyusunan rencana kegiatan.

3. Tahap Pelaksanaan Bimbingan Kelompok

Suatu proses layanan sangat ditentukan pada tahapan-tahapan yang harus dilalui sehingga akan terarah, runtut, dan tepat pada sasaran. Menurut Prayitno bahwa tahap-tahap bimbingan kelompok ada empat tahap yaitu: tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran.

a. Tahap Pembentukan

Tahap ini merupakan suatu tahap pengenalan, tahap melibatkan diri atau tahap memasukan diri ke dalam kehidupan suatu kelompok.. Jika ada masalah dalam proses

pelaksanaannya, mereka akan mengerti bagaimana cara menyelesaikannya. Asas kerahasiaan juga disampaikan kepada seluruh anggota agar orang lain tidak dapat mengetahui permasalahan yang terjadi pada mereka.

b. Tahap Peralihan

Tahap kedua merupakan jembatan antara tahap pertama dan ketiga. Ada kalanya jembatan ditempuh dengan amat mudah dan lancar, artinya para anggota kelompok dapat segera memasuki kegiatan tahap ketiga dengan penuh kemauan dan kesukarelaan..

c. Tahap Kegiatan

Tahap ini merupakan inti dari kegiatan kelompok, maka aspek-aspek yang menjadi isi dan pengiringnya cukup banyak, dan masing-masing aspek tersebut harus mendapat perhatian yang seksama dari seorang pemimpin kelompok. Ada beberapa yang harus dilakukan oleh pemimpin dalam tahap ini, yaitu sebagai pengatur proses kegiatan yang sabar dan terbuka serta aktif memberikan dorongan penguatan serta penuh empati.

d. Tahap Pengakhiran

Tahap pengakhiran dalam bimbingan kelompok, pokok perhatian utama bukanlah pada berapa kali kelompok itu harus bertemu, tetapi pada hasil yang telah dicapai oleh kelompok itu. Kegiatan kelompok sebelumnya dan hasil-hasil yang telah dicapai sebaiknya mendorong kelompok itu harus melakukan kegiatan sehingga tujuan bersama tercapai secara penuh. Setelah kegiatan kelompok memasuki pada tahap pengakhiran, kegiatan kelompok hendaknya dipusatkan pada pembahasan tentang apakah para anggota kelompok mampu menerapkan hal-hal yang mereka pelajari

dalam suasana kelompok, pada kehidupan nyata mereka sehari-hari.⁵¹

4. Tujuan Bimbingan Kelompok

Menurut Tohirin layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dalam bersosialisasi, khususnya mengembangkan kemampuan berkomunikasi peserta didik.⁵² Secara lebih khusus layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk mendorong pengembangan perasaan, pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif, yakni penurunan kemampuan berkomunikasi baik verbal maupun non verbal.⁵³ Selain itu dalam jurnal internasional juga dikatakan bahwa:

“The goal of group guidance is to provide students with accurate information which will help them make more appropriate plans and life decisions and, in this sense is prevention-oriented, group counseling is both prevention and remediation oriented.”⁵⁴

Terjemahan dari kutipan jurnal di atas ialah:

“Tujuan dari bimbingan kelompok adalah untuk memberikan para siswa informasi yang akurat yang akan membantu mereka membuat rencana dan keputusan hidup yang lebih tepat dan, dalam pengertian ini berorientasi pada pencegahan, konseling kelompok adalah berorientasi pada pencegahan dan perbaikan.”

⁵¹ Prayitno, Rizal. Meiske, Rizki, “Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self- Esteem Peserta Didik,” *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling*, 2017, 303–4.

⁵² Tohirin, *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*.

⁵³ *Ibid*, h. 166.

⁵⁴ George M. Gazda, “Group Counseling: A Developmental Approach, Department of Counselor Education and Personnel Services, University of Georgia, and Department of Psychiatry and Neurology, Medical College of Georgia,” *Journal Of Conseiller Canadien* Vol. 3 (n.d.): No.4.

Dari beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa tujuan bimbingan kelompok ialah mendorong pengembangan perasaan, pikiran persepsi, wawasan dan sikap yang menunjang perwujudan tingkah laku yang lebih efektif agar dapat membantu peserta didik untuk mampu menghadapi masalah mereka dan pada akhirnya mampu menyesuaikan diri.

