

Upaya Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa Akibat Pembelajaran Jarak Jauh di Masa Pandemi Covid-19 melalui Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Motivasi Akademik

Galuh Prawitasari¹⁾ and Fathur Rahman²⁾

¹⁾SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia; ²⁾Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia
prawitasari.galuh@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa selama pembelajaran jarak jauh melalui layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik. Subjek penelitian terdiri dari 12 siswa kelas XI. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas dengan dua siklus. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan skala yang kemudian dianalisis dengan *software* SPSS. Pada siklus I rerata skor kejenuhan belajar siswa berkurang menjadi 41,33 atau terdapat reduksi skor kejenuhan belajar sebesar 7.83 dibanding pra tindakan. Pada siklus II, rerata skor kejenuhan belajar kembali berkurang menjadi 39,5 atau 1.83 poin lebih rendah dari rerata skor siklus I. Hal ini menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik terbukti dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa selama masa pembelajaran jarak jauh.

Kata Kunci: Kejenuhan belajar, bimbingan kelompok, motivasi akademik, pembelajaran jarak jauh, penelitian tindakan

1. Pendahuluan

Pada 9 Maret 2020 WHO (*World Health Organization* atau Badan Kesehatan Dunia) secara resmi menetapkan virus SARS-Cov2 sebagai pandemi Covid-19. Tidak hanya menyebabkan tingkat kematian manusia yang sangat tinggi, pandemi Covid-19 juga disebut para ahli sebagai pemicu terjadinya disrupsi dalam berbagai sektor kehidupan manusia, termasuk sektor pendidikan (Peeri et al., 2020; Mailizar, Almanthari, Maulina, & Bruce, 2020). Disrupsi pada sektor pendidikan di antaranya mewujud dalam perubahan sistem pembelajaran dalam periode waktu yang sangat cepat, yakni dari sistem pembelajaran tatap muka secara langsung (luar jaringan/luring) menjadi sistem pembelajaran jarak jauh (PJJ) menggunakan fasilitas internet (dalam jaringan/daring).

Meskipun solutif, transformasi sistem pembelajaran jarak jauh bukanlah solusi tanpa masalah. Berbagai hambatan dan tantangan harus dihadapi, baik oleh siswa, guru, maupun pengelola sekolah dalam menjalani sistem pembelajaran jarak jauh (Crawford, Butler-Henderson, Rudolph, & Glowatz, 2020). Sebuah studi tentang persepsi guru terhadap pembelajaran di era pandemi menemukan bahwa hambatan utama dalam sistem

pembelajaran jarak jauh bersumber dari siswa yang belum memiliki pengetahuan maupun kemampuan yang memadai dalam menggunakan aplikasi-aplikasi pembelajaran jarak jauh (Mailizar et al., 2020).

Tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan dan kemampuan yang memadai, efektivitas penerapan sistem pembelajaran jarak jauh juga berkaitan dengan aspek psikologis. Sebuah studi dari Brazendale et al. (2017) mengindikasikan adanya dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikis anak jika program penutupan sekolah dan karantina diri di rumah berlangsung dalam waktu yang lama. Dampak psikis dari karantina ini bahkan disebut dapat bersifat meluas, substantif, dan jangka panjang (Brooks, et al., 2020). Studi lain dari Adnan dan Anwar (2020) tentang indeks kepuasan siswa terhadap proses belajar di masa pandemi menemukan bahwa 71.4% siswa merasa sistem pembelajaran konvensional lebih memotivasi dibanding pembelajaran jarak jauh. Padahal, aspek motivasi menjadi sumber daya siswa yang paling krusial dalam konteks belajar karena berkaitan dengan *subjective well-being* siswa dan rendahnya tingkat kejenuhan siswa (Pisarik, 2009). Siswa yang memiliki motivasi yang tinggi akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dan tingkat kejenuhan belajar yang minimal. Sebaliknya, siswa dengan motivasi yang rendah akan lebih rentan mengalami kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar atau *academic burnout* didefinisikan sebagai suatu kondisi di saat siswa mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), skeptis (*cynicism*), ketidakberartian (*meaninglessness*), dan ketidakmampuan (*incompetence*) terhadap performa belajarnya (Salmera-Aro, 2017; Sulea, et al. 2015; Walburg 2014). Kejenuhan belajar merupakan sekumpulan gejala psikis yang dialami siswa sebagai akibat dari adanya tekanan akademik yang kronis (Kim, Kim, & Lee, 2017). Menurut para ahli kejenuhan belajar menjadi salah satu faktor yang berkaitan penting dengan performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa (Salanova, Schaufeli, Martínez, & Bresó, 2010).

