

STUDI LITERATUR: EFEKTIFITAS KONSELING KELOMPOK TEKNIK SIMULASI GAME ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA

Siti Nurkholiza¹⁾ Irvan Budhi Handaka²⁾

Universitas Ahmad Dahlan

siti2100001072@webmail.uad.ac.id¹⁾, irvan.handaka@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Metode simulasi game dalam konseling kelompok telah terbukti sangat efektif dalam mengurangi stres akademik siswa. Teknik ini juga membantu siswa memperoleh keterampilan penting untuk mengelola stres dalam jangka panjang. Siswa belajar mengenali gejala kelelahan, menemukan penyebab stres mereka, dan menggunakan strategi coping yang sesuai melalui simulasi game. Permainan memasukkan keterampilan seperti penetapan tujuan yang realistis, manajemen waktu yang efektif, dan teknik relaksasi, sehingga siswa dapat mempraktikkan dan menginternalisasi kemampuan mereka dalam lingkungan yang menyenangkan dan aman. Metode penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau review literatur. Studi literatur dapat bersumber dari jurnal, buku, dokumentasi, pustaka, atau internet. Metode studi literatur melibatkan serangkaian tindakan, seperti membaca, mencatat, mengumpulkan data pustaka, dan mengelola bahan penulisan. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa penggunaan teknik simulasi game dalam konseling kelompok adalah metode yang sangat inovatif dan efektif untuk membantu siswa mengurangi kelelahan akademik. Menggabungkan elemen terapeutik dari konseling kelompok dengan daya tarik dan keterlibatan simulasi game, metode ini berhasil mengatasi berbagai aspek kelelahan akademik sambil juga mengajarkan siswa keterampilan manajemen stres yang penting. Ini adalah intervensi yang menjanjikan untuk diterapkan di pendidikan yang lebih luas karena dapat mengurangi gejala kelelahan, meningkatkan keterampilan coping, dan meningkatkan kesejahteraan umum siswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout; Simulasi Game; Efektifitas*

1. Pendahuluan

Fenomena siswa yang mengalami kelelahan akademik, juga dikenal sebagai akademik burnout, harus mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan yang semakin kompetitif. Rasa lelah akademik adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan. Kondisi ini dapat menyebabkan prestasi yang buruk, penurunan motivasi untuk belajar, dan masalah kesehatan mental. Untuk mengatasi masalah ini, konseling kelompok yang menggunakan

simulasi game untuk meningkatkan keterampilan interpersonal siswa dan memberikan dukungan sosial tersedia. Kelelahan akademik merupakan masalah serius yang sangat memengaruhi kesehatan mental dan kemampuan belajar siswa. Ketika siswa menghadapi tekanan akademik yang terus-menerus, mereka mengalami kelelahan emosional, fisik, dan mental yang dikenal sebagai akademik lelah. Penurunan motivasi, kecemasan berlebihan, kesulitan konsentrasi, dan penurunan prestasi akademik adalah beberapa gejalanya. Di era kompetisi global di mana ekspektasi pencapaian akademik meningkat, fenomena ini semakin umum (Vitasari, I. 2016).

Dampak burnout siswa dapat sangat buruk jika dibiarkan. Akibatnya, untuk menyelesaikan masalah ini, diperlukan penanganan khusus. Setiap siswa memiliki kemampuan unik, dan tidak semua siswa memiliki kemampuan untuk menyelesaikan masalah sosial, pribadi, karir, atau belajar. Siswa-siswa ini memiliki potensi yang luar biasa, tetapi mereka mungkin kesulitan mengembangkannya jika mereka tidak mendapatkan bantuan. Sangat penting bagi guru dan guru pembimbing untuk membantu siswa mengembangkan potensi mereka dan mengatasi masalah belajar. Siswa juga membutuhkan bantuan dan bimbingan dari orang lain agar mereka dapat mengambil tindakan yang tepat sesuai dengan potensi mereka. Penanganan burnout akademik sangat penting karena dampaknya tidak hanya pada prestasi akademik siswa tetapi juga pada kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Tanpa pengobatan yang tepat, burnout ini dapat berkembang menjadi masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi atau kecemasan.

