

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ICE BREAKING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR SISWA

Cahya Alida Sakinadiah¹⁾, Sri Tuter Martaningsih²⁾
Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan
cahya2100001141@webmail.uad.ac.id¹⁾, sri.martaningsih@bk.uad.ac.id²⁾

Abstrak

Kejenuhan belajar merupakan masalah emosi yang sering dialami oleh siswa, diakibatkan oleh kegiatan yang monoton dan menimbulkan rasa lelah, bosan, dan kurang memahami materi. Emosi ini dianggap sebagai salah satu penghambat keberhasilan proses belajar mengajar, namun sering diabaikan. Faktor penyebab kejenuhan belajar meliputi tuntutan tugas, ketidakminatan terhadap materi, dan ketidakcocokan dengan proses mengajar guru. Ciri-ciri siswa yang mengalami kejenuhan meliputi sering mengantuk, tidak mengikuti pembelajaran, dan tidak mampu menyelesaikan tugas. Kejenuhan belajar mempengaruhi motivasi dan kemajuan belajar siswa, serta dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Metode yang digunakan oleh peneliti adalah studi literatur. Dari hasil penelusuran data dan analisis kelayakan, ditemukan artikel yang memenuhi untuk dapat menjawab pertanyaan penelitian. Tujuan dari studi literatur dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk peneliti selanjutnya dalam menguji keefektifan teknik *ice breaking*.

Kata kunci: *Kejenuhan belajar; Bimbingan kelompok; Ice breaking; Studi Literatur.*

1. Pendahuluan

Kejenuhan belajar merupakan keadaan emosi yang diakibatkan oleh kegiatan yang monoton dan menimbulkan perasaan lelah, bosan, dan tidak mengerti. Emosi dianggap sebagai salah satu dari aktivitas mental yang mempengaruhi proses belajar mengajar, dan emosi yang biasa dialami siswa adalah rasa kejenuhan. Kejenuhan pada saat pembelajaran merupakan salah satu emosi yang tidak menyenangkan di lingkungan sekolah dan salah satu faktor penghambat keberhasilan pembelajaran, tetapi permasalahan mengenai kejenuhan masih sering diabaikan (Tanjung & Namora, 2022). Terdapat permasalahan pada proses belajar siswa di kelas yang terjadi yaitu kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar terjadi karena adanya tuntutan pada siswa untuk mengikuti

aturan tugas yang ditetapkan oleh guru, tidak suka materi yang diterangkan guru karena membosankan, dan tidak menyukai salah satu yang mengajar di sekolah yang menimbulkan kebosanan atau kejenuhan dalam belajar karena siswa merasa bosan dan jenuh. Ciri-ciri siswa yang mengalami rasa bosan atau jenuh saat belajar yaitu sering mengantuk saat mengikuti proses pembelajaran, kabur keluar kelas tidak mengikuti pembelajaran, sering tidak memperhatikan guru saat menjelaskan, dan tidak mampu mengikuti atau menyelesaikan tugas yang diberikan guru (Yepi et al., n.d.). Faktor yang disebabkan oleh kejenuhan belajar yang ditimbulkan akan mempengaruhi motivasi belajar selama proses pembelajaran, kejenuhan belajar yang dialami siswa mungkin hanya berlangsung sebentar, siswa yang mengalami kejenuhan nampaknya tidak mengalami kemajuan belajar karena cenderung tidak bekerja atau belajar sesuai dengan yang diharapkan ketika mengolah informasi dan pengalaman baru. Penyebab kejenuhan belajar yang dialami siswa yang diaman siwa tidak mencerna informasi pengajaran dari guru dan tidak mempunyai tempat untuk bertanya, sehingga siswa merasa jenuh atau bosan sehingga timbul rasa malas (Prayoga, 2022) . Kejenuhan belajar terjadi kerana dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal atau keluarga dan faktor eksternal atau sekolah (Setiawan et al., 2024).