5. Jenis Bimbingan Kelompok

Layanan bimbingan kelompok mempunyai dua jenis layanan yaitu bimbingan kelompok topik bebas dan bimbingan kelompok topik tugas. Ada dua jenis layanan bimbingan kelompok yang dapat dikembangkan, yaitu kelompok bebas dan kelompok tugas. Yang membedakan hanya pada topik pembahasannya.⁵⁵ Anggota kelompok dalam kelompok bebas melakukan kegiatan tidak mendapatkan penugasan tertentu, dan dalam pelaksanaannya tidak ada persiapan topik yang akan dibahas.

Dalam kelompok tugas, anggota kelompok diberikan tugas untuk menentukan topik yang akan dibahas dalam kegiatan bimbingan kelompok. Tugas tersebut dapat diberikan oleh pihak kelompok maupun pihak luar kelompok. Dari pendapat di atas maka dapat di pahami bahwa terdapat dua jenis bimbingan kelompok yaitu bimbingan kelompok topik tugas dan topik bebas.

6. Teknik *Ice Breaking*

Kegiatan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui beberapa tahap yang telah dijelaskan. Tatap-tahap tersebut merupakan hal yang harus diperhatikan sehingga kegiatan bimbingan kelompok dapat berjalan dengan baik dan teratur. Selain memperhatikan tahap-tahap tersebut, perlu juga memperhatikan teknik-teknik dalam pelaksanaannya. Teknik-teknik dalam bimbingan kelompok menurut Romlah dijelaskan sebagai berikut:

⁵⁵ Prayitno, *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil* (Bogor: Ghalia Indonesia, 2017). h. 4.

Ice Breaking adalah suatu kegiatan kecil untuk mengalihkan situasi dari yang tegang, membosankan, membuat mengantuk, dan menjenuhkan menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruangan tertentu.⁵⁶

Sesuai namanya, *ice breaking* dibuat untuk “memecahkan es” pada suatu kegiatan, baik itu pada pertemuan-pertemuan formal seperti di ruang kelas belajar, seminar atau pelatihan dengan maksud menghilangkan kebekuan-kebekuan diantara peserta didik atau peserta kegiatan, sehingga mereka saling mengenal, mengerti dan bisa saling berinteraksi dengan baik antara satu dengan yang lainnya.⁵⁷

Penggunaan teknik *ice breaking* dinyatakan berhasil jika sasaran bimbingan kelompok (anggota kelompok) bertindak sesuai dengan apa yang diharapkan dan adanya perubahan dari apa yang diketahui, dipahami, serta sikap dan kecenderungan dari tindakan anggota kelompok setelah mendapatkan layanan bimbingan kelompok dari guru bimbingan dan konseling.⁵⁸

Mengutip dari jurnal UKI Toraja bahwa *ice breaking* mempunyai perubahan yang sangat penting dalam membuat suasana pembelajaran menjadi menyenangkan dan bersemangat. Kutipan tersebut sebagai berikut:

“The term of ice breaker may not be as popular as warm-up. Ice breaker means “to break the ice”. “the ice” may refer to many conditions. Commonly, ice breaker is used in a situation where people have not met yet before, in an instruction, ice breaker is used to

⁵⁶ Slamet Windarto, 99 *Icebreaking Untuk Layanan Bimbingan Dan Konseling (Bimbingan Klasikal Dan Kelompok)* (Yogyakarta: Paramitha Publishing, 2018). h. 8.

⁵⁷ Suryati, “Pengaruh Ice Breaking Terhadap Motivasi Belajar Kimia Peserta Didik Kelas X Semester 2 di SMA Negeri 10 Yogyakarta Tahun Ajaran 2013/2014” (Yogyakarta: Skripsi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

⁵⁸ Muhammad Ilham Bakhtiar, “Pengembangan Video Ice Breaking Sebagai Media Bimbingan Konseling,” *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1, no. 2 (2015): 150–63, <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK/article/view/1816>.

help the clear the way for learning to occur by making the learners more comfortable by helping to bring out a conversation”.⁵⁹

Arti dari jurnal tersebut ialah:

“Istilah *ice breaker* mungkin tidak sepopuler pemanasan. *Ice breaker* artinya “memecahkan es”. “Es” mungkin merujuk pada banyak kondisi. Biasanya *ice breaker* digunakan dalam situasi dimana orang-orang belum pernah bertemu sebelumnya, dalam sebuah instruksi *ice breaker* digunakan untuk membantu memperjelas cara terjadinya pembelajaran dengan membuat peserta didik lebih nyaman dengan membantu untuk melangsungkan percakapan.”