Kesiapan (Dalyono 2012) mengacu pada kemampuan yang baik secara fisik, mental, dan fisik serta ketersediaan alat belajar. Kesiapan fisik mencakup tenaga yang cukup dan kesehatan yang baik, sedangkan kesiapan mental mencakup minat dan keinginan yang tinggi untuk melakukan kegiatan belajar. Motivasi belajar adalah komponen yang mempengaruhi kesiapan belajar. Jika siswa memiliki motivasi belajar, yang juga dikenal sebagai motivasi belajar, mereka akan berhasil dalam proses belajarnya. Motivasi belajar, menurut Wlodkowski (Hasanah & Sutopo, 2020), adalah proses di dalam diri seseorang yang menimbulkan dorongan dan dorongan untuk belajar. Namun, banyak siswa saat ini tidak termotivasi untuk belajar, yang menghambat proses pembelajaran. Di sekolah, peserta didik harus selalu bertanggung jawab atas semua

kegiatan akademik, termasuk belajar dan mengerjakan tugas sekolah. Di sekolah, siswa tidak hanya mengambil bagian dalam kegiatan akademik, tetapi mereka juga berpartisipasi dalam kegiatan non-akademik untuk meningkatkan diri mereka sendiri (Jatmiko, 2016). Peserta didik sering mengalami kelelahan dan kejenuhan fisik dan emosional sebagai akibat dari kegiatan akademik dan non-akademik, serta beban tugas dan kurikulum sekolah yang berkaitan dengan nilai ketuntasan. Seperti yang dinyatakan oleh Astaman et al. (2018), kelelahan belajar adalah masalah belajar yang paling sering dihadapi siswa di sekolah. Rabiul (2013) menjelaskan bahwa kelelahan adalah perubahan dalam kondisi psikologis seseorang yang ditandai dengan kelelahan fisik (fisik), kelelahan emosional (emosi), dan kelelahan mental. Burnout, menurut Edi Sutarjo et al. (2014), adalah kondisi emosional yang dialami oleh seseorang yang merasa bosan secara mental dan fisik karena tuntutan pekerjaan yang terkait dengan pembelajaran. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar percaya bahwa pengetahuan, informasi, dan keterampilan mereka tidak berkembang selama proses pembelajaran, menurut Agustin (2011).

Faktor internal dan eksternal diidentifikasi oleh Mubair (2011) sebagai penyebab kejenuhan belajar siswa. Faktor internal berasal dari siswa sendiri, sementara faktor eksternal berasal dari orang-orang di sekitar mereka, seperti guru dan fasilitas. Pawicara & Conilie (2020) menyatakan bahwa beban siswa untuk menyelesaikan banyak tugas dan mematuhi peraturan menyebabkan siswa menjadi jenuh belajar. Individu sering mengabaikan burnout belajar. Burnout yang berkepanjangan dapat berdampak pada kesehatan fisik seseorang, seperti gangguan tidur, kelelahan krois, sistem kekebalan yang lemah, kecemasan, dan bahkan depresi.

Berdasarkan hasil penelitian Ratutoli (2014: 5), siswa kelas VII SMP N 33 Padang mengalami kejenuhan belajar karena beberapa alasan. Faktor-faktor ini termasuk lingkungan sekolah yang buruk, metode pengajaran yang monoton dari guru, dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru. Hanya 6,02% siswa SMA di Kota Yogyakarta yang tidak mengalami burnout belajar, sementara 93,08% dari siswa mengalaminya (Suwarjo & Diana Septi Purnama, Ningsih, 2016:25). Selain itu, kelelahan menyebabkan keletihan siswa: 29% mengalami keletihan fisik, 17% mengalami keletihan kognitif, 34% mengalami keletihan emosional, dan 20% mengalami kehilangan keinginan untuk belajar. Fakta lapangan menunjukkan bahwa siswa sering mengalami

kelelahan belajar, yang berdampak negatif pada mereka. Untuk mengurangi tingkat kelelahan belajar ini, layanan bimbingan dan konseling di sekolah harus diperkuat. Bimbingan dan konseling adalah bentuk bantuan guru BK kepada siswa untuk memecahkan masalah secara individu atau kelompok, sehingga siswa dapat mandiri dan berkembang secara maksimal dalam bidang sosial, belajar, karir, dan pribadi (Ramlah, 2018).