Beberapa hasil penelitian melaporkan bahwa strategi *coping* yang dilakukan oleh seorang individu dapat memainkan peranan yang penting dalam meregulasi kejenuhan (Anshel, 2000). Studi terbaru dari Noh, Seong, dan Lee (2020) menunjukkan bahwa program psikoterapi kelompok berbasis motivasi akademik memiliki dampak yang positif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Siswa dilibatkan dalam beberapa kegiatan psikoterapi, seperti menerima kondisi stres akademik yang dialami, mengenali kekuatan

pribadi, menemukan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi stres akademik, dan merumuskan mimpi tentang karir di masa depan. Asumsi dasar yang melandasi penerapan teknik ini adalah bahwa memfokuskan siswa pada hal-hal positif dan potensi yang dimilikinya akan meningkatkan motivasi dan keterampilan *coping* siswa, sehingga pada akhirnya dapat menurunkan tingkat stres (Jo, Lee, Park, & Lim, 2009).

SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta merupakan salah satu dari sekian banyak sekolah di Indonesia yang turut terdampak pandemi Covid-19. Pembelajaran dengan sistem jarak jauh dimulai secara daring tepat pada saat pelaksanaan Penilaian Tengah Semester (PTS) Genap Tahun Ajaran 2019/2020 dan masih berlanjut hingga Tahun Ajaran 2020/2021. Sistem pembelajaran jarak jauh di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta memanfaatkan aplikasi *Google Classroom* dalam pemberian tugas-tugas dari guru kepada siswa serta *Google Meet* dalam penyampaian materi secara tatap muka virtual.

Berdasarkan amatan Guru Bimbingan dan Konseling terhadap performa belajar siswa selama masa pembelajaran jarak jauh, siswa mulai menampakkan gejala-gejala kejenuhan belajar pada paruh semester. Gejala yang dimaksud, seperti banyaknya siswa yang absen pada penyelenggaraan kelas virtual melalui *Google Meet* serta banyaknya tugas yang belum dikerjakan siswa melewati batas waktu yang ditetapkan oleh guru mata pelajaran. Gejala ini diperkuat dengan hasil studi pendahuluan melalui metode sebar angket kejenuhan belajar yang menunjukkan bahwa 95 dari 132 siswa kelas XI (atau sekitar 72%) ternyata memiliki tingkat kejenuhan belajar di atas skor median atau tergolong tinggi.

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya responsif untuk menurunkan tingkat kelelahan belajar yang dialami oleh peserta didik selama pembelajaran jarak jauh dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik. Layanan model bimbingan kelompok dipilih karena beberapa siswa memiliki permasalahan yang sama (yaitu kejenuhan belajar), sehingga dapat diintervensi bersama-sama dalam satu kelompok. Selain itu, beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa (Miranda, 2017; Wicaksono, 2017; Latuconsina, 2020; Syaimi & Putra, 2020).

2. Kajian Literatur

a. Kejenuhan Belajar (*Academic Burnout*)

Kejenuhan belajar didefinisikan sebagai serangkaian sindrom psikologis akibat tekanan jangka panjang dalam menghadapi stres akademik yang tidak teratasi (Lee et al., 2010). Kejenuhan belajar dapat digolongkan sebagai suatu masalah yang serius yang ditandai dengan munculnya perasaan lelah, sinisme, dan perasaan tidak mampu terhadap tugas-tugas akademik di sekolah (Salmela-Aro et al., 2009a). Sebagaimana kejenuhan dalam konteks pekerjaan, kejenuhan belajar dapat dikonseptualisasikan ke dalam tiga dimensi: kelelahan emosi (*emotional exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan ketidakmampuan akademik (*academic inefficacy*) (Schaufeli, Martinez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002; Shin, Puig, Lee, Lee, & Lee, 2011c).