Istilah *ice breaker* mungkin tidak sepopuler pemanasan. *Ice breaker* berarti “memecahkan es”. *Ice breaker* digunakan dalam situasi di mana orang tersebut belum bertemu sebelumnya, dalam sebuah intruksi *ice breaker* digunakan untuk membantu cara peserta didik dalam belajar dengan membuat peserta didik tersebut lebih nyaman. Kegiatan dalam *ice breaking* ini untuk membantu peserta didik agar lebih bersemangat dan lebih menyenangkan. Melalui interaksi dan sebuah permainan membuat peserta didik lebih bersemangat dalam belajar. *Ice breaking* ini digunakan karena memiliki manfaat, peserta didik dapat lebih fokus dan nyaman dalam belajar.

⁵⁹ Selvi Panggua, “, The Effectiveness Of Ice Breaker Activity to Improve Students’ Speaking Skill of The Third Semester Students Of English Department Students Of FKIP UKI Toraja,” *Journal International* vol 2 (2016).

C. Kejenuhan Belajar Daring

1. Pengertian Kejenuhan Belajar Daring

Kejenuhan merupakan sebagai suatu keadaan fisik, mental, sikap, emosi individu yang lelah dan kondisi kurang mendukung atau pekerjaan yang dilakukan dengan jangka waktu terlalu panjang. Secara harfiah, arti kejenuhan ialah padat atau penuh sehingga tidak mampu lagi memuat apapun, selain itu, jemu juga dapat berarti bosan. Dalam belajar, disamping peserta didik sering mengalami kelupaan, juga terkadang mengalami peristiwa negatif lainnya yang disebut jenuh belajar yang dalam bahasa psikologi lazim disebut *learning plateau*, peristiwa jenuh ini kalau dialami seorang peserta didik yang sedang dalam proses belajar (kejenuhan belajar) dapat membuat peserta didik tersebut merasa lelah memubazirkan usahanya.⁶⁰

Menurut Hakim mengatakan bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa enggan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar.⁶¹ Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar.⁶² Sedangkan menurut Robert dalam buku psikologi belajar kejenuhan belajar adalah rentang waktu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil.⁶³

⁶⁰ Syah, *Psikologi Belajar*. h. 182.

⁶¹ Edi Sutarjo, Dewi Arum Wmp, and Ni Kt Suarni, "Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar," *Jur. Ilm. Kel. & Konseling*, no. 1 (2014).

⁶² Yusuf, *Kesukaran-Kesukaran Dalam Pendidikan* (Jakarta: Balai Pustaka, 2009), h. 98.

⁶³ Mailita Dkk, "Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMPN Banda Aceh," *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* Vol 1 (2016): No.2.

Awal tahun 2020, dunia diguncang dengan sebuah virus menular yang disebut dengan virus corona atau *covid-19*. Pemerintah Indonesia menghimbau kepada seluruh warganya untuk tetap di dalam rumah, mengisolasi diri, atau melakukan pembatasan sosial termasuk bidang pendidikan yaitu dengan *system* belajar dari rumah. Pembelajaran secara virtual yang menjadi tuntutan saat ini dapat menggunakan media daring.⁶⁴

Pembelajaran *online* atau dalam jaringan adalah penyelenggaraan pendidikan jarak jauh. Dalam pembelajaran daring peserta didik dan guru dapat melaksanakannya dimanapun dan kapanpun.⁶⁵ Pendidikan jarak jauh merupakan pendidikan terbuka dengan program belajar yang terstruktur relatif ketat dan pola pembelajaran yang berlangsung tanpa tatap muka atau keterpisahan antara pengajar dan peserta. Pratiwi, mengatakan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang berlangsung secara jarak jauh karena terpisahnya antara guru atau pendidik dan peserta didik, mempersyaratkan kemandirian peserta didik, serta dukungan oleh layanan belajar yang memadai.⁶⁶

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar daring merupakan perasaan bosan yang disebabkan karena kelelahan fisik, tuntunan yang terlalu banyak dalam jangka waktu yang singkat saat pembelajaran daring sehingga membuat seseorang respon pikiran yang irasional yang dapat menimbulkan hal yang negatif pada dirinya yang terjadi dalam proses pembelajaran jarak jauh atau daring. Dari hal belajar, kita dapat mengetahui apa yang kita tidak tahu menjadi tahu. Seperti dijelaskan dalam Al-Qur'an Surat Al-Najm Ayat 39:

⁶⁴ Negeri Bulukerto and S M K Negeri Yogyakarta, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI Ak 1 SMK Negeri 1 Bulukerto Kabupaten Wonogiri Tahun," no. 2015 (2021): 544–51.