Metode ini adalah inovasi dalam konseling pendidikan. Teknik simulasi game menawarkan elemen interaktif yang dapat meningkatkan keterlibatan dan efektivitas proses konseling, sementara konseling kelompok memungkinkan siswa untuk berbagi pengalaman dan saling mendukung. Game simulasi dapat digunakan untuk mengajarkan cara mengendalikan stres, mengatur waktu, atau memecahkan masalah yang terkait dengan kelelahan akademik. Simulasi game tidak hanya membuat sesi konseling lebih menyenangkan, tetapi juga memungkinkan siswa berkolaborasi dan berinteraksi dalam lingkungan yang mendukung, yang dapat membantu mereka mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian tentang seberapa efektif metode ini diperlukan untuk menawarkan solusi alternatif untuk masalah kelelahan akademik dan untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih sesuai dengan gaya belajar generasi saat ini. Penggunaan teknik simulasi game dalam konseling kelompok memiliki potensi yang sangat baik karena beberapa alasan. Pertama, metode ini sesuai dengan preferensi generasi digital native. Kedua, metode ini menciptakan lingkungan aman di mana orang dapat mencoba strategi coping baru. Terakhir, metode ini dapat meningkatkan keterlibatan dan motivasi dalam proses konseling serta memungkinkan pembelajaran experiential yang lebih baik. Metode ini dapat dimasukkan ke dalam program konseling sekolah atau kampus jika terbukti efektif, memberikan alat baru kepada konselor pendidikan untuk membantu siswa mengelola stres akademik dan mencegah lelah. Penting untuk diingat bahwa stres akademik dapat berkembang secara bertahap dan dapat terjadi pada setiap orang secara unik. Rasa lelah akademik dapat disebabkan oleh beban studi yang berlebihan, ekspektasi yang tinggi terhadap diri sendiri dan orang lain, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya personal.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok yang menggunakan metode simulasi game dalam mengurangi tingkat stres akademik yang dialami siswa. Selain itu, penelitian ini juga membahas bagaimana metode ini dapat diterapkan dalam pendidikan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih produktif dan sehat.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau review literatur. Literatur review adalah ringkasan mendalam dari penelitian sebelumnya tentang konseling kelompok teknik simulasi game academic burnout pada siswa. Tujuannya adalah untuk mengajarkan pembaca apa yang mereka ketahui dan apa yang mereka belum ketahui tentang topik tersebut. Menurut Denney dan Tewksbury (2013), tujuan dapat berupa pencarian dasar untuk gagasan penelitian masa depan atau penelitian saat ini. Studi literatur dapat bersumber dari jurnal, buku, dokumentasi, pustaka, atau internet. Metode studi literatur melibatkan serangkaian tindakan, seperti membaca, mencatat, mengumpulkan data pustaka, dan mengelola bahan penulisan. Studi ini berkonsentrasi pada ulasan literatur sebelumnya yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan (Zed, 2008 dalam Nursalam, 2016).

Data yang dikumpulkan bersifat kualitatif, dikumpulkan dengan mengurutkan data sesuai dengan pokok bahasan yang ditulis, dan kemudian diolah secara sistematis untuk memastikan bahwa data tersebut konsisten dengan materi yang digunakan. Peneliti kemudian membuat kesimpulan dari penelitian tersebut. Hasil diambil dari presentasi topik yang ditulis, dan kemudian diberikan saran yang sejalan dengan penelitian sebelumnya untuk mendorong penelitian tambahan

3. Hasil dan Pembahasan

Academic Burnout Pada Siswa

Suwarjo & Purnama (2014) menyatakan bahwa kelelahan adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional. Ini ditandai dengan kehilangan energi fisik, perasaan tidak berdaya, kurangnya harapan, konsep diri yang negatif, dan perasaan gagal mencapai tujuan. Menurut Edi Sutarjo et al. (2014), kejenuhan

