

	Jurnal Al-Taujih Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	p-ISSN : 2502-0625 , e-ISSN : 2715-7571
		Volume 8 No. 2 Juli - Desember 2022 Hal 109-116 https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
Received Desember 4 th 2021; Accepted November 28 th 2022; Published Desember 12 th 2022		

STRATEGI GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR DARING SISWA PADA MASA PANDEMI COVID-19

Muhammad Rafiul Muiz^{1*} & Wahidah Fitriani² & Aulia Fikri³
Rafiulmuiz98@gmail.com , wahidahfitriani@iainbatusangkar.ac.id
auliafikri46@gmail.com

UIN Mahmud Yunus Batu Sangkar

Abstract : *The Covid-19 pandemic that has occurred has affected the Indonesian education sector, so the policies of the Minister of Education and Culture of the Republic of Indonesia Number 3 of 2020 and Circular Letter Number 4 of 2020 must be enforced. This policy is known as the distance education policy in online networks, the online learning process is carried out as a solution, but this also has shortcomings, one of which is the boredom of learning experienced by students. Boredom without proper handling can cause students to lose interest in learning. Therefore, there must be an effort made by school counselors in order to reduce the saturation of this online learning. The research method used is library research, which is carried out by collecting data using various materials such as reference books, previous research results, and various journals related to the problem. The technique of data collection is done by documentation technique, data analysis technique is content analysis. The results showed that the strategies that BK teachers could do to overcome online learning boredom in students included achievement motivation strategies, self-regulated learning counseling strategies and the last one is cinema counseling strategies.*

Keywords: *Teacher Guidance and Counseling Strategy; Study saturation; Pandemic*

Abstrak : Pandemi covid-19 yang terjadi, mempengaruhi sektor pendidikan Indonesia, sehingga kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 dan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 harus diberlakukan. Kebijakan tersebut dikenal dengan, kebijakan pendidikan jarak jauh dalam jaringan online (daring), proses belajar daring dilakukan sebagai sebuah solusi, namun di sisi lain hal ini juga memiliki kekurangan, salah satunya adalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Kejenuhan yang terus menerus tanpa diikuti oleh penanganan yang tepat dapat menyebabkan siswa kehilangan minat pada pembelajaran. Maka dari itu, harus ada upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam rangka pengentasan kejenuhan belajar daring ini. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research*, yang dilakukan dengan mengumpulkan data dengan menggunakan berbagai bahan seperti buku referensi, hasil penelitian sebelumnya, dan berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi, teknik analisis data adalah analisis isi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, strategi yang dapat dilakukan, oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar daring pada siswa diantaranya adalah, strategi motivasi berprestasi, strategi konseling *self regulated learning* dan yang terakhir adalah strategi sinema konseling.

Kata Kunci: Strategi Guru Bimbingan dan konseling; Kejenuhan Belajar; Pandemi.

A. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 yang terjadi di seluruh dunia, mempengaruhi hampir setiap sendi dalam kehidupan manusia, termasuk salah satunya dalam sektor pendidikan. Sehingga kebijakan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2020 dan Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 harus diberlakukan. Kebijakan tersebut dikenal dengan, kebijakan pendidikan jarak jauh dalam jaringan online atau yang bisa disebut dengan sistem belajar daring. Pelaksanaan proses belajar mengajar, yang harus dilakukan secara online atau daring ini dilakukan dari rumah, dengan memanfaatkan berbagai media yang mendukung seperti *gadget*, *laptop* dan *smartphone* (Agusriani & Fauziddin, 2021). Proses belajar daring dilakukan sebagai solusi untuk menyikapi situasi pandemi yang melanda, namun di sisi lain hal ini juga memiliki kekurangan, salah satunya adalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa, kejenuhan merupakan sindrome psikologis yang memiliki ciri utama kelelahan emosi, depersonalisasi dan penurunan prestasi (Rinawati & Darisman, 2020). Lebih lanjut kejenuhan dalam menghadapi proses belajar daring ini, disebabkan oleh adanya tuntutan, agar siswa selalu menaati tugas yang diberikan oleh guru, ditambah aktivitas yang monoton dan selalu mirip hampir di setiap hari, sehingga membuat siswa merasa bosan. (Pawicara & Conilie, 2020), (Hidayah, Aas Aliana Fitriani & Adawiyah, Al Robiah & Mahanani, 2021).