⁶⁵ Nugroho, "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendampingan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Online."

⁶⁶ Ajar, Prasetiawan, and Sudaryanti, "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Dengan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI TSM SMK Murni 1 Surakarta Tahun Ajaran 2020/2021."

وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

Artinya: “Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakannya” (QS. Al-Najm Ayat 39).

Belajar merupakan proses penting yang terjadi dalam kehidupan setiap orang. Karenanya, pemahaman yang benar tentang konsep belajar sangat diperlukan, terutama bagi kalangan pendidik yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran.⁶⁷ Belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif, dan psikomotor.⁶⁸

2. Aspek Kejenuhan Belajar

Kejenuhan belajar dapat diklasifikasikan menjadi tiga aspek, diantaranya yaitu:

- a. Kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu ataupun itu kelelahan emosional maupun fisik.
- b. Kelelahan Fisik ditandai penderita kejenuhan mulai merasakan adanya anggota badan yang sakit dan gejala kelelahan fisik kronis yang disertai dengan sakit kepala, mual, insomnis, bahkan kehilangan selera makan.

⁶⁷ Nyayu Khodijah, *Psikologi Pendidikan* (Jakarta: Rajawali Pers, 2017), h. 47.

⁶⁸ Syaiful Bahri Djamarah, *Psikologi Belajar* (Jakarta: Rineka Cipta, 2016), h. 13.

- c. Kelelahan kognitif ini peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan cenderung sedang mendapat beban yang terlalu berat pada otak.⁶⁹

Kejenuhan belajar mempunyai tiga aspek yang terdapat pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu:

- a. Keletihan emosi (*emotional exhaustion*)

Keletihan emosi mengakibatkan peserta didik tidak semangat belajar dan merasa energinya terkuras habis tanpa mendapatkan hal yang penting untuk dirinya. Individu yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa energi habis secara emosi, mudah putus asa dan frustrasi.

- b. Depersonalisasi (*cynism*)

Siswa biasanya tidak nyaman berada di dalam kelas maupun mengikuti aktivitas belajar. Bentuk perilaku sisnisme yang seringkali muncul pada peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar yakni seperti bolos sekolah, marah-marah, tidak mengerjakan tugas rumah, atau berpikiran negatif terhadap guru dan kehilangan ketertarikan terhadap mata pelajaran.

- c. Menurunnya keyakinan akademik (*reduce academic efficacy*)

Ditandai dengan memunculkan masalah dalam hal rasa percaya diri, keyakinan terhadap kemampuannya sehingga membuat peserta didik stress dan tertekan. Peserta didik merasa menjadi orang yang tidak bahagia dan malang, tidak puas terhadap hasil belajar yang didapatkannya, merasa tidak kompeten, rasa percaya diri yang rendah dan merasa tidak berprestasi.⁷⁰

⁶⁹Retnowati, "Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP."

⁷⁰Vitasari, "Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta."

Sedangkan Menurut Cross keletihan peserta didik dapat dikategorikan menjadi 3 macam yaitu keletihan indera peserta didik, keletihan fisik peserta didik, keletihan mental peserta didik.⁷¹

3. Indikator Kejenuhan Belajar

- a. Aspek motivasi indikatornya meliputi sikap apatis (masa bodoh) pada pelajaran, malas belajar, Merasa gagal dalam belajar.
- b. Aspek afektif indikatornya meliputi kurang dapat berkonsentrasi belajar, gelisah atau Keefektifan konseling rational emotive cemas, melamun.
- c. Aspek kognitif indikatornya meliputi merasa putus asa (pesimis) saat tidak bisa mengerjakan tugas, prestasi belajar rendah, kehilangan makna dan harapan dalam belajar.⁷²

Sedangkan Schaufeli & Enzman mengemukakan indikator dari kejenuhan belajar yaitu:

a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh peserta didik dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional, yaitu: perasaan *stress*, bosan, rasa sedih, sulit mengendalikan emosi, ketakutan, dan kecemasan.

b. Kelelahan fisik

Kelelahan fisik ditandai dengan sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan. Indikator dalam kelelahan fisik, yaitu memiliki gejala, seperti sakit kepala, mual, pusing, gelisah, otot-otot sakit, gangguan tidur, penurunan berat badan, kurangnya nafsu makan, sesak nafas, dan lain sebagainya.