Urgensi penelitian mengenai kejenuhan atau kebosanan belajar pada siswa salah satu faktor penting, karena sangat berkaitan dengan keberhasilan siswa untuk belajar. Dengan menemukan teknik *ice breaking* yang efektif dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa, diharapkan dapat memberikan solusi yang benar untuk mengatasi kejenuhan belajar dan menciptakan suasana yang tidak membosankan, tetap bersemangat, dan menjadi rileks. *ice breaking* merupakan permainan dan kegiatan yang bertujuan mengubah suasana menjadi cair secara berkelompok, *ice breaking* juga dapat mengubah situasi yang tidak menyenangkan atau membosankan menjadi menghadirkan perhatian dan kegembiraan ketika mendengar atau melihat orang berbicara di depan kelas atau ruangan bimbingan dan konseling. Tujuan dari *ice breaking* adalah untuk meningkatkan konsentrasi siswa, memberikan kesempatan pada siswa untuk mengemukakan pendapat dan gagasan, serta memberikan rasa nyaman (Silviawi & Nefi Darmayanti, 2024). Terdapat banyak sekali dengan berbagai ragam teknik dalam layanan bimbingan kelompok, di

PROSIDING

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

antaranya adalah penggunaan teknik *ice breaking* dapat menciptakan suasana nyaman dan mendorong siswa untuk lebih kreatif dan berani dalam mengemukakan gagasannya, *ice breaking* yang dipadukan dengan proses belajar atau kelompok dapat melatih pemahaman siswa, memberikan kesempatan berkonsentrasi, dan memperkuat kekompakan kelompok (Rosliana, 2020). Untuk meningkatkan keefektifan teknik *ice breaking* maka perlu diperhatikan kelemahan dan kelebihan dan manfaat penggunaan teknik *ice breaking*. Kelebihan dalam penggunaan teknik *ice breaking* yaitu (a)waktu belajar terasa lebih cepat (b)memberikan kesan yang menyenangkan (c)dapat digunakan secara spontan atau terencana (d)suasana kelas atau kelompok dapat dibuat kompak dan seragam. Kelemahan menggunakan *ice breaking* adalah penggunaannya diatur oleh partisipasi siswa dan waktu yang dihabiskan dan jika digunakan dalam waktu lama, siswa akan asik bermain, dan manfaat penggunaan teknik *ice breaking* dapat digunakan dan dipelajari oleh siapa saja tanpa memerlukan keahlian khusus. Selain itu, *ice breaking* menciptakan suasana yang menyenangkan dan antusias, membuat pembelajaran menjadi lebih santai dan memungkinkan siswa untuk kembali fokus pada proses pembelajaran (Yani & Tanjung, 2024).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* dapat efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* merupakan salah satu strategi yang dapat dilakukan untuk mencairkan suasana atau kelompok dan menjadikan siswa lebih rileks dan termotivasi. Teknik *ice breaking* dapat menghilangkan kebosanan atau kejenuhan siswa dengan permainan dalam kelompok untuk membangun semangat dan motivasi siswa dalam proses belajar di kelas. Sebagai hasilnya, kegiatan belajar siswa di sekolah untuk menambah ilmu dan menuntut ilmu di sekolah untuk dapat membangun aspek pengetahuan, sikap dan nilai keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik terhadap prestasi dan hasil belajar siswa. Melalui pendekatan ini, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi penting dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. Kejenuhan merupakan masalah yang sering terjadi pada siswa. Terdapat beberapa studi yang mengkaji secara mendalam tentang kejenuhan belajar pada siswa di SMA. Hal ini di perkuat dengan pendapat dari sebuah riset penelitian oleh (Suwarjo,dkk. 2015) pada

siswa SMA kelas XI di Kota Yogyakarta menemukan bahwa secara keseluruhan ada 93,08% siswa SMA di Kota Yogyakarta mengalami kejenuhan belajar dan 6,02% siswa tidak mengalami kejenuhan belajar (Ningsih & dan Konseling, n.d.).

2. Metode

Dalam penelitian artikel ini menggunakan metode *Systematic Literatur Review* (SLR). Penelitian *Systematic Review* merupakan metodologi penelitian atau riset melalui pengembangan yang dilakukan untuk mengumpulkan dan mengevaluasi penelitian terkait pada fokus topik permasalahan penelitian. SLR merupakan cara untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia dengan pertanyaan penelitian, bidang topik penelitian atau fenomena yang menarik. SLR merupakan pendekatan *evidence-based* untuk mencari studi yang relevan dengan beberapa pertanyaan penelitian yang telah ditetapkan peneliti dengan memilih, mengembangkan dan menilai yang nantinya digunakan untuk mengkaji atau menemukan isu-isu yang didapat (Wahyudin & Rahayu, 2020).

