

**STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MEREDUKSI
BURNOUT BELAJAR**

Erlinda Rahmawati¹, Caraka Putra Bhakti²

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengurangi tingkat *burnout* belajar pada peserta didik serta memberikan gambaran dan alternatif strategi layanan bimbingan klasikal yang dapat digunakan oleh Guru BK. Dalam proses belajar memerlukan adanya kesiapan dalam segi fisik, mental maupun perlengkapan belajar. Motivasi belajar termasuk dalam kesiapan fisik yang mana merupakan faktor penting dalam proses belajar. Faktanya banyak ditemui siswa yang memiliki motivasi belajar rendah sehingga proses belajar tidak dapat berjalan dengan baik. Hal tersebut disebabkan karena adanya tuntutan tugas dan proses belajar yang monoton sehingga muncul permasalahan belajar pada peserta didik yaitu *burnout* belajar. Hal tersebut memerlukan adanya peran dari layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk membantu menyelesaikan permasalahan yang dialami siswa khususnya terkait *burnout* belajar. Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat banyak strategi yang bisa diterapkan oleh Guru BK, salah satu strategi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan *burnout* belajar yaitu bimbingan klasikal. Melalui bimbingan klasikal ini diharapkan mampu mengatasi permasalahan *burnout* belajar pada peserta didik.

Kata kunci : *Burnout* Belajar, Bimbingan Klasikal, *Joyful Learning*, Permainan Simulasi

PENDAHULUAN

Tercapainya tujuan belajar peserta didik sangat bergantung pada proses pembelajaran yang diberikan. Proses belajar mengajar akan berlangsung efektif bila peserta didik mempunyai kesiapan belajar yang baik. Menurut Dalyono (2012) kesiapan merupakan kemampuan yang baik

secara fisik, mental, maupun perlengkapan belajar. Kesiapan fisik meliputi tenaga yang cukup serta kesehatan yang baik, sementara kesiapan mental yaitu mempunyai minat dan motivasi yang baik untuk melaksanakan kegiatan belajar. Salah satu faktor yang bisa mempengaruhi kesiapan belajar yaitu motivasi belajar. Peserta didik akan berhasil dalam proses belajarnya bila mempunyai dorongan dari dalam diri atau disebut juga dengan motivasi belajar. Menurut Wlodkowski (Hasanah & Sutopo, 2020) motivasi belajar adalah sebuah proses internal yang terdapat dalam diri seseorang yang mengakibatkan seseorang tersebut mempunyai gairah atau semangat dalam belajar.

Namun faktanya, sekarang ini banyak dijumpai peserta didik yang mempunyai motivasi belajar rendah, sehingga proses pembelajaran tidak dapat berjalan dengan maksimal. Kegiatan pembelajaran di sekolah menuntut peserta didik untuk selalu mempunyai tanggung jawab terhadap semua kegiatan akademik, seperti belajar serta mengerjakan tugas-tugas sekolah. Selain kegiatan akademik peserta didik juga mempunyai kegiatan yang sifatnya non-akademik di sekolah guna untuk mengembangkan potensi dalam diri (Jatmiko, 2016). Dengan adanya kegiatan akademik maupun non-akademik serta tuntutan tugas dan kurikulum sekolah terkait nilai ketuntasan terkadang membuat peserta didik mengalami kejenuhan dan kelelahan secara fisik maupun emosional.

Menurut (Astaman et al, 2018) permasalahan dalam belajar yang sering muncul dan kerap dialami oleh peserta didik di sekolah salah satunya yaitu *burnout* belajar. Menurut Rabiul (2013) *Burnout* merupakan adanya perubahan pada keadaan psikologis seseorang seperti kelelahan fisik (*psysical exhaustion*), kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) serta kelelahan mental (*mental exhaustion*). Sedangkan menurut Edi Sutarjo, dkk (2014) *burnout* yakni keadaan emosional pada individu yang merasakan sensasi bosan pada mental dan fisik dengan adanya tuntutan suatu pekerjaan yang berkaitan dengan pembelajaran. Menurut Agustin (2011), siswa yang mengalami kejenuhan belajar merasa bahwa

pengetahuan, informasi serta keterampilan yang diperolehnya melalui proses pembelajaran tidak mengalami perkembangan.

Menurut Mubair (2011) faktor yang mengakibatkan peserta didik mengalami kejenuhan belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Jika dilihat dari faktor internal berarti bersumber dari diri individu tersebut. Jika dilihat dari faktor eksternal adalah bersumber dari luar dari individu tersebut, seperti lingkungan sekitar, guru, sarana prasarana dan sebagainya. Sedangkan menurut pendapat Pawicara & Conilie (2020) bahwa kejenuhan belajar muncul karena terdapat beban pada siswa untuk senantiasa melaksanakan peraturan beserta tugas-tugas cukup banyak.

Burnout belajar sering dianggap remeh oleh setiap individu. *Burnout* yang berlarut-larut dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang, seperti gangguan tidur, merasa kelelahan setiap waktu, menurunnya imunitas tubuh, gangguan kecemasan hingga memicu depresi.

Berdasarkan hasil penelitian Ratutoli (2014: 5) mengungkapkan bahwa kejenuhan belajar yang terjadi pada peserta didik kelas VII SMP N 33 Padang dapat disebabkan oleh faktor eksternal yang meliputi lingkungan sekolah yang kurang baik dan metode guru yang monoton serta kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru berada pada kriteria banyak.