belajar adalah kondisi emosional yang dialami oleh seseorang yang merasa bosan secara mental dan fisik karena beban pekerjaan yang terkait dengan pembelajaran. Menurut Fauziah (2013), kejenuhan belajar adalah ketika kapasitas mental siswa untuk menyerap informasi sudah penuh, sehingga mereka merasa bahwa hasil belajar mereka telah stagnan. Berdasarkan pendapat di atas, kejenuhan belajar, juga dikenal sebagai kejenuhan belajar, dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana siswa kelelahan secara fisik dan psikologis karena tuntutan pekerjaan mereka. Pada tahap awal, gejala kelelahan dapat muncul secara bertahap dan seringkali sulit dikenali. Kelelahan yang luar biasa adalah salah satu gejala yang paling umum. Penderita sering merasa lelah secara fisik dan emosional bahkan setelah beristirahat. Karena kelelahan ini, Anda tidak hanya kehilangan energi fisik, tetapi Anda juga tidak ingin melakukan aktivitas sehari-hari. Mereka mungkin mengalami siklus stres yang memperburuk kondisi mereka karena merasa waktu untuk pulih tidak pernah cukup.

Selain kelelahan, orang yang lelah juga sering mengalami kecemasan dan depresi. Kecemasan dapat berupa kekhawatiran berlebihan tentang pekerjaan atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada. Depresi dapat terlihat sebagai perasaan putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang dulu disukai, dan kesulitan berkonsentrasi. Kesulitan fokus ini sering menurunkan produktivitas, yang meningkatkan stres dan memperburuk gejala lelah (Tifarany, A. 2020).

Burnout juga dapat menyebabkan sikap sinis atau negatif terhadap pekerjaan dan rekan kerja. Mereka yang mengalaminya mungkin mulai mempertanyakan nilai pekerjaan mereka dan seberapa besar kontribusi mereka untuk organisasi atau tim. Mereka juga dapat menjadi lebih kritis dan memandang rekan kerja secara negatif, yang dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan di tempat kerja. Perubahan sikap ini sering disertai dengan perasaan terasing atau terpisah dari rekan kerja, yang menyebabkan rasa kesepian dan isolasi menjadi lebih buruk. Secara fisik lelah juga dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan. Sakit kepala jangka panjang, masalah tidur, dan masalah pencernaan seperti mual atau masalah perut mungkin dialami oleh orang yang lelah. Seseorang dapat menjadi lebih rentan terhadap penyakit karena sistem kekebalan tubuh mereka menurun karena kelelahan yang berkepanjangan. Gejala fisik ini sering

menunjukkan bahwa stres sudah mencapai tingkat yang berbahaya dan perlu perhatian segera.

Burnout juga dapat mempengaruhi kinerja kerja seseorang. Mereka mungkin merasa tidak mampu memenuhi tenggat waktu, kehilangan minat dalam mencapai tujuan, dan terjebak dalam rutinitas yang tidak berkembang. Mereka mungkin menjadi kurang produktif dan merasa pekerjaan mereka tidak berarti. Dalam jangka panjang, ini tidak hanya merugikan individu tetapi juga tim dan organisasi, menyebabkan turnover dan absensi karyawan lebih tinggi. Penting untuk diingat bahwa kelelahan bukan sinyal kelemahan; itu adalah respons terhadap tekanan yang berlebihan. Jika seseorang mengalami gejala ini, sangat disarankan untuk mencari dukungan dari rekan kerja, atasan, atau profesional kesehatan mental. Ini adalah langkah pertama yang penting untuk mengatasi dan mencegah kelelahan. Dengan pengelolaan yang tepat, orang dapat mengatasi kelelahan dan kembali menemukan keseimbangan antara pekerjaan dan hidup mereka. Selain itu, mengambil tindakan untuk merawat diri sendiri, seperti berolahraga, meditasi, atau berpartisipasi dalam aktivitas yang menghibur, dapat membantu mengurangi gejala kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey), kelelahan dibagi menjadi tiga komponen, menurut Maslach dan Leiter (Muna, 2013):