⁷¹ Cross, Syah, *Psikologi Belajar*.

⁷² Retnowati, "Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP."

c. Kelelahan Kognitif

Kelelahan kognitif dapat membuat peserta didik menjadi tidak mampu untuk berkonsentrasi, mudah lupa, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Indikator dalam kelelahan kognitif, yaitu: Ketidakberdayaan, kehilangan harapan dan makna hidup, ketakutan dirinya menjadi “gila”, perasaan tidak berdaya dan dirinya tidak mampu untuk melakukan sesuatu, perasaan gagal yang selalu menghantui, penghargaan diri yang rendah, munculnya ide bunuh diri, ketidak mampuan untuk berkonsentrasi, lupa, tidak dapat mengerjakan tugas-tugas yang kompleks, kesepian, penurunan daya tahan dalam menghadapi frustrasi yang dirasakan.

d. Kehilangan Motivasi

Kehilangan motivasi pada peserta didik ditandai dengan hilangnya idealisme, peserta didik sadar dari impian mereka yang tidak realistis, dan kehilangan semangat. Dari gejala di atas maka peserta didik sudah dianggap kehilangan motivasi. Indikator dari kehilangan motivasi, yaitu: kehilangan semangat, kehilangan idealisme, kecewa, pengunduran diri dari lingkungan, kebosanan dan demoralisasi.⁷³

Dari keempat aspek tersebut penelitian difokuskan dari indikator pada aspek kelelahan emosional menurut Schaufeli & Enzman yaitu, disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan yang dihadapi oleh peserta didik dan ditunjukkan oleh perasaan dan beban pikiran yang berlebih. Indikator dalam kelelahan emosional yaitu, perasaan *stress*, bosan, rasa sedih, sulit mengendalikan emosi, ketakutan, dan kecemasan.

⁷³ Schaufeli & Enzman, Ridha Yana Magrur , Nani Restati Siregar, “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa.”

4. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar

Faktor penyebab kejenuhan belajar disekolah bisa disebabkan berbagai macam diantaranya:

- a. Cara atau metode belajar yang tidak bervariasi
- b. Belajar hanya ditempat tertentu
- c. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
- d. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
- e. Adanya ketegangan mental kuat dan berlarut-larut pada saat belajar.⁷⁴

Menurut pendapatnya bahwa faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah efek tuntutan pekerjaan yang tinggi dan kesehatan yang buruk, lalu dikarenakan oleh bergabungnya peserta didik dalam organisasi disekolah serta kehidupan ekonomi orang tua menengah kebawah.

Syah memaparkan setidaknya ada 4 faktor yang menyebabkan kelelahan mental diantaranya:

- a. Karena kecemasan peserta didik terhadap dampak negatif yang ditimbulkan oleh kelelahan itu sendiri.
- b. Karena kecemasan peserta didik terhadap standar keberhasilan bidang studi tertentu yang dianggap terlalu tinggi terutama ketika peserta didik tersebut sedang merasa bosan mempelajari bidang-bidang studi tadi.
- c. Karena peserta didik berada di tengah-tengah situasi kompetitif yang ketat dan menuntut lebih banyak kerja intelektual yang berat.
- d. Karena peserta didik mempercayai konsep kinerja akademik yang optimum, sedangkan dia sendiri menilai belajarnya sendiri hanya berdasarkan ketentuan yang ia bikin sendiri (*Self Imposed*).⁷⁵

⁷⁴ Retnowati, "Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP."

⁷⁵ Syah, *Psikologi Belajar*, h. 182.

Kejenuhan belajar dapat disebabkan karena beberapa hal. Seseorang dapat mengalami kejenuhan belajar karena proses belajar yang monoton dan tidak bervariasi serta kurangnya aktivitas rekreasi atau hiburan. Selain itu penyebab kejenuhan belajar dapat ditimbulkan pula karena kelelahan yang melanda.