Hasil penelitian oleh Suwarjo & Diana Septi Purnama (Ningsih, 2016:25) pada siswa SMA di Kota Yogyakarta diketahui bahwa 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami *burnout* belajar dan hanya 6,02% siswa yang tidak mengalami *burnout* belajar. Selain itu, siswa juga mengalami keletihan sebagai dampak dari *burnout* yang dialami siswa dengan presentasi 29% siswa mengalami keletihan fisik, 17% siswa mengalami keletihan kognitif, 34% siswa mengalami keletihan emosi, 20% siswa kehilangan motivasi belajar.

Berdasar fakta lapangan tersebut dapat diketahui bahwa *burnout* belajar sering terjadi pada peserta didik dan memberikan dampak buruk bagi penderitanya. Untuk mengurangi tingkat *burnout* belajar, diperlukan adanya peran layanan bimbingan konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling ialah bentuk pertolongan dari guru BK kepada siswa dalam memecahkan masalah secara berkelompok/individu agar peserta didik dapat mandiri,

berkembang secara maksimal dalam bidang pribadi, belajar, social, dan karir (Ramlah, 2018).

Guru maupun dosen bimbingan dan konseling perlu melakukan beberapa cara untuk menangani permasalahan *burnout*, guru BK dapat melakukan tindakan dengan memberikan layanan yang ada di dalam layanan bimbingan dan konseling (Aufa, 2014). Layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan Guru BK dalam menangani masalah *burnout* belajar pada siswa yaitu bimbingan klasikal.

Bimbingan klasikal adalah sebuah layanan yang Guru BK berikan pada siswa dalam kelompok atau *group* belajar yang dilakukan tatap muka antara Guru BK dengan siswa (Farozi dkk, 2016). Dalam layanan bimbingan klasikal menyediakan sarana prasarana untuk mewujudkan lingkungan belajar yang efektif dan menyenangkan dalam setting kelas. Dalam menerapkan strategi layanan bimbingan dan konseling, Guru BK juga perlu menerapkan teknik layanan.

Melihat kondisi peserta didik yang mengalami *burnout* belajar karena proses pembelajaran yang monoton, maka peneliti akan mengembangkan layanan bimbingan klasikal dengan menggunakan Teknik *Joyful Learning* atau pembelajaran menyenangkan.

Menurut Asmani (2014) *Joyful Learning* atau pembelajaran menyenangkan merupakan kegiatan belajar yang mempunyai ciri menyenangkan, melibatkan siswa, dan menuntut peserta didik untuk turut serta aktif. *Joyful learning* menyediakan proses pembelajaran dalam bentuk lagu, games/permainan edukatif, survey, storytelling/bercerita/mendongeng, dan lainnya. Teknik tersebut dapat diterapkan agar siswa tidak mudah merasa jenuh karena proses pembelajaran yang monoton.

Selain menggunakan teknik *joyful learning*, Guru BK juga bisa menerapkan teknik permainan simulasi dalam layanan bimbingan klasikal untuk mereduksi *burnout* belajar. Schaller (Monks, 2014) mengemukakan pendapat bahwa permainan dapat memberikan “relaksasi” sekaligus mempunyai sifat menetralkan setelah seseorang menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Sedangkan menurut Suyanto (Suwarjo dan Elisa, 2013) mengemukakan pendapat bahwa bermain dapat diidentifikasi sebagai hiburan dan relaksasi. Dengan kata lain, bermain ditujukan untuk menyegarkan tubuh setelah beraktivitas, sehingga dapat lebih aktif dan semangat kembali.

Berdasar latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan kajian lebih lanjut tentang “Strategi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mereduksi *Burnout* Belajar”. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memberikan gambaran serta alternatif strategi layanan yang dapat digunakan oleh Guru BK/ Konselor dalam memberikan layanan mengenai *burnout* atau kejenuhan belajar kepada peserta siswa.

METODE

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah studi literatur (*review*). Menurut Danial dan Warsiah (2009), studi literatur yaitu kegiatan penelitian yang digarap oleh seorang peneliti dengan memakai serangkaian buku serta jurnal yang memiliki hubungan dengan tujuan dan permasalahan penelitian. Data dan informasi dikumpulkan dari berbagai kajian kepustakaan seperti buku, jurnal ilmiah, prosiding dan artikel dari internet (online).

Data yang diperoleh bersifat kualitatif, data diperoleh dengan cara mengurutkan data sesuai dengan pokok bahasan yang ditulis, setelah itu dilakukan pengolahan sesuai dengan data yang diolah secara sistematis. Analisis data menggunakan deskriptif untuk memastikan sinkronisasi dengan materi yang digunakan. Peneliti kemudian menarik kesimpulan dari hasil tulisannya. Kesimpulan diambil dari pemaparan topik yang sedang ditulis, setelah itu diberikan saran-saran yang sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang ditujukan untuk rekomendasi penelitian selanjutnya.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

***Burnout* Belajar**

Menurut Suwarjo & Purnama (2014) *burnout* merupakan kondisi kelelahan (*exhaustion*) fisik, mental, dan emosional yang mana ciri-cirinya dikenal sebagai *physical depletion*, cirinya yakni perasaan tidak berdaya serta tidak ada harapan, konsep diri dan sikap yang buruk serta merasa gagal dalam mencapai tujuan. Sedangkan menurut Edi Sutarjo, dkk (2014) mengemukakan bahwa kejenuhan belajar yakni suatu kondisi emosional yang muncul pada individu yang merasakan sensasi bosan secara mental dan fisik dengan adanya beban suatu pekerjaan yang berkaitan dengan pembelajaran. Sedangkan menurut (Fauziah, 2013) kejenuhan belajar artinya penuh atau padat sehingga kapasitas atau daya tampung yang seharusnya mampu menerima pada akhirnya sudah tidak mampu menerima lagi, sehingga merasa seakan-akan bahwa hasil belajar tidak mengalami kemajuan dalam beberapa waktu.