Langkah kegiatan analisis *literatur review* diawali dengan proses pencarian artikel yang dapat menjawab pertanyaan penelitian. proses ini dilakukan dengan mengetik kata kunci di Google Scholar. Dari hasil penelusuran data dan analisis kelayakan, ditemukan artikel yang memenuhi untuk dapat menjawab pertanyaan penelitian. Untuk menghasilkan data dalam mencapai tujuan penelitian, dilakukan analisis isi dari setiap dokumen yang dikaji, kemudian disajikan dalam bentuk tabel rangkuman data. Selanjutnya data-data yang sudah dihasilkan rangkumannya, dibahas dengan sudut pandang interpretative (Pamungkas, 2022).

3. Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Sampai saat ini, peneliti belum menemukan penelitian yang secara khusus membahas “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik *Ice Breaking* Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa”, tetapi dapat dari beberapa literatur yang

PROSIDING

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

relevan dan sesuai dengan tema atau judul yang diteliti dan didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel.1

No	Sumber	Judul	Metode	Hasil penelitian
1	(Yuli & Ahmad Efendi, 2022)	Implementasi metode <i>ice breaking</i> dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa sekolah menengah atas (SMA)	Metode <i>Systematic literature review</i>	Hasil penelitian menunjukkan analisis mengenai penerapan layanan bimbingan kelompok teknik <i>ice breaking</i> terbukti memberikan pengaruh positif dan efektif dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa
2	(Yani & Tanjung, 2024)	Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar melalui <i>ice breaking</i> di SMP negeri 2 padang panjang	Metode Kualitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan metode <i>ice breaking</i> dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa terbukti dapat berkurang

PROSIDING

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

3	(Fakultas,d kk, 2020)	Penerapan <i>ice</i> <i>breaking</i> untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa pada siswa	Metode eksperimen	Hasil riset penelitian menunjukkan bahwa metode <i>ice breaking</i> dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa
4	(Desmida r, 2021)	Efektivitas <i>ice</i> <i>breaking</i> dalam mengurangi kejenuhan peserta didik mempelajari Bahasa arab	Metode kuantitaif	Hasil penelitian analisi menunjukkan bahwa kegiatan dengan menggunakan metode <i>ice breaking</i> memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan kejenuhan belajar siswa

Berdasarkan kajian literatur diatas, menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *ice breaking* efektif dalam mengatasi dan menurunkan kejenuhan belajar pada siswa dan mengembalikan semangat dan membangun motivasi dalam belajar.

B. Pembahasan

Kejenuhan belajar merupakan masalah yang umum dan biasa terjadi pada siswa. Ketika siswa merasa jenuh atau bosan dalam belajar, pikirannya mungkin tidak dapat berfungsi secara maksimal dalam mengelolah informasi yang diterimanya, dan usaha belajarnya mungkin akan sia-sia. Selain itu, kejenuhan belajar juga dapat menyebabkan menurunnya efektivitas pembelajaran. Pada dasarnya sebagian besar siswa mempunyai kemampuan yang buruk menghadapi permasalahan kejenuhan belajar, jika terjadi kejenuhan belajar yang muncul sangat berpengaruh terhadap hasil belajar dan keberhasilan belajar siswa (Sukmawati & Studi Bimbingan dan

Konseling, 2020). Siswa yang mengalami kejenuhan atau kebosanan selama proses pembelajaran akan merasa tidak mengalami kemajuan dalam menuntut ilmu pengetahuan dan membangun keterampilan yang diperolehnya melalui hasil belajar. Rasa jenuh atau bosan saat belajar dapat disebabkan berbagai faktor, siswa merasa bosan saat belajar karena kurangnya waktu istirahat sehingga dapat menyulitkan siswa untuk berkonsentrasi dalam belajar. Faktor kejenuhan belajar yang dapat dipengaruhi oleh guru yang memberikan tugas terlalu banyak dan siswa kurang mendapatkan waktu istirahat, kurang variasi dalam pembelajaran, suasana belajar yang tidak berubah, pembelajaran di tempat tertentu dan kurangnya hiburan (Putri Insani., 2023).