Belajar mandiri bukan berarti belajar sendiri, melainkan belajar dengan tanggung jawab sendiri. Lembaga Pendidikan Jarak Jauh sendiri menyediakan interaksi antara peserta didik dan pendidik atau tutor untuk mengadakan interaksi (diskusi, tanya jawab) secara tatap muka atau jarak jauh (melalui surat, telepon atau komputer). Hal tersebut selaras dengan pendapat Faris Agung Nur Wibowo dalam jurnal *Media Pembelajaran E-Learning* saat PJJ (Pendidikan Jarak Jauh) yaitu, “kekurangan dan atau hambatan dalam penggunaan media *E-Learning* dibandingkan media konvensional yaitu, mudah kehilangan fokus, pembelajaran yang monoton dengan media yang sama, forum diskusi yang kurang optimal, dan kendala-kendala teknis seperti keterampilan IT, akses internet, kebutuhan akan gawai.”⁷⁶

Menurut Prawiyogi menyatakan bahwa pembelajaran jarak jauh merupakan pelatihan yang diberikan kepada peserta didik yang tidak berkumpul bersama di satu tempat secara rutin untuk menerima pelajaran secara langsung dari instruktur.⁷⁷ Kejenuhan dalam belajar dapat menyebabkan seseorang cepat marah, mudah terluka dan mudah frustrasi.⁷⁸ Pemberian tugas yang terlalu banyak dan suasana belajar yang monoton cenderung mendorong sikap sinis dan apatis

⁷⁶Agung, Wibowo, Baroroh Indiani, “Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan Mengoptimalkan Proses Pembelajaran Dengan Media Daring,” *Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan* 1, no. 3 (2020): 227–32.

⁷⁷ Prawiyogi, Anita Damayanti, Agus Suradika, and BT Asmas, “Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi,” *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 2020, 1–10, <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>.

⁷⁸ Ade Agusriani and Mohammad Fauziddin, “Strategi Orang Tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar Dari Rumah Selama Pandemi Covid-19,” *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2021): 1729–40, <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961>.

terhadap pelajaran dengan diberikan, kurang percaya diri dan rendahnya proses memahami pelajaran yang telah diterima.⁷⁹

5. Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar

Kejenuhan merupakan kondisi psikologis yang bersifat alamiah Artinya, siapapun akan dapat mengalami kebosanan atau kejenuhan terhadap sesuatu maupun dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Boleh jadi, sesuatu yang monoton, tanpa variasi, atau kegiatan yang rutin yang menjadi penyebab kebosanan itu. Kejenuhan belajar itu lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat lain sebagai berikut:

- a. Melakukan istirahat dan mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak.
- b. Perubahan atau Penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan peserta didik belajar lebih giat.
- c. Perubahan atau penataan kembali lingkungan belajar peserta didik yang meliputi perubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan peserta didik merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar.
- d. Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar peserta didik merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya.
- e. Peserta didik harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.⁸⁰

Sedangkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengurangi adanya kejenuhan belajar menurut Hakim adalah sebagai berikut:

⁷⁹ Bayu Sutarni, Arirahmanto, "Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat," *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 6 (2016): 2.

⁸⁰ Syah, *Psikologi Belajar*. h. 183.

- a. Belajar dengan cara metode yang bervariasi.
- b. Mengadakan perubahan fisik dan ruang belajar.
- c. Menciptakan situasi baru di ruang belajar.
- d. Melakukan aktivitas rekreasi dan hiburan.
- e. Hindari adanya ketegangan mental saat belajar.

6. Karakteristik Kejenuhan Belajar

Menurut Hakim Mulyati menyatakan, kejenuhan belajar adalah tanda-tanda atau gejala-gejala yang sering dialami yaitu timbulnya rasa enggan, malas, lesu dan tidak bergairah untuk belajar. Sedangkan menurut Muhibbin Syah, tanda-tanda kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

- a. Merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Peserta didik yang mulai memasuki kejenuhan dalam belajarnya merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperolehnya dalam belajar tidak meningkat, sehingga peserta didik merasa sia-sia dengan waktu belajarnya. Contohnya, merasa tidak memiliki pengetahuan walaupun mempelajarinya.
- b. Sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagai mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. Seorang peserta didik yang sedang dalam keadaan jenuh, sistem akalinya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses berbagai informasi yang diterima atau pengalaman baru yang didapatnya. Contohnya, tidak dapat mengingat kembali banyak materi yang diberikan.⁸¹

Berdasarkan beberapa pendapat dari ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa, tanda-tanda kejenuhan belajar disebabkan karena rasa malas, lesu, tidak bersemangat untuk belajar sehingga proses belajarnya tidak ada kemajuan sebagai

⁸¹ Syah, *Psikologi Belajar*. h. 181.

mana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman dan kehilangan motivasi untuk belajar.