Berdasar pendapat di atas, maka kesimpulan *burnout* atau kejenuhan belajar yakni keadaan jenuh serta kelelahan baik dari segi fisik maupun psikologis pada peserta didik karena tuntutan pekerjaan.

Aspek-aspek *Burnout* Belajar

Menurut Maslach dan Leiter (Muna 2013) membagi burnout menjadi tiga aspek yang terdapat dalam MBI-SS (*Maslach Burnout Inventory-Student Survey*) :

1. Kelelahan emosi (*emotional exhaustion*)

Gejala kelelahan emosional yang dialami oleh seseorang mencangkup kelelahan emosional dan kelelahan fisik. Hal tersebut mengakibatkan seseorang merasa tidak bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari karena selalu dilanda kelelahan.

2. Depersonalisasi (*cynism*)

Depersonalisasi merupakan kondisi dimana seseorang menarik diri dari kehidupan social karena menganggap dirinya tidak bisa berbaur dengan orang lain, mudah menyerah, apatis atau acuh terhadap lingkungan sekitar, kurang baik dalam mengontrol emosi, merasa gagal dalam belajar karena tidak menunjukkan kemajuan atas apa yang sudah dilakukan selama ini (Muna, 2013).

3. Turunnya keyakinan dalam akademik (*reduce academic efficacy*)

Menurunnya keyakinan akademik ini ditandai dengan adanya rasa kurang terhadap dirinya sendiri, tidak mempunyai semangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, selalu merasa tidak puas atas sesuatu yang sudah dicapai serta selalu merasa tidak pernah bermanfaat bagi dirinya sendiri.

Berdasarkan uraian diatas, aspek-aspek dari *burnout* belajar yaitu kelelahan emosi (emosional dan fisik), menarik diri dari kehidupan social serta menurunnya keyakinan dalam akademik sehingga tidak adanya semangat dalam mengikuti kegiatan belajar.

Faktor Penyebab *Burnout* Belajar

Kejenuhan (*burnout*) belajar dimulai dari situasi atau kondisi yang monoton, lingkungan tempat belajar yang tidak kondusif, kurangnya dukungan, adanya tugas yang menumpuk, ekspektasi dan tuntutan yang tinggi, tidak dihargai serta aturan yang membingungkan.

Menurut Hakim penyebab umum dari kejenuhan belajar dikarenakan oleh adanya proses belajar yang tidak bervariasi (monoton). Faktor umum penyebab kejenuhan (*burnout*) belajar lainnya:

- 1) Metode atau cara belajar yang tidak bervariasi.

Sejak sekolah dasar sampai perguruan tinggi proses belajar dilakukan dengan cara yang begitu-begitu saja. Di Indonesia sering kali para pendidik menggunakan metode atau cara ceramah dalam menyampaikan materi pembelajaran. Hal tersebut sering sekali membuat peserta didik merasa bosan atau jenuh sehingga peserta didik tidak mampu mendalami materi secara baik.

- 2) Belajar hanya ditempat tertentu

Tempat belajar yang tata ruang atau kondisi ruangnya tidak pernah berubah, seperti letak meja dan kursi yang bertahun-tahun tidak pernah berubah, cat tembok yang kusam, hiasan ruang kelas yang tidak pernah diganti juga dapat membuat peserta didik mengalami kejenuhan belajar.

- 3) Suasana belajar monoton

Suasana yang harus dimunculkan ketika belajar mengajar tentu saja suasana yang dapat memberikan ketenangan untuk berpikir. Akan tetapi lingkungan belajar yang tenang belum tentu dapat menunjang keberhasilan dalam belajar. Bila lingkungan sudah mendukung, tetapi suasananya tidak berubah bertahun-tahun, hal tersebut mungkin saja dapat memunculkan kejenuhan belajar.

- 4) Kurang rekreasi atau hiburan

Proses berpikir juga dapat menguras tenaga yang dapat menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Tubuh serta pikiran kita membutuhkan istirahat dan juga penyegaran (*refreshing*) agar tidak mengganggu Kesehatan.

- 5) Adanya ketegangan mental yang kuat dan terus-menerus ketika belajar

Agar tidak terjadinya ketegangan mental saat belajar, maka kita dapat beristirahat dan juga melakukan *refreshing*.

Sedangkan menurut Mubair (2011) faktor penyebab munculnya *burnout* atau kejenuhan belajar pada peserta didik yaitu berasal dari faktor internal dan faktor eksternal. Dari faktor internal sendiri yaitu keletihan yang muncul dari dalam diri individu. Sedangkan dari faktor eksternal adalah faktor diluar dari individu tersebut, seperti lingkungan sekitar, guru, sarana dan prasarana dan sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas, bisa disimpulkan faktor penyebab *burnout* belajar yaitu metode atau cara belajar yang tidak bervariasi (monoton), lingkungan tempat belajar yang tidak berubah, kelelahan emosi karena adanya beban tugas yang berat.