Faktor kejenuhan dan kebosanan dalam proses belajar atau pembelajaran seringkali menjadi tantangan serius dalam proses pendidikan, terutama bagi siswa yang mengalami rasa bosan dan kurang motivasi. Kejenuhan disebabkan oleh faktor internal seperti lingkungan keluarga dan faktor eksternal seperti lingkungan sekolah. Bimbingan kelompok memungkinkan siswa untuk berinteraksi satu sama lain dengan memunculkan dinamika kelompok. Oleh karena itu, bimbingan kelompok tidak hanya sekedar sarana belajar tambahan, tetapi juga merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi kejenuhan belajar pada siswa.

Bimbingan kelompok merupakan proses layanan yang dilakukan oleh seorang konselor atau guru bimbingan dan konseling di dalam lingkup kelompok dalam satu waktu. Bimbingan kelompok merupakan proses pemberian dukungan kepada siswa atau anggota kelompok dalam situasi kelompok dengan tujuan untuk mencegah munculnya masalah-masalah yang menghambat perkembangan potensi siswa, bimbingan kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan kepemimpinan dan konseling. Bimbingan kelompok pada hakikatnya adalah suatu kegiatan yang memanfaatkan dinamika kelompok, atau perkumpulan sekelompok siswa atau anggota kelompok yang membantuk suatu kelompok, yang mana upaya bimbingan dilakukan oleh konselor atau guru bimbingan dan konseling, yang bertujuan untuk mengembangkan aspek-aspek yang termasuk didalamnya berupa sikap, keterampilan, dan keberanian yang aspek-aspeknya berhubungan dengan orang

lain dan bersifat sosial (Fadilah, 2019). Keberhasilan bimbingan kelompok sangat dipengaruhi oleh sejauh mana tujuan tercapai melalui layanan kelompok yang diberikan. Kegiatan layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk membantu siswa yang memiliki masalah dan kesulitan untuk menyelesaikannya dengan suasana kelompok yang dapat menjadi tempat siswa untuk menggunakan seluruh informasi, jawaban, dan reaksi berbeda dari teman atau siswa lain untuk memecahkan masalah. Layanan bimbingan kelompok dirancang untuk membantu meningkatkan hubungan siswa atau anggota kelompok ketika berkerja sama dalam kelompok, membantu siswa mengembangkan keterampilan sosial, dan membantu siswa menjadi lebih terdorong untuk memiliki sikap pribadi yang baik dan dapat mendukung perkembangannya (Pranoto, 2016). Manfaat dari layanan bimbingan kelompok di sekolah merupakan kesempatan siswa untuk berkomunikasi dengan siswa atau anggota kelompok lain dan dapat memberikan informasi yang dibutuhkan siswa, dapat sadar akan tantangan yang dihadapinya, bisa mendiskusikan sesuatu masalah bersama-sama dan menerima pandangan dan pendapat yang diungkapkan siswa atau anggota kelompok lain (Jannah., 2023).

Layanan bimbingan kelompok merupakan strategi yang sangat efektif untuk meningkatkan interaksi dan kerjasama antar anggota kelompok, dalam proses layanan bimbingan kelompok siswa dapat berbagi ide dan memecahkan masalah bersama, jadi penting untuk memanfaatkan teknik *ice breaking* seperti permainan sederhana. Bimbingan kelompok yang terstruktur yang dipadukan dengan teknik *ice breaking* dapat menciptakan lingkungan yang mendukung bagi siswa.

Salah satu cara untuk mengatasi atau menurunkan kejenuhan belajar adalah dengan teknik *ice breaking* merupakan kegiatan yang mengubah situasi tegang dan membosankan menjadi menyenangkan, antusias dan santai, mencairkan suasana belajar dan menjadikan pembelajaran lebih kondusif. Kegiatan *ice breaking* dengan menerapkan permainan bertujuan untuk mengubah ketegangan dalam suatu kelompok dapat memberikan dampak yang besar, *ice breaking* merupakan kegiatan yang dapat digunakan untuk memecahkan kebingungan, kebosanan, dan kejenuhan serta mengembalikan suasana yang lebih efektif, pada proses pembelajaran di kelas,