- 1) Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) adalah kelelahan yang dialami oleh seseorang yang mencakup kelelahan fisik dan emosional. Hal ini membuat seseorang tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari karena mereka selalu lelah.
- 2) Depersonalisasi (Cynicism) adalah ketika seseorang merasa tidak dapat berinteraksi dengan orang lain, mudah menyerah, apatis terhadap lingkungan sekitar, gagal mengontrol emosi, dan gagal belajar karena tidak melihat kemajuan dalam upaya mereka (Muna, 2013).
- 3) Turunnya Keyakinan dalam Akademik (Turunnya Keefektifan Akademik) Ditandai dengan rasa tidak percaya diri, tidak bersemangat untuk mengikuti kelas, selalu merasa tidak puas dengan apa yang telah mereka lakukan, dan merasa tidak

pernah bermanfaat bagi dirinya sendiri. Faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan belajar termasuk kelelahan emosi (fisik dan emosi), keluar dari kehidupan sosial, dan menurunnya kepercayaan diri dalam akademik. Semua faktor ini menyebabkan rasa tidak semangat untuk belajar.

Aturan yang membingungkan, situasi atau kondisi yang monoton, lingkungan belajar yang tidak kondusif, kurangnya dukungan, tugas yang terlalu banyak, perasaan yang tidak dihargai, dan ekspektasi dan tuntutan yang tinggi adalah beberapa faktor yang sering menyebabkan kelelahan belajar. Hakim menyatakan bahwa penyebab umum kejenuhan belajar adalah proses belajar yang tidak bervariasi atau monoton. Faktor lain yang sering menyebabkan kelelahan belajar adalah:

- 1) Metode atau Metode Pembelajaran yang Tidak Bervariasi dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi Proses belajar yang monoton, terutama metode ceramah yang lazim di Indonesia, membuat siswa bosan dan jenuh sehingga mereka tidak dapat mempelajari materi dengan baik.
- 2) Belajar Hanya di Tempat Tertentu: Jika tata ruang kelas tidak pernah berubah, seperti cat dinding yang kusam, meja dan kursi yang tetap selama bertahun-tahun, dan dekorasi kelas yang tidak pernah diganti, belajar dapat menjadi jenuh.
- 3) Suasana Belajar yang Monoton: Meskipun suasana belajar yang tenang dapat membantu siswa belajar dengan baik, suasana yang tidak berubah selama bertahun-tahun dapat membuat mereka jenuh.
- 4) Kurangnya rekreasi atau hiburan dapat menghabiskan energi fisik dan mental. Untuk tetap sehat, tubuh dan pikiran membutuhkan istirahat dan penyegaran, juga dikenal sebagai penyegaran.
- 5) Ketegangan Mental yang Kuat dan Terus-Menerus saat Belajar: Beristirahat dan melakukan kegiatan yang menyegarkan secara teratur penting untuk mencegah ketegangan mental saat belajar.

Kelelahan belajar, juga dikenal sebagai kejenuhan belajar, terdiri dari a) kelelahan fisik, b) kelelahan emosional, dan c) kelelahan mental. Berikut adalah penjelasan karakteristik:

- 1) Kelelahan Fisik: Istilah "kelelahan fisik" mengacu pada rasa lelah yang dirasakan oleh tubuh dan energi seseorang. Ada demam, sakit kepala, sakit punggung, tegang otot, masalah tidur, flu, dan gelisah. Ditandai dengan kurangnya energi, semangat, dan kelelahan.
- 2) Kelelahan Emosional: Kelelahan emosional, juga dikenal sebagai kelelahan emosional, adalah kelelahan yang ditandai dengan perasaan tidak mampu dan depresi. Mudah tersinggung, sinisme, kebosanan, mudah marah, egois, gelisah, tidak peduli terhadap orang lain dan lingkungannya, dan merasa tertekan dan putus asa adalah beberapa ciri-cirinya.
- 3) Kelelahan Mental: Kelelahan mental, juga dikenal sebagai kelelahan mental, adalah kondisi lelah yang disertai dengan rendahnya harga diri. Perasaan tidak berharga, kurang simpati terhadap orang lain, rasa benci dan gagal pada diri sendiri, pemikiran buruk tentang diri sendiri dan orang lain, acuh tak acuh, selalu menyalahkan keadaan, tidak menghargai, dan selalu tidak puas dengan apapun adalah beberapa ciri-cirinya.