Ciri-Ciri *Burnout* Belajar

Menurut Pines dan Aronos (Nurlaila, 2011) ciri-ciri *Burnout* atau kejenuhan belajar dapat terlihat seperti: a) kelelahan fisik, b) kelelahan emosional, c) kelelahan mental. Berikut penjelasan mengenai ciri-ciri kejenuhan belajar di atas yaitu:

a. Kelelahan fisik

Kelelahan fisik (*physical exhaustion*) merupakan suatu rasa lelah pada seseorang yang terjadi pada fisik dan energi. Kelelahan fisik ini dapat dicirikan seperti demam, sakit kepala, sakit punggung, tegang otot, susah tidur, flu, dan juga gelisah. Sedangkan pada energi dapat dicirikan seperti lemas, tidak bersemangat, dan rasa letih yang terlalu.

b. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) merupakan kelelahan yang dialami oleh seseorang yang memiliki hubungan dengan emosi ditandai dengan adanya perasaan tidak mampu serta depresi. Kelelahan emosional ini memiliki ciri-ciri mudah tersinggung, sinisme, bosan, mudah marah, egois, gelisah, tidak peduli dengan orang lain maupun lingkungan sekitar, merasa tertekan, dan putus asa.

c. Kelelahan mental

Kelelahan mental (*mental exhaustion*) merupakan keadaan lelah yang dialami seseorang yang berhubungan dengan harga diri yang rendah. Kelelahan ini dapat dicirikan dengan merasa bahwa dirinya tidak berharga, kurang simpati dengan orang lain, rasa benci dan gagal pada diri sendiri, muncul pemikiran buruk pada diri sendiri dan orang lain, acuh tak acuh, selalu menyalahkan keadaan, tidak menghargai, dan selalu merasa tidak puas dengan apapun.

Menurut Reber bahwa ciri-ciri dari *burnout* atau kejenuhan belajar ditandai dengan adanya:

- a. Merasa bahwa hasil belajar tidak mengalami kemajuan.

- Peserta didik yang mengalami jenuh ketika belajar akan merasa bahwa hasil belajarnya tidak memperlihatkan hasil yang baik sehingga mereka berpikir bahwa selama ini hanya membuang-buang waktu saja tanpa adanya sebuah capaian.
- b. Sistem akal tidak berfungsi seperti yang diharapkan ketika mengolah informasi juga pengalaman, sehingga siswa merasa dirinya berhenti diposisi itu-itu saja (*stuck*) dalam kemajuan belajarnya. Siswa yang merasakan gejala *burnout* belajar, system akalnya sulit untuk bekerja sebagaimana semestinya dalam dalam memproses informasi serta pengetahuan yang baru diperoleh.
 - c. Hilang motivasi serta konsolidasi
Siswa yang sudah mulai bosan akan merasakan bahwa dirinya sedang tidak memiliki dorongan atau motivasi untuk meningkatkan semangat dalam memahami materi belajar yang diterima.

Berdasarkan uraian di atas, maka kesimpulan bahwa ciri-ciri *burnout* belajar yaitu munculnya kelelahan fisik, emosional serta mental, hilangnya motivasi atau semangat belajar, merasa bahwa kinerja otak tidak bekerja sebagaimana mestinya sehingga hasil belajar tidak membuahkan kemajuan seperti yang diinginkan.

Cara Mengatasi *Burnout* Belajar

Burnout atau kejenuhan belajar sering dialami oleh siswa saat proses belajar berlangsung, masalah tersebut dapat muncul karena metode pembelajaran yang digunakan guru sifatnya monoton dalam penyampaian materi pembelajara tidak menarik dan menyenangkan sehingga membuat siswa merasa cepat bosan.

Menurut Thursan Hakim (Mubarok, 2009) dalam menangani permasalahan *burnout* belajar yang dialami peserta didik terdapat beberapa cara yang bisa digunakan seperti:

1) Metode belajar bervariasi

Metode belajar monoton dapat mengakibatkan kejenuhan belajar, hal tersebut menuntut kita untuk menggunakan metode atau cara belajar yang bervariasi agar tidak menyebabkan rasa bosan. Kita dapat mengganti cara yang lama dengan cara atau metode yang baru serta lebih menarik dan menyenangkan sehingga bisa menciptakan kondisi belajar yang aktif.

2) Membuat inovasi tata ruang

Kondisi tata ruang yang baik akan menarik perhatian atau minat peserta didik untuk dapat belajar dengan nyaman. Tata ruang ini dapat dilakukan dengan merubah letak meja dan kursi belajar, papan tulis, hiasan atau perabotan yang mempunyai hubungan dengan proses belajar di sekolah ataupun di rumah.

3) Menciptakan situasi belajar yang menyenangkan

Suasana belajar yang monoton dan dilakukan dalam kurun waktu Panjang tanpa adanya modifikasi dapat menyebabkan timbulnya kejenuhan belajar, hal tersebut menuntut para pengajar agar mampu membuat suasana belajar yang menyenangkan dan jauh dari cara yang monoton agar muncul ketertarikan untuk belajar bagi belajar.

4) Melakukan refreshing (penyegaran)

Aktivitas penyegaran atau *refreshing* merupakan salah satu upaya yang bisa diterapkan dalam menangani permasalahan kejenuhan (*burnout*) belajar. Dengan penyegaran atau *refreshing* sejenak diharapkan dapat memulihkan tenaga untuk bisa melakukan kegiatan belajar dengan maksimal.