Kelelahan emosi merujuk pada kondisi hilangnya energi dan kelelahan fisik dan psikis akibat tuntutan akademik yang luar biasa. Sinisme dicirikan dengan kondisi di mana siswa kehilangan minat untuk belajar dan tidak memandang pelajaran maupun tugas di sekolah sebagai sesuatu yang bermakna untuk mereka. sikap negatif dan menarik diri dari berbagai tugas sekolah. Adapun aspek ketidakmampuan akademik berkaitan dengan perasaan ketidakmampuan yang dirasakan siswa (Christy, Sahrani, Heng, 2019; Noh, Seong, & Lee, 2020).

Dalam konteks sekolah yang memiliki banyak sekali tuntutan akademik, berbagai sumber daya internal maupun eksternal siswa dapat memainkan peranan yang penting dalam menahan dampak stresor dan kejenuhan belajar pada siswa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa sumber daya eksternal, seperti iklim sekolah yang positif, pemberian motivasi yang bagus dari sekolah, dan adanya dukungan sosial dari guru, teman, maupun keluarga, dapat memberikan dampak yang positif dalam mencegah terjadinya kejenuhan belajar (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen, & Jokela, 2008; Shin, Lee, Kim, & Lee, 2012). Peneliti lainnya juga mengungkap faktor-faktor internal, seperti gaya menyelesaikan masalah (*coping styles*) dan *self-esteem* sebagai variabel-variabel yang berkorelasi terhadap kejenuhan (Schaufeli, 2003). Beberapa karakteristik personal tersebut membantu siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang tinggi (Lee, Lee, Lee, & Lee, 2019).

b. Layanan Bimbingan Kelompok Berbasis Motivasi akademik

Layanan bimbingan kelompok merupakan suatu cara memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok (Tohirin, 2007). Pada penelitian ini layanan bimbingan kelompok dalam upaya membantu siswa mereduksi tingkat kejenuhan belajarnya dilaksanakan dengan program intervensi berbasis motivasi akademik.

Program intervensi ini meliputi berbagai aktivitas yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi intrinsik siswa, strategi *coping*, dan *self-efficacy*. Program ini juga memasukkan pendekatan strategi psikoedukasi tentang stres serta teknik-teknik yang dapat diterapkan untuk mengatasi hal tersebut, sehingga dapat berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa (Hampel, Meier, & Kümmel, 2008; van Daele, Hermans, van Audenhove, & van Den Bergh, 2011).

Program intervensi berbasis motivasi akademik telah lebih dulu diterapkan untuk siswa SMP di Korea Selatan dan terbukti dapat mereduksi seluruh aspek kejenuhan akademik (Noh et al., 2020). Siswa dilibatkan dalam berbagai aktivitas, seperti mengakui status terkini tingkat stres akademik yang dialami, mengenali kekuatan-kekuatan personal yang dimiliki, menemukan cara untuk mengatasi stres akademik yang dirasakan, serta merumuskan mimpi-mimpi karir di masa depan. Gagasan yang melandasi program intervensi ini adalah bahwa dengan memfokuskan siswa pada kemampuan dan potensi positif yang dimilikinya akan dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan siswa dalam mengatasi masalah-masalah akademiknya serta pada akhirnya dapat menurunkan tingkat stresnya (Jo et al., 2009). Hal ini diperkuat dengan temuan dari Anshel (2000) yang melaporkan bahwa strategi *coping* memiliki peran yang krusial dalam mengatur tingkat kejenuhan yang dialami individu.