7. Dampak Kejenuhan Belajar Daring

Burnout yang terjadi pada individu dapat merusak kesehatan, kemampuan mengatasi masalah, dan kinerja dalam pekerjaan. Menurut *burnout* dapat menyebabkan berbagai masalah fisik seperti sakit kepala, penyakit *gastrointestinal*, tekanan darah tinggi, ketegangan otot, dan kelelahan yang terus menerus. *Burnout* yang tidak segera ditangani dapat pula menyebabkan kelelahan mental, yang ditandai dengan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.⁸²

Burnout belajar akan menimbulkan berbagai efek negatif, seperti stres dan kehilangan semangat belajar. *Burnout* menjadikan peserta didik tidak bisa berdamai dengan masalahnya terutama pada proses belajar. Peserta didik akan menarik diri baik secara psikologis maupun kehadiran fisiknya dilingkungan sosial sekolah, kehilangan waktu dan tenaga, serta belajar seperlunya.⁸³

Dampak yang akan timbul dari Pembelajaran jarak jauh selama *Pandemic Covid-19* ini sangat dirasakan oleh berbagai kalangan, terutama bagi peserta didik, yaitu adanya adaptasi dengan budaya baru, peserta didik terbiasa berinteraksi langsung dengan teman-temannya dan bertatap muka dengan guru saat kegiatan pembelajaran berlangsung.⁸⁴

⁸² Maslach & Leiter., "The Truth About Burnout, and Pro-Organizational Behaviour," *Criminal Justice and Behaviour* Vol. 30): No. 5.

⁸³ *Ibid.*

⁸⁴ Damayanti, Suradika, and Asmas, "Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi."

DAFTAR RUJUKAN

- Abdulai Agbaje Salami. "Academic Burnout And Classroom Assessment Environment." *Al-Hikmah University* Vol. 11 (2017).
- Agusriani, Ade, and Mohammad Fauziddin. "Strategi Orang Tua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar Dari Rumah Selama Pandemi Covid-19." *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini* 5, no. 2 (2021): 1729–40. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961>.
- Ajar, Alin Kurtisa, Hardi Prasetiawan, and Sri Sudaryanti. "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Dengan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI TSM SMK Murni 1 Surakarta Tahun Ajaran 2020/2021," 2020, 290–99.
- Andi Prastowo. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Perespektif Rancangan Penelitian*. Yogyakarta: Ruzz Media, 2016.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2010.
- Arirahmanto, Bayu Sutam. "Pengembangan Aplikasi Penurunan Kejenuhan Belajar Berbasis Android Untuk Siswa SMPN 3 Babat." *Jurnal Mahasiswa Bimbingan Konseling* 6 (2016): 2.
- Bakhtiar, Muhammad Ilham. "Pengembangan Video Ice Breaking Sebagai Media Bimbingan Konseling." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 1, no. 2 (2015): 150–63. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK/article/view/1816>.
- Bulukerto, Negeri, and SMK Negeri Yogyakarta. "Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Melalui Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas XI AK 1 SMK Negeri 1 Bulukerto Kabupaten Wonogiri Tahun," no. 2015 (2021): 544–51.
- Burhan Bungin. *Penelitian Kualitatif Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik Dan Ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Prenada Media Group, 2015.
- Damayanti, Anita, Agus Suradika, and BT Asmas. "Strategi

Mengurangi Kejenuhan Anak Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Melalui Aplikasi ICANDO Pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi.” *Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ*, 2020, 1–10. <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit>.

Departemen Agama RI, Al-Qur'an Al-Karim dan Terjemahannya (Halim, 2013).

Farida Aryani, Muh Ilham Bakhtiar. “The Development Of Group Guidance Service Model to Increase The Competence Of Conselor Candidate.” *Journal International* Vol 7 (2017): No 1.

George M. Gazda. “Group Counseling: A Developmental Approach, Department of Counselor Education and Personnel Services, University of Georgia, and Department of Psychiatry and Neurology, Medical College of Georgia.” *Journal Of Conseiller Canadien* Vol. 3 (n.d.): No.4.

Hanlish. “Bimbingan Kelompok Teknik Games Pada Siswa Kelas XI IPS SMA Nederi 1 Parepare” IX (2020): 125–55.