5) Belajar dengan santai dan rileks

Jika didalam proses belajar muncul ketegangan mental dapat mengakibatkan seseorang menjadi tertekan serta mudah lelah yang berujung pada kejenuhan belajar. Langkah pertama yang dapat dilakukan untuk menghindari ketegangan mental tersebut, kita dapat menggunakan cara belajar yang santai dan rileks.

Layanan Bimbingan Klasikal dalam Mengurangi *Burnout* Belajar

Direktorat Jendral Peningkatan Mutu Pendidikan dan Tenaga selanjutnya menurut Kependidikan Departemen Pendidikan Nasional berpendapat bahwa layanan bimbingan klasikal merupakan suatu layanan dasar yang telah didesain oleh Guru BK sehingga dapat terlaksananya sebuah program bimbingan yang di dalamnya terdapat diskusi kelompok, tanya-jawab, dan praktik di kelas secara tatap muka dan terjadwal (Rosidah, 2014). Sedangkan menurut Faroz dkk (2016) Bimbingan klasikal ialah sebuah layanan yang diberikan dari Guru BK kepada siswa dalam suatu kelompok atau *group* belajar yang dilakukan tatap muka. Sedangkan menurut Daigel (2016) mengatakan bahwa bimbingan klasikal merupakan sebuah tanggung jawab konselor menangani permasalahan peserta didik yang bersangkutan pada bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Dari pendapat di atas dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan klasikal ialah sebuah layanan dasar yang diberikan dari Guru BK ke siswa untuk membantu dalam memecahkan sebuah masalah yang bersangkutan dengan bidang pribadi, belajar, social, dan karir.

Tujuan Layanan Bimbingan Klasikal

Menurut (Kesitawahyuningtyas & Padmomartono, 2014) tujuan dari layanan bimbingan klasikal yaitu untuk meluncurkan kegiatan-kegiatan yang dapat mengembangkan potensi serta mencapai tugas-tugas perkembangan baik dari aspek intelektual, moral spiritual, emosi, fisik, dan social pada peserta didik. Selanjutnya (Rosidah, 2017) menambahkan bahwa tujuan bimbingan klasikal yaitu untuk menolong siswa dalam penyesuaian diri, pengambilan putusan dalam hidup secara mandiri, dapat bersosialisasi dengan kelompok, meningkatkan harga diri dan konsep diri serta sanggup menerima dan memberikan dukungan pada lingkungan serta orang disekitarnya.

Berdasarkan uraian di atas, maka kesimpulan tujuan bimbingan klasikal yakni untuk memberi pertolongan siswa/konseli dalam mengembangkan potensi diri dalam semua bidang dan aspek.

Tahapan dalam Layanan Bimbingan Klasikal

Menurut Brigman (2006) menyebutkan tahapan dalam melaksanakan layanan bimbingan klasikal:

- a. Melaksanakan pemahaman siswa
- b. Memilih topik sesuai kebutuhan siswa
- c. Memutuskan metode dan Teknik yang akan digunakan dalam bimbingan klasikal
- d. Merancang program layanan agar materi dapat tersampaikan sesuai tujuan layanan
- e. Sebelum memulai kegiatan layanan, semua administrasi harus sudah disetujui dahulu oleh kepala sekolah atau koordinator BK di sekolah.
- f. Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan layanan bimbingan klasikal.
- g. Melakukan kegiatan evaluasi untuk mengetahui sesuai atau tidak layanan yang diberikan.

- h. Melakukan kegiatan tindak lanjut berdasarkan hasil evaluasi layanan dengan tujuan untuk meningkatkan mutu layanan.

Sedangkan menurut Farozin, dkk (2016) tahapan layanan bimbingan klasikal:

- a. Mengenali karakter siswa dan menentukan layanan yang dibutuhkan siswa meliputi layanan BK pribadi, sosial, belajar, dan karir.
- b. Menentukan metode dan teknik yang tepat sebagai proses layanan bimbingan klasikal yang cocok dengan topik yang akan dibahas. Strategi layanan sebaiknya dipilih tepat serta mampu mengajak siswa untuk ikut serta aktif ketika kegiatan dimulai.
- c. Menyediakan atau merancang topik layanan yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Topik kegiatan layanan perlu mencermati tujuan serta ruang lingkup bidang pelayanan bimbingan dan konseling tidak lupa juga tujuan pendidikan nasional.
- d. Menentukan urutan penyusunan topik yang memperlihatkan adanya kesiapan pada kegiatan layanan bimbingan dan semua persiapan didapati oleh koordinasi bimbingan dan konseling di sekolah yaitu kepala sekolah.
- e. Menyediakan peralatan yang dibutuhkan selama pelaksanaan layanan.
- f. Melakukan kegiatan evaluasi setelah proses layanan dilakukan, apakah tepat atau tidaknya layanan bimbingan klasikal yang diberikan serta bagaimana perkembangan pada siswa setelah mengikuti kegiatan layanan bimbingan klasikal.
- g. Tindak lanjut ini dilaksanakan sebagai bentuk untuk memperbaiki kualitas layanan bimbingan klasikal. Kegiatan tindak lanjut dapat dilakukan setelah melihat hasil evaluasi proses layanan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas terkait tahapan dalam kegiatan layanan bimbingan klasikal, maka dapat diambil kesimpulan bahwa bimbingan klasikal mempunyai 6 tahapan: 1) assesmen, 2) menentukan topik dan metode, 3) menyiapkan materi, 4) menyiapkan peralatan yang diperlukan, 5) evaluasi, 6) tindak lanjut.