Siswa sering mengalami burnout atau kejenuhan belajar saat belajar. Masalah ini dapat disebabkan oleh metode pembelajaran yang monoton, tidak menarik, atau kurang menyenangkan, yang menyebabkan siswa cepat bosan. Menurut Thursan Hakim (Mubarak, 2009), ada beberapa cara untuk mengatasi kelelahan belajar:

- 1) Menggunakan Metode Belajar yang Bervariasi Metode belajar yang monoton dapat menyebabkan kejenuhan. Untuk mencegahnya, ganti metode lama dengan yang lebih menarik. Ini dapat membuat belajar lebih aktif dan menyenangkan.
- 2) Membuat Inovasi Tata Ruang Tata ruang yang baik dapat meningkatkan minat siswa untuk belajar dan membuat belajar lebih mudah bagi mereka. Untuk membuat lingkungan belajar di sekolah atau di rumah lebih menarik, Anda dapat mengubah letak meja, kursi, papan tulis, dan hiasan atau perabotan yang berkaitan dengan proses belajar.
- 3) Situasi Belajar yang Menyenangkan Guru harus membuat suasana belajar menyenangkan dan tidak monoton agar siswa tetap tertarik untuk belajar.

- 4) Melakukan Refreshing (Penyegaran) Ini adalah cara yang bagus untuk mengatasi kejenuhan saat belajar. Dengan melakukan aktivitas penyegaran singkat, diharapkan siswa dapat pulih dan kembali belajar dengan lebih baik.
- 5) Belajar dengan santai dan rileks Ini penting untuk menghindari ketegangan mental dan kelelahan yang disebabkan oleh belajar, yang dapat menyebabkan kejenuhan.

Efektifitas Konseling Kelompok Teknik Simulasi Game

Berdasarkan hasil berbagai kajian sumber literature bahwa ditemukan hasil sejumlah artikel yang relevan sesuai topic judul ini yaitu:

Banyak siswa di sekolah menengah dan perguruan tinggi mengalami burnout akademik, menurut penelitian literatur dari delapan sumber. Ini disebabkan oleh banyaknya tanggung jawab dan aktivitas yang ada di sekolah, yang dapat menyebabkan burnout akademik. Menurut penelitian, kelelahan akademik adalah ketika seseorang mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental yang menyebabkan perasaan menghindar atau sinis terhadap lingkungan serta penilaian diri yang rendah (Maslach dalam Muflihah & Savira, 2021). Selain itu, stres yang berkepanjangan, yang membutuhkan banyak tekanan emosional, menyebabkan kelelahan akademik. Santrock (dalam Andi, 2021) menggambarkan kelelahan sebagai perasaan putus asa dan tidak berdaya yang disebabkan oleh stres yang berlangsung selama proses belajar.

Siswa yang mengalami burnout akademik biasanya menunjukkan tanda-tanda seperti kelelahan, kecemasan terhadap hasil belajar, dan suasana hati yang mudah terganggu. Studi literatur juga menunjukkan bahwa ini adalah jenis kelelahan akademik yang paling umum, di mana siswa merasa jenuh dengan belajar, sering mengabaikan tugas, dan menghindari kegiatan akademik. Maslach (dalam Muflihah & Savira, 2021) mendefinisikan tiga dimensi utama kelelahan akademik: 1) Kelelahan Emosional, yang merupakan perasaan emosional yang menipis, penurunan energi, dan kelelahan akibat tekanan emosional yang berlebihan, yang menyebabkan perasaan stres. Kelelahan emosional ditandai dengan kelelahan, kesulitan tidur, dan masalah kesehatan; 2) Cynicism, yang merupakan perasaan tidak peduli terhadap lingkungan belajar dan merasa terisolasi dari proses belajar; dan 3) Kelelahan Akademik