Program intervensi berbasis motivasi akademik berlandaskan pada perspektif berbasis kekuatan diri yang menekankan pada kekuatan/aset daripada kekurangan/masalah yang dimiliki individu (Burt, Resnick, & Novick, 1998 dalam Smith, 2005). Perspektif ini berakar dari keyakinan/*belief* bahwa manusia merupakan makhluk yang resilien, sehingga mampu bangkit kembali dari berbagai kesulitan hidup yang dialami (Katz, 1997; Kozol, 1998 dalam Smith, 2005). Pada awal kemunculannya, perspektif berbasis kekuatan diri menjadi sebuah paradigma korektif yang membuat para psikolog/ahli kesehatan mental mampu melihat seorang klien sebagai sebuah gelas yang separuh utuh ketimbang separuh kosong. Oleh karena itu, perspektif berbasis kekuatan diri berupaya untuk menjawab beberapa pertanyaan seperti: kekuatan apa saja yang digunakan individu untuk dapat mengatasi permasalahan hidupnya secara efektif (Smith, 2005). Beberapa peneliti lain juga menemukan bahwa evaluasi diri yang positif dapat mengurangi kecenderungan individu untuk mengalami kejenuhan akademik (Chunming, et al., 2017). Evaluasi diri yang positif disebut dapat menjadi faktor protektif dari kejenuhan akademik pada subjek mahasiswa (Lian, et al., 2014)

serta dapat meningkatkan prestasi akademik dan keingintahuan siswa untuk belajar banyak hal (Debicki, et al., 2016).

c. Pembelajaran Jarak Jauh

Pembelajaran jarak jauh merupakan salah satu model pembelajaran yang dilaksanakan bukan dengan tatap muka langsung, melainkan dengan menggunakan sistem telekomunikasi interaktif antara pengajar dan pembelajar (Hanurani, 2019). Pembelajaran daring (*online learning*) merupakan salah satu wujud pembelajaran jarak jauh dan digunakan untuk membantu proses transfer ilmu pengetahuan antara guru dan siswa yang berada di lokasi yang berjauhan satu sama lain. Pembelajaran model ini memanfaatkan internet, video/audio, komunikasi melalui teks, serta beragam aplikasi dalam menciptakan lingkungan belajarnya. Ada beberapa model pembelajaran daring, yaitu *knowledgebase*, *online support*, *asynchronous training*, *synchronous training*, dan *hybrid training* (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Pada pembelajaran daring model *knowledgebase* sekumpulan materi belajar dipublikasikan pada sebuah *website* dan materi-materi tersebut memiliki instruksi pengerjaan yang umum, namun siswa tidak disediakan bantuan sama sekali di dalamnya. Adapun *online support* merupakan versi pembelajaran daring model *knowledgebase* yang telah dimodifikasi, karena bantuan kepada siswa dapat disediakan melalui forum diskusi atau sarana komunikasi lainnya.

Asynchronous training merupakan model pembelajaran daring di mana materi pelajaran tidak diberikan secara *real-time*, namun siswa telah diberikan materinya pada waktu-waktu tertentu secara rutin. Instruktur/guru akan menyediakan bantuan melalui *email* atau sarana-sarana komunikasi lainnya. Sebaliknya, *synchronous training* dilakukan secara *real-time* dengan instruktur/guru yang juga memberikan materi pelajarannya secara langsung. Pada model pembelajaran jenis ini, siswa dapat berkomunikasi secara langsung dengan guru maupun siswa lainnya. Adapun *hybrid training* merupakan model pembelajaran campuran antara tatap muka virtual dan tatap muka secara langsung (Basilaia & Kvavadze, 2020).

Pembelajaran jarak jauh di SMA Muhammadiyah 1 Yogyakarta sejak penutupan sekolah oleh pemerintah pada pertengahan Maret 2020 telah mengkombinasi penerapan model pembelajaran daring model *synchronous* maupun *asynchronous training*. Model

synchronous training diterapkan melalui kesempatan tatap muka secara virtual antara guru dengan siswa selama tiga jam pelajaran tiap harinya dengan memanfaatkan aplikasi *Google Meet*. Adapun model *asynchronous training* diimplementasikan dengan adanya pemberian rekaman video tutorial pembelajaran serta pemberian tugas-tugas dari guru kepada siswa melalui aplikasi *Google Classroom*.

3. Metode Penelitian

Jenis penelitian tindakan kelas dipilih untuk menjawab rumusan masalah penelitian tentang apakah layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa. Dalam penelitian tindakan, gagasan-gagasan baru tentang kurikulum, pengajaran, dan pembelajaran diujicobakan dalam rangka peningkatan pelaksanaan pembelajaran di kelas dan di sekolah (Kemmis & McTaggart, 1982 dalam Madya, 2018).