Teknik Bimbingan Klasikal Yang Dapat Digunakan untuk Mengurangi *Burnout* Belajar

Teknik *Joyful Learning* untuk Mereduksi *Burnout* Belajar

Pembelajaran menyenangkan (*joyful learning*) merupakan strategi atau metode belajar yang diterapkan oleh guru ketika proses pembelajaran di sekolah sebagai upaya menarik perhatian peserta didik agar ikut serta secara penuh kegiatan belajar untuk usaha penanaman makna serta penanaman nilai yang bersifat menyenangkan diri peserta didik. Menurut Wahono (2012) penanaman nilai yang bersifat membahagiakan dapat terwujud apabila di dalam kegiatan pembelajaran tidak ada paksaan, baik secara fisik maupun psikis pada peserta didik sehingga kondisi kelas menjadi menyenangkan dan tidak membosankan. Didukung oleh pendapat Suyono dan Harianto (2012) bahwa pembelajaran menyenangkan (*joyful learning*) dapat disebut menyenangkan bila suasana atau kondisi pembelajaran mampu menciptakan semangat belajar pada peserta didik, mampu membuat nyaman peserta didik dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas serta dapat membahagiakan hati peserta didik sehingga bisa fokus ketika mengikuti kegiatan belajar.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka kesimpulan teknik *joyful learning* atau pembelajaran yang menyenangkan merupakan sebuah metode yang digunakan oleh guru yang bersifat menyenangkan tanpa adanya rasa tertekan baik segi fisik maupun psikis sehingga mampu menciptakan kenyamanan serta semangat belajar pada peserta didik.

Tujuan Teknik *Joyful Learning*

Menurut Rusman (2013) tujuan pembelajaran menyenangkan (*joyful learning*) yaitu supaya peserta didik mempunyai dorongan semangat yang baik dalam belajar karena proses pembelajaran ini dilakukan secara menyenangkan dan nyaman dengan mengikutsertakan secara penuh peserta didik baik fisik dan juga psikisnya. Hal tersebut seorang guru perlu membentuk suasana belajar yang sesuai dengan minat serta kemampuan siswa. Selain itu tujuan pembelajaran menyenangkan yaitu agar guru mampu mengeluarkan potensi atau kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik melalui pemindahan ilmu yang sifatnya bukan *indoktrinasi* dengan Guru sebagai fasilitator (Uno, 2011).

Berdasarkan uraian di atas, maka kesimpulan tujuan pembelajaran menyenangkan (*joyful learning*) yaitu sebuah upaya guru untuk dapat memunculkan semangat atau motivasi belajar peserta didik dengan membangun situasi atau kondisi belajar yang membahagiakan agar peserta didik tidak timbul rasa jenuh dan bosan.

Langkah-langkah *Joyful Learning*

Menurut Catur (2017) pembelajaran menyenangkan (*joyful learning*) mampu mempercepat peserta didik dalam penguasaan dan pemahaman materi pelajaran sehingga waktu yang digunakan untuk belajar lebih singkat. Menurut Sholikhah (2012) terdapat beberapa langkah-langkah dalam *joyful learning*, yaitu:

1. Tahap persiapan

Meminta peserta didik untuk senantiasa ikut serta aktif, merangsang minat peserta didik, memberikan rasa nyaman kepada peserta didik agar mampu mengikuti pembelajaran, mendorong siswa untuk keluar zona nyaman mereka dan bergabung kedalam kelompok belajar.

2. Tahap penyampaian

Tahap ini merupakan tahap pembelajaran yang memadukan materi belajar yang menarik juga positif dengan proses belajar mengajar. Dalam tahapan ini seorang Guru memberikan materi yang relevan dengan kondisi kehidupan sehari-hari agar mudah dipahami oleh peserta didik.

3. Tahap pelatihan

Peserta didik diminta untuk mencoba keterampilan mereka secara berulang-ulang dan tidak lupa untuk memberikan umpan balik (*feedback*). Peserta didik juga diharapkan untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan dan apa yang bisa mengembangkan prestasi mereka. Proses belajar di kelas dibuat seakan-akan mereka sedang belajar sambil bermain, dalam upaya meningkatkan kegiatan peserta didik maka Guru dapat menyelipkan humor atau hiburan kedalam kegiatan belajar.

4. Tahap penutup

Guru dapat melakukan penguatan materi pada peserta didik dengan cara memusatkan perhatian. Tahap penguatan dilakukan dengan upaya mempersilahkan peserta didik untuk menyimpulkan materi diterima.

Teknik Permainan Simulasi untuk Mereduksi *Burnout* Belajar

Layanan bimbingan konseling tentu tidak lepas dari penerapan teknik. Seorang guru BK/ Konselor tidak boleh asal dalam memilih teknik layanan agar proses layanan mampu terlaksana sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Dengan adanya permasalahan kejenuhan (*burnout*) belajar ini, guru BK/ Konselor dapat menggunakan beberapa teknik, salah satunya yaitu teknik *game* (permainan).

Permainan merupakan sebuah kegiatan yang bisa membantu peserta didik untuk merefleksikan pada kondisi yang sebenarnya akan tetapi masih dalam ranah permainan. Menurut Schaller (Monks dkk, 2014) berpendapat bahwa permainan dapat memberikan “relaksasi” sekaligus mempunyai sifat menetralkan setelah seseorang menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Hal tersebut berarti bahwa dengan permainan mampu memberikan efek yang sifatnya membersihkan beban seperti pikiran, kelelahan setelah beraktivitas.