Hartina Sitti. *Konsep Dasar Bimbingan Kelompok*. Bandung: Refika Aditama, 2017.

Indiani, Baroroh. “Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan Mengoptimalkan Proses Pembelajaran Dengan Media Daring.” *Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan* 1, no. 3 (2020): 227–32.

John W. Creswell. *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif Dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Linjing Xu. “An Investigation On Normal School Students Learning Burnout.” *JiangXi Normal University* Vol. 4 (2017).

Lisman, Markuna, Helmi Wicaksono. “Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Di Mts Al-Maarif Banyorang.” *Jurnal Al-Qiyam*, Vol. 1 (2020): No. 1.

Lubis, Namoera Lumongga. *Namoera Lumongga Lubis, Memahami Dasar-Dasar Konseling Dalam Teori Dan Praktik*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group, 2011.

Mailita, Dkk. “Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa Di SMPN Banda Aceh.”

Jurnal Bimbingan Dan Konseling Vol 1 (2016): No.2.

- Mardianto. *Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing, 2016.
- Maslach & Leiter. "The Truth About Burnout, and Pro-Organizational Behaviour." *Criminal Justice and Behaviour* Vol 30 (n.d.): No 5.
- Meiske, Rizki, Rizal. "Layanan Bimbingan Kelompok Dan Pengaruhnya Terhadap Self- Esteem Peserta Didik." *Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling*, 2017, 303–4.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Remaja Rosdakarya, 2002.
- Muhammad Ali. *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia Modern*. Jakarta: Pustaka Amani, 2019.
- Nugroho, G. Bambang. "Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendampingan Belajar Siswa Selama Pembelajaran Online." *Jurnal Psiko Edukasi* vol 18 (2020): 75.
- Nyayu Khodijah. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2017.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan Kelompok Dan Konseling Kelompok Yang Berhasil*. Bogor: Ghalia Indonesia, 2017.
- Prayitno, Erman Amti. *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: PT. Rineka Cipta, 2015.
- Ramayulis dan Mulyadi. *Bimbingan Dan Konseling Islam Di Madrasah Dan Sekolah*, Jakarta: Jakarta: Kalam Mulia, 2016.
- Retnowati, Retnowati. "Keefektivan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP." *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling* 1, no. 1 (2018): 32–41. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.31>.
- Ridha Yana Magrur , Nani Restati Siregar, Dodi Priyatmo Silondae. "Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa." *Jurnal BENING Volume 4 Nomor 1 4* (2020): 117–24.
- Rifda El Fiah. *Bimbingan Dan Konseling Perkembangan*. Yogyakarta:

Idea Press, 2016.

Romlah Tatiek. *Teori Dan Teknik Bimbingan Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang, 2016.

Selvi Panggua. “, The Effectiveness Of Ice Breaker Activity to Improve Students’ Speaking Skill of The Third Semester Students Of English Department Students Of FKIP UKI Toraja.” *Journal International* vol 2 (2016).

Slamet Windarto. *99 Icebreaking Untuk Layanan Bimbingan Dan Konseling (Bimbingan Klasikal Dan Kelompok)*. Yogyakarta: Paramitha Publishing, 2018.

Suekanto, Soerjono. *Penelitian Hukum Normatif Suatu Tinjauan Singkat*. Jakarta: Raja Gafindo, 2010.

Sugihartono, Dkk. *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press, 2012.

Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta, 2018.

Sutarjo, Ipt Edi, Dewi Arum Wmp, and Ni Kt Suarni. “Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Perbedaan Efektivitas Antara Kelompok Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Dengan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar , Ini Dilihat Dari Hasil Ana.” *Jur. Ilm. Kel. & Konseling*, no. 1 (2014).

Sutirna. *Bimbingan Dan Konseling*. Yogyakarta: Hak Cipta, 2016.

Sutoyo, Anwar. *Pemahaman Individu*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2017.

Syah, Muhibbin. *Psikologi Belajar*. Depok: Rajawali Pers, 2017.

Syaiful Bahri Djamarah. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2011.

Tohirin. *Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Depok: Rajawali Pers, 2015.

Vitasari, Ita. “Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat

Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.” *Journal of Chemical Information and Modeling* 53, no. 9 (2016): 1689–99.

Yusuf. *Kesukaran-Kesukaran Dalam Pendidikan*. Jakarta: Balai Pustaka, 2009.

Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Pendidikan dan Kebudayaan, Pasal 31 ayat (3).