Kejenuhan belajar yang terjadi pada siswa bisa terjadi dalam bentuk, kurangnya motivasi, timbulnya rasa malas, munculnya perilaku menunda nunda tugas, terlambat dalam mengumpulkan tugas bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali, tidak hanya itu siswa bisa saja tidak hadir dalam proses belajar mengajar. Kejenuhan belajar adalah masalah yang dihadapi banyak siswa, jika tidak segera ditangani akan berdampak serius seperti berkurangnya motivasi dalam belajar, kemalasan yang parah, dan penurunan prestasi akademik (Muna, 2013). Kejenuhan yang terus menerus tanpa diikuti oleh penanganan yang tepat dapat menyebabkan

siswa kehilangan minat pada aktivitas pembelajaran, sehingga merasa tidak nyaman, bosan dan menjadi lebih stress, ketika berulang kali dihadapkan pada aktivitas yang sama. Maka dari itu, harus ada sebuah upaya yang dilakukan oleh pendidik, dalam rangka mengatasi kejenuhan yang terjadi ini. Sebagai bagian dari pendidik, guru bimbingan dan konseling harus terus menjalankan tugasnya, karena masalah yang banyak dihadapi oleh siswa selama masa pandemi adalah stres, motivasi yang rendah, kejenuhan dan kebosanan (Prawitasari, 2020). Oleh karena itu, hendaknya guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan strategi yang tepat, terkait penanganan masalah kejenuhan pada siswa saat kegiatan belajar daring pada masa pandemi covid-19 ini.

Pandemi covid-19 merupakan fenomena penyebaran virus corona yang dimulai dari wuhan cina dan telah menjangkau hampir seluruh populasi dunia. Pandemi covid-19 ini disebabkan oleh penemuan dan mutasi baru dari virus SARSCoV yang sangat menular dan sangat berbahaya (Handayani et al., 2020). Hal ini memiliki dampak langsung pada kehidupan manusia diseluruh dunia, setiap sendi kehidupan manusia harus di batasi agar penyebaran infeksi virus ini tidak semakin meluas. Sektor pendidikan menjadi salah satu bagian yang harus dibatasi sebagai akibat dari pandemi yang terjadi, pada saat ini disrupsi teknologi terjadi di dunia pendidikan, pembelajaran tatap muka yang dilaksanakan 100 persen di sekolah, secara tiba-tiba mengalami perubahan yang sangat drastis dan mengganti proses kegiatan belajar mengajar dengan menggunakan sistem dalam jaringan (Siahaan, 2020). Perubahan ini tentunya membutuhkan penyesuaian baik oleh pendidik maupun peserta didik, salah satu dampak negatif dari pembelajaran daring adalah kejenuhan yang terjadi pada peserta didik. Kejenuhan belajar merupakan masalah yang sering dihadapi peserta didik dalam proses pembelajaran, yang mana dapat membuat peserta didik merasa bahwa usahanya dalam proses belajar tidak ada artinya (Hanina, Putri & Faiz, 2021). Sementara dalam pendapat lain dijelaskan

bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana siswa tidak dapat berkonsentrasi pada proses belajar yang membuat siswa tidak tertarik dengan proses belajar (Sari, Farid & Dewi, 2020). Kejenuhan belajar adalah suatu keadaan mental, dimana seorang siswa mengalami kebosanan yang luar biasa dalam melaksanakan kegiatan belajar, dan kebosanan tersebut menurunkan motivasi belajarnya, timbulnya rasa malas yang kuat dan penurunan prestasi belajar. (Muna, 2013). Kejenuhan yang dialami oleh siswa selama belajar daring ini bisa disebabkan oleh faktor-faktor tertentu, Salah satu faktor yang menyebabkan anak merasa jenuh karena mereka merasa sudah terlalu lama belajar dari rumah selama pandemi. (Trisnani & Astuti, 2021). Lebih lanjut, kejenuhan belajar daring ini, juga disebabkan oleh adanya tuntutan, kepada siswa agar selalu menaati tugas yang diberikan oleh guru, ditambah aktivitas yang monoton dan selalu mirip hampir di setiap hari, sehingga membuat siswa merasa bosan. (Pawicara & Conilie, 2020), (Hidayah, Aas Aliana Futriani & Adawiyah, Al Robiah & Mahanani, 2021). Kejenuhan yang terjadi pada siswa tentu memiliki dampak, dampak dari kejenuhan yang terjadi dalam proses belajar daring seperti yang dijelaskan Slivar dalam (Afifah, 2019) yaitu siswa mengalami kesulitan berkonsentrasi, hal ini terutama karena fokus pembelajaran membutuhkan kemauan untuk belajar, dan ketika siswa bosan, mereka tidak siap untuk menerima apa guru yang ajarkan. Lebih lanjut dampak kejenuhan belajar daring ini yaitu dapat berdampak terhadap kesehatan pada siswa, yang mana mereka akan mengalami sakit kepala dan juga kesusahan dalam tidur yang tentunya akan berdampak terhadap psikologis siswa (Rufa'ida, 2019). Kejenuhan belajar daring dengan dampak yang diberikannya, harus mendapat perhatian serius terutama oleh guru bimbingan dan konseling, karena hal ini dapat menghambat perkembangan belajar dari peserta didik. Harus ada upaya dan strategi yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam rangka membantu mengatasi kejenuhan belajar daring siswa pada masa pandemi ini. Menurut (Khalida & Fatimah, &

Williya, 2021) salah satu teknik konseling individual yang dapat diharapkan mampu mereduksi dan mengatasi kejenuhan belajar daring yang dialami siswa yaitu teknik Self Instruction

Terkait dengan kajian utama penelitian, peneliti menemukan telah ada penelitian sebelumnya yang mengkaji terkait dengan kejenuhan belajar daring ini, seperti penelitian yang dilakukan oleh Pawicara dan Conilie (2020), dengan judul *Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadaris biologi*, dimana konsep penelitian ini adalah penelitian yang mengkaji tentang dampak pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa tadaris biologi, kebaruan dalam penelitian oleh Pawicara dan Conilie ini adalah mengkaji sebuah fenomena yang baru terjadi saat adanya pandemi covid-19, yaitu kejenuhan dalam mengikuti belajar daring. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwasanya pembelajaran daring memiliki dampak terhadap kejenuhan belajar yang dirasakan oleh mahasiswa. Selanjutnya ada penelitian oleh Trisnani dan Astuti (2021) dengan judul *Penguatan peran orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar anak selama pandemi covid-19*. Konsep penelitian ini adalah untuk mengkaji tentang bagaimana penguatan peran orang tua untuk mengatasi kejenuhan belajar pada anak yang terjadi selama pandemi covid-19, penelitian ini juga meneliti hal terbaru yang sedang terjadi yaitu kejenuhan belajar sebagai akibat dari proses belajar daring. Hasil penelitian ini yaitu, strategi yang dapat dilakukan oleh orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar yang dirasakan oleh anak antara lain, membawa anak bermain dan rekreasi, memberikan dukungan psikologis, serta memberikan hadiah. Lebih lanjut penelitian yang dilakukan oleh Khalida et.al (2021) dengan judul *Teknik self instruction berbasis online terhadap kejenuhan belajar online siswa MTS kelas*

VIII. Sedikit berbeda dari penelitian yang dipaparkan di atas, penelitian oleh Khalida et.al ini memiliki konsep melihat pelaksanaan konseling dengan teknik konseling self instruction berbasis online pada kejenuhan belajar online siswa, hasil penelitian ini yaitu implementasi konseling individual berbasis online dengan teknik *self-inatruction* bagi peserta didik yang dilakukan oleh guru BK pada siswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar, dengan tujuan agar siswa dapat menghilangkan kejenuhan belajar yang dialami dan memiliki motivasi untuk mengikuti kegiatan belajar daring