Penelitian tindakan kelas dalam bidang Bimbingan dan Konseling (atau dikenal sebagai Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling/PTBK) memiliki tujuan utama untuk memecahkan permasalahan yang nyata terjadi pada pelaksanaan layanan BK di sekolah. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik, sedangkan kejenuhan belajar siswa menjadi variabel terikat dalam penelitian ini. Adapun subjek penelitian ditentukan secara *purposive sampling*, yakni dengan memilih 12 siswa kelas XI yang pada studi pendahuluan memiliki skor kejenuhan belajar di atas median (>28).

Penelitian tindakan ini dilaksanakan secara daring dengan menggunakan aplikasi *zoom* yang telah lazim digunakan oleh para siswa selama masa pembelajaran jarak jauh. Waktu penelitian dimulai dari bulan April 2021 hingga Juni 2021. Tahapan penelitian meliputi: perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Pada tahap perencanaan peneliti merancang dua siklus penelitian dengan pemberian intervensi layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik selama masing-masing 90 menit. Rincian tindakan layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik yang akan diberikan kepada siswa dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel Siklus tindakan layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik untuk mereduksi kejenuhan belajar

Siklus	Rincian Tindakan
I	Perkenalan, <i>building rapport</i> , identifikasi strategi <i>coping</i> yang tepat untuk mengatasi kejenuhan belajar, diskusi, dan pengisian <i>post-test</i> .
II	Eksplorasi kekuatan/kelebihan diri yang dapat membantu pencapaian kesuksesan akademik, kesimpulan dan pengisian <i>post-test</i> .

Tahap observasi maupun refleksi dilakukan pada tiap-tiap siklus. Observasi dilakukan dengan mengacu pada lembar observasi catatan mengenai sikap dan perilaku siswa serta situasi kelompok selama pemberian layanan berlangsung, sedangkan refleksi dilakukan melalui pemberian skala *Maslach Burnout Inventory* (MBI) versi Bahasa Indonesia kepada subjek penelitian sebagai *post-test* pada akhir siklus untuk mengetahui efektivitas pemberian layanan bimbingan kelompok.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam PTBK ini terdiri dari tiga instrumen, yakni *Maslach Burnout Inventory* (MBI) versi Bahasa Indonesia, lembar observasi, dan lembar kerja siswa. MBI digunakan sebagai instrumen *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa. MBI versi Bahasa Indonesia memiliki jumlah item yang sama dengan MBI versi aslinya, yakni sebanyak 15 item. MBI mengukur tiga dimensi dari kejenuhan belajar, yaitu kelelahan emosional/*emotional exhaustion* (lima item), sinisme/*cynicism* (empat item), dan ketidakmampuan akademik/*academic inefficacy* (enam item). Semakin tinggi skor subjek pada masing-masing dimensi tersebut mengindikasikan semakin tingginya tingkat kejenuhan belajar siswa. Nilai *Cronbach Alpha* instrumen MBI versi Bahasa Indonesia untuk masing-masing dimensi adalah 0.82, sedangkan nilai *Cronbach Alpha* untuk instrumen MBI secara keseluruhan adalah 0.89.

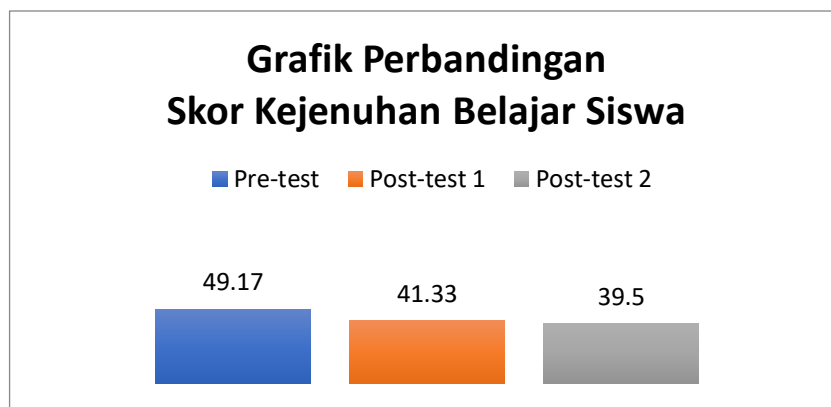
Lembar observasi digunakan sebagai instrumen dalam mengamati sikap dan perilaku subjek penelitian selama mengikuti layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik. Adapun lembar kerja siswa digunakan oleh subjek penelitian untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan selama layanan bimbingan kelompok berlangsung.