maka besar kemungkinan siswa akan memperoleh kembali kondisi yang lebih baik seperti motivasi dan semangat belajar. Dapat disimpulkan teknik *ice breaking* merupakan kegiatan sederhana yang dapat membantu suasana kelas atau ruang bimbingan dan konseling lebih menyenangkan dan membuat siswa lebih nyaman dan mengembalikan konsentrasi siswa. Manfaat melakukan kegiatan *ice breaking* untuk dapat menghilangkan kebosanan, kegelisahan, dan kelelahan dengan menggunakan berbagai cara permainan sederhana seperti bermain ular tangga, kotak misteri dan panah motivasi (Nyoman., 2023). Pembelajaran akan lebih efektif bila dilakukan dengan cara menyenangkan. *ice breaking* memiliki 3 tahapan yaitu (1) pembukaan *ice breaking* dilakukan dengan memberikan tantangan dan motivasi siswa (2) penguat energi digunakan pada saat siswa merasa tertekan, terlalu santai, atau pada saat aktivitas siswa terkesan (3) umpan balik dan pengungkapan digunakan untuk tujuan komunikasi daripada hubungan interpersonal antar siswa. Berdasarkan penjelasan mengenai tahapan teknik *ice breaking* dalam proses pembelajaran dapat memberikan dampak positif terhadap upaya pencapaian tujuan pembelajaran (Aniuranti., 2021). Kelebihan teknik *ice breaking* adalah jangka waktu yang lama terasa sangat cepat memberikan efek yang menyenangkan dalam pembelajaran, dapat diterapkan secara spontan atau konseptual, dan menciptakan suasana yang kondusif, kelemahan teknik *ice breaking* terletak pada adaptasi terhadap situasi (Rahayu., 2022).

4. Kesimpulan

Kejenuhan belajar merupakan masalah yang umum terjadi pada siswa dan dapat mempengaruhi proses pembelajaran serta efektivitasnya, ketika siswa merasa bosan dan jenuh, kesulitan memproses informasi dan cenderung memiliki hasil belajar yang buruk. Faktor-faktor kejenuhan belajar dapat dipengaruhi oleh waktu istirahat yang kurang, tugas yang terlalu banyak, metode pengajaran yang kurang bervariasi, dan suasana belajar yang monoton dapat menimbulkan rasa bosan dan jenuh. Bimbingan kelompok merupakan solusi efektif mengatasi kebosanan dan kejenuhan saat belajar, dalam proses layanan bimbingan kelompok melibatkan konselor atau guru bimbingan dan konseling untuk membantu siswa mengembangkan potensi siswa dan memecahkan masalah bersama-sama. Bimbingan kelompok meningkatkan interaksi sosial, keterampilan, dan

keberanian siswa untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pembelajaran. Selain bimbingan kelompok, teknik *ice breaking* juga dapat digunakan untuk mengatasi kebosanan dan kejenuhan, teknik *ice breaking* dapat membuat situasi tegang dan membosankan menjadi lebih menyenangkan, teknik *ice breaking* mencangkup permainan sederhana yang membantu menghilangkan rasa bosan, cemas, dan penat sehingga siswa dapat kembali fokus dan termotivasi, jadi layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* efektif mengatasi dan menurunkan kebosanan atau kejenuhan belajar, meningkatkan motivasi, dan menciptakan suasana belajar yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Aniuranti, A., Tsani, M. H. N., & Wulandari, Y. (2021). Pelatihan penyusunan Ice Breaking untuk penguatan kompetensi calon guru. *ABSYARA: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 85–93. <https://doi.org/10.29408/ab.v2i1.3578>
- Desmidar, D., Ritonga, M., & Halim, S. (2021). Efektivitas ice breaking dalam mengurangi kejenuhan peserta didik mempelajari Bahasa Arab. *Humanika*, 21(2), 113–128. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i2.41941>
- Fadilah, S. N. (2019). Layanan Bimbingan Kelompok dalam Membentuk Sikap Jujur Melalui Pembiasaan. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 167. <https://doi.org/10.29240/jbk.v3i2.1057>
- Fakultas, M., Dan, T., Program, K., Bimbingan, S., Tarbiyah, K. F., & Keguruan, D. (n.d.). *PENERAPAN ICE BREAKING UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI 2 BANDA ACEH SKRIPSI Diajukan Oleh AZZAH HAFIZAH NIM. 160213080.*
- Jannah, M., Abdi Alam, F., & Muhammadiyah Barru, S. (2023). *PENGARUH LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN DISIPLIN BELAJAR SISWA UPTD SMP NEGERI 33 BARRU.*
- Ningsih, F., & dan Konseling, B. (n.d.). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR RELAXATION TECHNIQUE EFFECTIVENESS TO REDUCING THE ACADEMIC BURNOUT LEVEL. In *Efektivitas Teknik Relaksasi... (Fitri Ningsih)*. www.kompasiana.com,
- Nyoman, I., Kuscahyanto, D., Rudianti, A. E., & Kisa, K. (2023). Upaya Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik Dengan Bantuan Ice Breaking Pada Kelas IV SDN 22 Ampenan Tahun Ajaran 2022/2023. *Jurnal Literasi Dan Pembelajaran Indonesia*, 3(2), 19–26.