Rusmana (Suwarjo dan Elisa, 2010) menambahkan bahwa games yang bersifat social, mencantumkan kegiatan pembelajaran, mengikuti peraturan yang berlaku, memecahkan permasalahan, disiplin diri, mengontrol emosi serta mengadopsi peran kepemimpinan dengan pengikut semuanya termasuk bagian-bagian terpenting dalam sosialisasi.

Berdasarkan uraian di atas terkait permainan, maka dapat disimpulkan bahwa permainan ini merupakan sebuah permainan yang diharapkan mampu memberikan kegunaan untuk meningkatkan keterampilan bekerjasama dan berinteraksi dengan teman sebaya agar saling berkompetensi dengan baik serta mampu menghilangkan beban, lelah, dan jenuh setelah beraktivitas berat.

Jenis-jenis Permainan

Menurut Gordan & Browne (Suwarjo dan Eliasa, 2013) jenis-jenis permainan dapat dilihat dari dimensi perkembangan social yang dibagi menjadi 4 bentuk:

1. Bermain soliter, yaitu permainan yang dilakukan satu orang tanpa bantuan siapa pun.
2. Bermain paralel, yaitu jenis permainan yang dimainkan sendiri akan tetapi bersandingan.
3. Bermain asosiasif, terjadi ketika siswa bermain secara kelompok.
4. Bermain kooperatif, ketika siswa mulai aktif berdiskusi bersama dalam kelompok bermain tentang perencanaan dan pelaksanaan permainan.

Langkah-langkah Pelaksanaan *Game* (Permainan)

Terdapat langkah-langkah yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan sebuah permainan agar dapat berjalan dengan baik. Menurut Khoiru & Amri (2011) langkah-langkah permainan simulasi, antara lain:

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

a. Persiapan

- 1) Menentukan topik atau permasalahan serta tujuan yang akan dicapai melalui permainan tersebut.
- 2) Peneliti menggambarkan sebuah permasalahan yang akan dimainkan dalam sebuah permainan.
- 3) Peneliti menentukan siapa saja pemain yang berperan dalam permainan tersebut, menetapkan peran yang akan diperankan oleh pemain, dan juga menetapkan waktu yang akan digunakan.
- 4) Peneliti memberi kesempatan pada peserta didik khususnya kepada pemain yang berperan untuk bertanya jika masih kurang jelas.

b. Pelaksanaan

- 1) Peserta didik yang ikut berperan mulai memainkan permainan secara berkelompok.
- 2) Peserta didik yang tidak ikut berperan diharap memperhatikan dengan seksama.
- 3) Peneliti sebaiknya memberikan pertolongan kepada pemain yang mengalami kendala saat bermain.
- 4) Permainan sebaiknya diberhentikan ketika sudah sampai puncak. Hal tersebut ditujukan untuk mendorong peserta didik berfikir untuk mengentaskan permasalahan yang sedang dimainkan.

c. Penutup

- 1) Melakukan diskusi bersama terkait proses kegiatan simulasi maupun topik yang sudah disimulasikan. Guru harus mampu memberikan mendorong kepada peserta didik agar menyampaikan tanggapan mengenai proses jalannya simulasi.
- 2) Menyimpulkan kegiatan.

Sedangkan menurut Romlah (2006) menyatakan bahwa langkah-langkah dalam melakukan permainan simulasi, yaitu:

- 1) Memilih peserta yang bermain.
- 2) Menyiapkan alat dan perlengkapan permainan.
- 3) Guru BK/ Konselor/ Wali kelas sebagai fasilitator memberikan penjelasan mengenai tujuan permainan dalam kegiatan.
- 4) Memutuskan bagian pemain, pemegang peran, dan penulis.

- 5) Guru BK menyampaikan peraturan dalam permainan.
- 6) Bermain dan berdiskusi.
- 7) Finalisasi hasil diskusi setelah permainan selesai dilaksanakan dan peserta didik menyampaikan permasalahan yang belum terselesaikan.
- 8) Menutup kegiatan dan menyepakati waktu dan tempat untuk kegiatan selanjutnya.

Dilihat dari uraian diatas, maka bisa disimpulkan mengenai tahapan atau langkah yang perlu diperhatikan dalam melaksanakan permainan simulasi tersebut adalah yang pertama menentukan persiapan dalam melakukan permainan simulasi seperti menentukan topik, menggambarkan permasalahan yang akan diungkap dalam permainan serta menentukan peserta didik yang terlibat untuk bermain dalam permainan simulasi tersebut, selanjutnya langkah kedua yaitu peneliti membagikan peran kepada masing-masing peserta didik yang berperan lalu peneliti mendampingi jalannya permainan simulasi serta memberikan bantuan kepada pemain ketika mengalami kesulitan. Setelah itu peneliti menghentikan permainan agar peserta didik memberikan tanggapan, kritik maupun kesimpulan dalam kegiatan permainan simulasi tersebut. Langkah selanjutnya yaitu penutup, peneliti meminta peserta didik berdiskusi tentang jalannya simulasi tersebut dan merumuskan apa yang diperoleh setelah mengikuti permainan simulasi.