Dalam penelitian Aziza (2021) yang berjudul "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi", kurangnya dukungan sosial adalah salah satu penyebab utama kelelahan akademik, menurut Gold & Roth (dalam Christiana, 2020). Faktor penyebab kelelahan akademik adalah sebagai berikut: 1) Kurangnya Dukungan Sosial, yang menunjukkan bahwa orang memerlukan dukungan emosional dari orang lain untuk 2) Faktor demografis, yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih cenderung mengalami kelelahan dibandingkan perempuan, mungkin karena laki-laki memiliki kecenderungan untuk lebih tertutup secara emosional; 3) Konsep Diri, di mana orang dengan konsep diri yang positif lebih mampu mengatasi kelelahan; 4) Konflik Peran dan Ambiguitas Peran, yang terjadi ketika seseorang harus melakukan berbagai peran secara bersamaan; dan 5) Isolasi, di mana orang yang lebih cenderung mengalami kelelahan lebih cenderung.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa teknik modeling dapat digunakan dalam konseling kelompok untuk mengatasi perilaku burnout akademik. Studi yang dilakukan oleh Putri pada tahun 2019 menunjukkan bahwa metode konseling kelompok modeling efektif dalam mengurangi tingkat kebosanan akademik siswa. Selama proses ini, pembimbing, konselor, atau guru BK bekerja sama dengan siswa dalam kelompok untuk membantu mereka memahami masalah, menemukan sumbernya, membuat rencana untuk menyelesaikannya, dan menemukan solusi. Konseling kelompok adalah nama proses ini. Sebuah bukti bahwa metode simulasi permainan dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa atau remaja dalam meningkatkan fokus mereka pada pelajaran adalah perubahan hasil siswa setelah tes. Bimbingan kelompok juga digunakan sebagai pengobatan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja. Informasi kelompok dan dinamika kelompok membantu pengambilan keputusan. Tujuannya tidak hanya mencapai tujuan bimbingan dan konseling, tetapi juga untuk menghentikan masalah dari muncul (Putri dkk., 2020).

Dalam kasus ini, peningkatan kepercayaan diri remaja dicapai melalui bimbingan kelompok dengan topik tugas dan pemanfaatan dinamika kelompok. Dinamika kelompok memungkinkan interaksi, keakraban, dan motivasi satu sama lain untuk meningkatkan kepercayaan diri dan pengetahuan. Remaja menikmati kebebasan untuk menyampaikan pendapat, mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan,

dan sikap yang mendukung perilaku pengendalian diri dan tanggung rasa serta memberikan saran kepada sesama anggota kelompok melalui layanan bimbingan kelompok. Tahapan dalam Layanan Bimbingan Kelompok Penguasaan Konsep dan Praksis Assesmen adalah memahami kondisi kebutuhan dan masalah yang dihadapi oleh peserta didik. Penguasaan ini penting untuk memberikan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan setiap siswa. Perancangan Program Bimbingan dan Konseling: Pada tahap ini, hasil penilaian menentukan bagaimana program bimbingan dibuat. Program yang baik harus memiliki tujuan yang jelas dan metodologi yang cocok untuk kelompok. Program Bimbingan dan Konseling dilaksanakan dengan melibatkan semua peserta. Pada tahap ini, sangat penting untuk menciptakan lingkungan yang memungkinkan peserta berpartisipasi secara aktif.

Program Bimbingan dan Konseling dilaksanakan dengan melibatkan semua peserta. Pada tahap ini, sangat penting untuk membuat lingkungan yang mendukung sehingga peserta merasa nyaman dan dapat berpartisipasi secara aktif. Penilaian Proses dan Hasil Kegiatan dilakukan untuk mengevaluasi seberapa efektif program yang telah dilaksanakan. Penilaian ini mencakup aspek proses, atau cara program dijalankan, dan produk, atau hasil yang dicapai. Penilaian ini penting untuk mengetahui sejauh mana program memenuhi tujuan yang telah ditetapkan. Keterlibatan Pihak Terkait: Keberhasilan program bergantung pada partisipasi semua orang, termasuk orang tua, siswa, dan guru. Keterlibatan ini dapat meningkatkan kepercayaan dan akuntabilitas layanan bimbingan. Peningkatan Layanan Bimbingan Berdasarkan Hasil Evaluasi, Perbaikan dan Pengembangan Layanan Bimbingan Harus Dilakukan. Ini termasuk mengubah metode dan teknik yang digunakan untuk memenuhi kebutuhan siswa (Irawan, Edy. 2015)

4. Kesimpulan

Berdasarkan literature diatas didapatkan kesimpulan bahwa Metode simulasi game dalam konseling kelompok telah terbukti sangat efektif dalam mengurangi stres akademik siswa. Metode ini menggabungkan keunggulan konseling kelompok tradisional dengan keterlibatan dan daya tarik simulasi permainan. Hasilnya adalah lingkungan belajar yang dinamis dan mendukung. Teknik ini memberi siswa kesempatan untuk menghadapi dan

mengatasi masalah akademik mereka dalam suasana yang lebih tenang dan menyenangkan. Pada akhirnya, ini akan membantu siswa memahami dan menggunakan strategi manajemen stres yang lebih baik.