Analisis data kuantitatif berupa uji t-test digunakan untuk mengukur signifikansi perubahan skor pada *pre-test* dan *post-test* MBI sebagai instrumen yang mengukur tingkat kejenuhan belajar siswa. Adapun analisis data kualitatif didasarkan pada data lembar observasi. Layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik disebut efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa, jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t kritikal atau jika nilai $p < 0.05$. Uji t digunakan karena peneliti ingin mengetahui perbedaan mean skor

kejenuhan belajar sebelum dan sesudah pemberian layanan serta karena subjek penelitian kurang dari 30 orang.

4. Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik terbukti dapat mereduksi kejenuhan belajar yang dialami siswa selama masa PJJ, sebagaimana yang dapat dilihat pada grafik berikut.



Pada siklus tindakan I rerata skor kejenuhan belajar siswa tercatat menurun sebesar 7.83 poin dibanding saat sebelum diberikan layanan dan reduksi skor kejenuhan belajar tersebut tergolong signifikan (nilai sig. = .000 atau p value < .05). Adapun setelah tindakan pada siklus II diterapkan, rerata skor kejenuhan belajar siswa tercatat 1.83 poin lebih rendah dibanding rerata skor pada *post-test* I.

5. Pembahasan

Layanan bimbingan kelompok yang diberikan pada siklus tindakan I merupakan layanan yang bertujuan untuk mereduksi kejenuhan belajar siswa dengan cara identifikasi strategi *coping*. Setelah siswa mengidentifikasi penyebab kejenuhan belajar yang dialami masing-masing, siswa kemudian merumuskan strategi *coping* yang tepat untuk mengatasi penyebab-penyebab tersebut. Selanjutnya, setiap siswa diminta untuk membagi hasil refleksinya kepada teman-teman yang lain dalam bimbingan kelompok. Siswa lain akan memberikan umpan balik tentang pendapat atau pengalaman mereka terhadap strategi *coping* yang dirumuskan oleh salah satu siswa tersebut. Melalui prosedur layanan demikian siswa dapat berempati satu sama lain tentang kondisi yang dialami sehingga memunculkan dukungan sosial. Temuan penelitian sebelumnya telah membuktikan bahwa sumber daya

eksternal yang dimiliki siswa, seperti iklim sekolah yang positif, motivasi yang baik yang diberikan oleh sekolah, serta dukungan sosial dari guru, teman, dan keluarga memiliki dampak positif dalam mencegah terjadinya kejenuhan belajar (Salmela-Aro et al., 2008; Shin, Lee, Kim, & Lee, 2012).

Pada siklus tindakan II peneliti memberikan layanan bimbingan kelompok yang bertujuan agar siswa mengeksplorasi kekuatan/kelebihan diri yang dapat membantu pencapaian kesuksesan akademiknya. Sebagaimana layanan pada siklus I, layanan pada siklus tindakan II ini juga dapat mereduksi kejenuhan belajar yang dialami siswa karena kegiatan-kegiatan yang berfokus pada kelebihan individu dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan *coping* individu, sehingga akhirnya dapat menurunkan tingkat stress (Jo et al., 2009 dalam Noh, Seong, dan Lee, 2020).