- Pamungkas, R. W. P., Azizah, A. N., & Zebua, B. S. (2022). Analisis penerapan metode scrum untuk meningkatkan efektivitas dalam pembuatan aplikasi melalui literature review. *Jurnal Pendidikan Informatika Dan Sains*, 11(2), 156–164. <https://doi.org/10.31571/saintek.v11i2.4650>
- Pranoto, H. (2016). UPAYA MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DI SMA NEGERI 1 SUNGKAI UTARA LAMPUNG UTARA. *Jurnal Lentera Pendidikan LPPM UM METRO*, 1(1).
- Prayoga, Y., Sumarwiyah, S., & Purbasari, I. (2022). Belajar Kelompok Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Saat Pandemi. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 670–677. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.2080>
- Putri Insani, S., Nurmawanti, I., & Hari Witono, A. (2023). Kreativitas Guru di Abad 21 dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Matematika Siswa. *Journal of Classroom Action Research*, 5(3). <https://doi.org/10.29303/jcar.v5i3.4796>
- Rahayu, T., Purnama Pertiwi, R., & Enggar Kencana Dewi, S. (2022). PENGARUH PEMBERIAN ICE BREAKING TERHADAP MINAT BELAJAR TEMATIK SISWA KELAS V SD NEGERI 1 SRIKATON THE EFFECT GIVING ICE BREAKING TO THE THEMATIC LEARNING INTEREST OF FIFTH GRADERS SD NEGERI 1 SRIKATON. In *Seminar Nasional Inovasi dan Pembaruan Pendidikan* (Vol. 2, Issue 2).
- Roslina, R. (2020). Pengaruh Teknik Ice Breaking Dalam Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(2), 170. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v4i2.763>
- Setiawan, R., Saptadi Ismanto, H., Dhyah Yulianti, P., PGRI Semarang, U., Sidodadi Timur No, J., Semarang Timur, K., Semarang, K., & Tengah, J. (2024). *FAKTOR DETERMINAN PENYEBAB KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA* (Vol. 1). MARET.
- Silviawi, & Nefi Darmayanti. (2024). Implementasi Metode Ice Breaking dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1591–1602. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6093>
- Sukmawati, E., & Studi Bimbingan dan Konseling, P. (2020). LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA. In *Jurnal Pendidikan Sosial* (Vol. 7, Issue 2).
- Tanjung, W. U., & Namora, D. (2022). Kreativitas Guru dalam Mengelola Kelas untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di Madrasah Aliyah Negeri. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 7(1), 199–217. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7\(1\).9796](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2022.vol7(1).9796)

- Wahyudin, Y., & Rahayu, D. N. (2020). Analisis Metode Pengembangan Sistem Informasi Berbasis Website: A Literatur Review. *Jurnal Interkom: Jurnal Publikasi Ilmiah Bidang Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 15(3), 26–40.
<https://doi.org/10.35969/interkom.v15i3.74>
- Yani, A. P., & Tanjung, A. I. (2024). Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Melalui Ice Breaking di SMP Negeri 2 Padang Panjang. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(1), 400–404. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10554876>
- Yepi, N., Saman, A., Sinring, A., Pendidikan, J. P., & Bimbingan, D. (n.d.). *PENERAPAN TEKNIK MOTIVATIONAL INTERVIEWING UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA DI SMA NEGERI 5 SIDRAP Implementation Of Motivational Interviewing Techniques To Reduce Learning Burden To Students At SMA Negeri 5 SIDRAP*.
- Yuli, Y. F., & Ahmad Efendi. (2022). Psikoedukasi Upaya Mencegah dan Melawan Perundungan (Bullying & Cyberbullying) di SMP Unggulan Habibulloh. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 15–23.
<https://doi.org/10.55784/jompaabdi.v1i3.182>