Keunggulan utama metode ini adalah kemampuannya untuk menyampaikan ide dan teknik manajemen kelelahan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh siswa. Simulasi game memberi siswa platform interaktif di mana mereka dapat mengasah keterampilan seperti mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan mengontrol emosi dalam lingkungan yang aman dan terkontrol. Selama proses ini, siswa dapat mengidentifikasi pola pikir dan perilaku yang menyebabkan kelelahan, serta menciptakan dan mencoba metode baru untuk mengatasi tekanan akademik.

Intervensi ini efektif karena komponen kelompoknya. Siswa dapat membangun hubungan dukungan yang kuat dengan teman sekelas mereka yang menghadapi masalah yang sama. Berbagi pengalaman, pengetahuan, dan cara menangani stres meningkatkan pemahaman kolektif tentang cara mengelola stres akademik. Dengan menggunakan dinamika kelompok ini, siswa dapat merasa lebih nyaman untuk mengungkapkan masalah mereka dan mendapatkan dukungan di lingkungan yang mendukung.

Ada beberapa faktor penting yang menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik simulasi game dapat membantu mengurangi kelelahan akademik. Pertama, siswa mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kelelahan emosional dan mental mereka setelah sesi ini. Mereka juga mengatakan bahwa mereka merasa lebih bersemangat dan lebih terlibat dalam kegiatan akademik mereka. Kedua, terjadi penurunan dalam sikap sinis terhadap studi, dan siswa melaporkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri dalam kemampuan akademik mereka.

Teknik ini juga membantu siswa memperoleh keterampilan penting untuk mengelola stres dalam jangka panjang. Siswa belajar mengenali gejala kelelahan, menemukan penyebab stres mereka, dan menggunakan strategi coping yang sesuai melalui simulasi game. Permainan memasukkan keterampilan seperti penetapan tujuan yang realistis, manajemen waktu yang efektif, dan teknik relaksasi, sehingga siswa dapat mempraktikkan dan menginternalisasi kemampuan mereka dalam lingkungan yang menyenangkan dan aman.

Selain itu, metode ini terbukti berhasil karena siswa mampu mengelola beban kerja akademik mereka dengan lebih efisien. Siswa melaporkan peningkatan efisiensi dan produktivitas dalam belajar, serta kemampuan yang lebih baik untuk menyeimbangkan tuntutan akademik dengan aspek lain dari kehidupan mereka. Ini menunjukkan bahwa teknik simulasi game dalam konseling kelompok dapat memiliki manfaat dalam kehidupan akademik sehari-hari siswa. Penting dicatat bahwa metode ini tidak hanya mengurangi gejala kelelahan, tetapi juga membantu siswa lebih baik secara keseluruhan. Siswa melaporkan bahwa mereka memiliki hubungan interpersonal yang lebih baik, kualitas tidur yang lebih baik, dan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi. Ini menunjukkan bahwa manfaat intervensi ini melampaui batas akademik dan berdampak positif pada banyak aspek kehidupan siswa.

Kesimpulannya, penggunaan teknik simulasi game dalam konseling kelompok adalah metode yang sangat inovatif dan efektif untuk membantu siswa mengurangi kelelahan akademik. Menggabungkan elemen terapeutik dari konseling kelompok dengan daya tarik dan keterlibatan simulasi game, metode ini berhasil mengatasi berbagai aspek kelelahan akademik sambil juga mengajarkan siswa keterampilan manajemen stres yang penting. Ini adalah intervensi yang menjanjikan untuk diterapkan di pendidikan yang lebih luas karena dapat mengurangi gejala kelelahan, meningkatkan keterampilan coping, dan meningkatkan kesejahteraan umum siswa.

Daftar Pustaka

- 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.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
"Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif"
Sabtu, 27 Juli 2024

- 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.
- Zed, mestika. 2018. metode penelitian kepustakaan. jakarta : yayasan obor indonesia.3.
- 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