KESIMPULAN

Motivasi belajar ialah salah satu faktor terpenting dalam proses belajar peserta didik. Banyak ditemui peserta didik yang mengalami penurunan motivasi belajar karena merasa jenuh dan kelelahan ketika belajar atau sering disebut juga dengan *burnout* belajar. *Burnout* atau kejenuhan belajar merupakan kondisi jenuh serta kelelahan baik dari segi fisik maupun psikologis pada peserta didik karena adanya tuntutan pekerjaan. *Burnout* belajar dapat memberikan dampak yang buruk bagi penderitanya seperti keletihan fisik, keletihan kognitif, keletihan emosi, dan hilangnya motivasi belajar. Hal tersebut perlu menjadi perhatian bagi seluruh pendidik khususnya guru BK agar proses belajar mengajar menjadi menyenangkan, nyaman, dan kondusif sehingga menciptakan hasil belajar yang berkualitas dan peserta didik mampu mengoptimalkan potensi yang dimiliki.

Untuk mengurangi permasalahan kejenuhan belajar pada peserta didik, perlu adanya peran bimbingan dan konseling di sekolah. Guru BK bisa melakukan tindakan melalui pemberian layanan yang ada di dalam layanan bimbingan dan konseling. Dalam layanan bimbingan dan konseling terdapat strategi. Strategi layanan yang akan dipergunakan untuk

permasalahan *burnout* belajar yaitu bimbingan klasikal dengan menggunakan teknik *Joyful Learning* dan permainan simulasi agar pemberian layanan lebih kreatif, inovatif, dan menyenangkan sehingga diharapkan mampu mengatasi masalah *burnout* belajar pada peserta didik.

SARAN

Diharapkan dalam memberikan layanan bimbingan klasikal, Guru BK dapat menggunakan teknik yang berbeda yang lebih kreatif dan inovatif serta tidak lupa disesuaikan dengan permasalahan yang akan diangkat. Sehingga tujuan layanan akan tersampaikan dan proses layanan dapat dilaksanakan secara optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Asmawadi, A. (2021). Fun Learning melalui Media Whatsapp pada Pembelajaran Jarak Jauh untuk Kelas 1 Sekolah Dasar. *ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 1(1), 1-10.
- Damayanti, E., Permatasari, N., Pesau, H. G., & Halima, A. (2022). Merancang Pembelajaran yang Menyenangkan di Era New Normal. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(1), 53-74.
- Herawati, A. A., Afriyati, V., Habibah, S., & Pratiwi, C. (2020). Efektifitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Blended Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar Pada Perkuliahan Bimbingan dan Konseling Keluarga di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Bengkulu. *Educational Guidance and Counseling Development Journal*, 3(2), 40–48.
- Irawan, Edy. 2015. Pengembangan Teknik Permainan Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Fokus Konseling Volume 1 No 1. Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP Muhammadiyah Pringsewu Lampung*.
- Irwansyah, M. (2020). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Permainan Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar SMP Pelita Medan (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Kamalia, W., Suyati, T., & Maulia, D. (2020). Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *DE_ JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 1(2), 96-106.

PROSIDING

Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Kardianti, A., Asrori, M., & Purwanti, P. ANALISIS KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA KELAS XI IIS SMA NEGERI 9 PONTIANAK. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan*, 6(1), 21-29.
- Nuranisa, N., & Wiyono, B. (2018). Studi Implementasi Strategi Bimbingan Klasikal Di SMP Negeri 13 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 8(2), 380-387.
- Riska, R. K., & Rosada, U. D. (2021). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa SMP Muhammadiyah Bantul. *DE_JOURNAL (Dharmas Education Journal)*, 2(2), 380-390.
- Saputri, I. (2018). Upaya menurunkan kejenuhan belajar melalui layanan bimbingan kelompok teknik simulasi game pada siswa kelas XI SMA Kolombo Yogyakarta tahun ajaran 2018/2019. *Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan*.
- Sidi, RR, & Yuniarta, TN (2018). Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas VII SMP Pada Materi Aljabar Dengan Menggunakan Strategi Joyful Learning. *MAJU: Jurnal Ilmiah Pendidikan Matematika*, 5 (1).
- Sumami, S. (2022). MENINGKATKAN ANTUSIASME MENGIKUTI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK CINEMATHERAPY. *Jurnal Sosialita*, 17(1).
- Suarjo dan Diana Septi Purnama. Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout). Universitas Negeri Yogyakarta. 2014.
- Suarjodan Elisa. Permainan Dalam Bimbingan Konseling. Yogyakarta : Paramitra Publisng. 2011.
- Tifarany, A. (2020). Pengaruh Burnout terhadap prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Al-Jam'iyatul Washliyah Tembung (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Tumilisar, B. J. H., Fitri, S., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Pengembangan Program Pendidikan Seksual Dalam Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Memanfaatkan Media Sosial. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 4(2), 43.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan (Burnout) Belajar di Tinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta*.

PROSIDING
Seminar AntarBangsa Bimbingan Dan Konseling
Universitas Ahmad Dahlan
Sabtu, 27 Agustus 2022

- Wangge, M. Y., Santoso, A. P., Kartika, V., & Febriani, U. F. (2021). Strategi Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Daring Pada Siswa SMAN 4 Semarang Selama Masa Pandemi. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 2(2), 135-141.
- Widodo, H., Sari, D. P., Wanhar, F. A., & Julianto, J. (2021). Pengaruh Pemberian Layanan Bimbingan dan Konseling Terhadap Komunikasi