6. Kesimpulan

Layanan bimbingan kelompok berbasis motivasi akademik terbukti efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI selama masa pembelajaran jarak jauh. Layanan diberikan dalam dua siklus tindakan. Layanan pada siklus tindakan I bertujuan untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi strategi coping yang tepat dalam mengatasi permasalahan yang dialami siswa selama masa PJJ, sedangkan layanan pada siklus tindakan II bertujuan untuk membantu siswa dalam mengidentifikasi kelebihan-kelebihan dirinya sehingga dapat membantu siswa dalam mengatasi permasalahan belajar di masa PJJ.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu rekomendasi intervensi yang dapat dipakai oleh Guru BK maupun sekolah dalam mereduksi kejenuhan belajar yang dialami oleh banyak siswa sebagai akibat penerapan pembelajaran jarak jauh selama pandemi Covid-19. Selain itu, Guru BK dengan bekerja sama dengan peneliti dari universitas dapat mengembangkan penelitian ini melalui metode pendekatan lainnya, seperti strategi intervensi yang berbasis pada emosi dan penguatan *self-efficacy* siswa (Bresó, Schaufeli, & Salanova, 2011). Sebab, meski pendekatan berbasis motivasi akademik yang dipakai dalam penelitian ini terbukti dapat mereduksi kejenuhan belajar siswa, namun skor kejenuhan belajar tersebut masih di atas median atau masih di dalam kategori tinggi.

Daftar Referensi

Adnan, M., Anwar, K. (2020). Online learning amid the COVID-19 pandemic: students' perspectives. *Journal of Pedagogical Sociology and Psychology*, Vol. 2 (1).

- Anshel, M. H. (2000). A conceptual model and implications for coping with stressful events in policework. *Criminal Justice and Behavior*, 27 (3), 375–400.
- Brazendale, K., Beets, M. W., Weaver, R. G., Pate, R. R., Turner-McGrievy, G. M., Kaczynski, A. T., Chandler J. L., Bohnert, A., & von Hippel, P. T. (2017). Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: The structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, Vol. 14.
- Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339–355.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227).
- Crawford, J., Butler-Henderson, K., Rudolph, J., & Glowatz, M. (2020). COVID-19: 20 countries' higher education intra-period digital pedagogy responses. *Journal of Applied Teaching and Learning (JALT)*, 3(1).
- Jo, S. H., Lee, S. M., Park, K. H., & Lim, J. H. (2009). *Program for alleviating academic helplessness for middle school students: I am a hard worker!* Seoul, South Korea: Ministry of Education, Science, and Technology.
- Kim, B., Kim, E., Lee, S. M. (2017). Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies, and academic burnout in Korean middle school students. *School Psychology International*, 1-19.
- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa . *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1 (2), 72-82.
- Madya, S. (2018). *Penelitian Tindakan dari Teori ke Praktik (Edisi Kedua)*. Yogyakarta: UNY Press.
- Mailizar, Almanthari, A., Maulina, S., & Bruce, S. (2020). Secondary school mathematics teachers' views on e-learning implementation barriers during the Covid-19 pandemic: The case of Indonesia. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 16 (7).
- Miranda, Y. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Problem Solving untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII Benjamin di SMP Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 2016/2017. *Undergraduate thesis, UNIMED*.
- Noh, H., Seong, H., & Lee, S. M. (2020) Effects of Motivation-Based Academic Group Psychotherapy on Psychological and Physiological Academic Stress Responses among Korean Middle School Students. *International Journal of Group Psychotherapy*, 70:3.
- Peeri, N. C., Shrestha, N., Rahman, M. S., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W., Haque, U., The SARS, MERS and Novel Coronavirus (COVID-19) Epidemics, The Newest and Biggest Global Health Threats: What Lessons Have We Learned?. *International Journal of Epidemiology*, 1:1-10.
- Pisarik, C. T. (2009). Motivational orientation and burnout among undergraduate college students. *College Student Journal*, 43, 1238–1253.
- Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23, 53–70.

- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving–school burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology, 14* (3), 337–349.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents’ school-related burnout. *European Psychologist, 13*, 12–23.
- Shin, H., Lee, J., Kim, B., & Lee, S. M. (2012). Students’ perceptions of parental bonding styles and their academic burnout. *Asia Pacific Education Review, 13*, 509–517.
- Sulea, C., Beek, I. V., Sarbescu, P., Virga, D., & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences, 42*, 132–138.
- Syaimi, K. U., Putra, S. (2020). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok dengan Menggunakan Teknik Six Thinking Hats untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar. *Genta Mulia Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol. 11, No. 2*.
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review, 42*, 28–33.
- Wicaksono, M. T. (2017). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Diskusi Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 16 Surabaya. *Jurnal BK UNESA, Vol. 7, No. 1*.