Berdasarkan kepada penelitian relevan, peneliti menemukan belum adanya sebuah kajian ataupun penelitian, yang mengkaji terkait dengan konsep strategi atau upaya-upaya yang dapat dilakukan, khususnya oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar daring pada siswa. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilakukan, terlebih lagi dengan adanya penelitian ini dapat membantu guru bimbingan dan konseling dalam mencari gambaran atau referensi, dalam rangka mengatasi kejenuhan belajar pada siswa selama pembelajaran daring.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *library research*, *library research* atau studi pustaka adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat serta mengolah bahan penelitian. (Mestika, 2008). Sejalan dengan pendapat di atas (Sari & Asmendri, 2018) menyatakan penelitian kepustakaan atau *library research* adalah kegiatan penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan informasi dan data dengan menggunakan berbagai bahan seperti buku referensi, hasil penelitian serupa sebelumnya, makalah, catatan, dan berbagai jurnal yang berkaitan dengan masalah yang sedang dipecahkan di perpustakaan. Disini penulis mengumpulkan bahan bacaan dari

google scholar dan *semantic scholar*. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan teknik dokumentasi, dokumentasi menurut Arikunto seperti yang dikutip dalam (Mirzaqon, 2018) adalah teknik pengambilan data untuk hal-hal atau variabel-variabel yang berupa catatan, buku, makalah, atau artikel, majalah, dan lain-lain. Lebih lanjut untuk teknik analisis data adalah dengan analisis isi (*analisis content*) teknik analisis isi merupakan teknik analisis data yang bertujuan untuk mengambil keputusan atau kesimpulan, berdasarkan kepada analisis karakteristik tertentu, dan menganalisis ciri-ciri tertentu melalui gagasan utama teks secara terstruktur sebagaimana adanya. (Amini & Suyadi, 2020).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Pengertian Kejenuhan Belajar Daring

Berdasarkan kepada literature yang ditemukan proses pembelajaran pada masa pandemi, yang dilakukan secara online (daring) dan tanpa tatap muka langsung, menimbulkan dampak pada peserta didik salah satunya adalah kejenuhan dalam mengikuti proses belajar secara daring. Kejenuhan belajar adalah keadaan mental ketika seseorang terlalu lelah dan bosan, yang menyebabkan perasaan lesu atau kehilangan motivasi untuk hidup saat melakukan kegiatan belajar (Al Isfahani et al., 2021). Kejenuhan belajar juga merupakan sebuah kondisi dimana siswa tidak dapat berkonsentrasi pada proses belajar yang membuat siswa tidak tertarik dengan proses belajar (Sari, Farid & Dewi, 2020). Sehingga dapat dipahami bahwasanya, kejenuhan belajar daring adalah kondisi yang dialami oleh siswa atau peserta didik yang tidak mampu konsentrasi, lelah, lesu dan tidak tertarik dalam mengikuti proses pembelajaran daring yang semestinya dijalani.

b. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Daring

Kejenuhan belajar terjadi akibat dari adanya tuntutan bagi peserta didik untuk selalu mematuhi aturan tugas-tugas yang diembankan untuk peserta didik. Kejenuhan belajar juga terjadi karena kegiatan

pembelajaran yang selalu sama dan stagnan yang membuat kejenuhan belajar daring oleh peserta didik disetiap harinya. (Pawicara & Conilie, 2020). (Futriani & Robiah & Mahanani, 2021). (Al Isfahani et al., 2021)

c. Dampak Kejenuhan Belajar Daring

Konsekuensi paling serius dari kejenuhan belajar adalah frustrasi yang parah, yang menyebabkan perilaku abnormal dan masalah kesehatan. (Pawicara & Conilie, 2020). Arirahmanto dalam (Pawicara & Conilie, 2020) menyatakan bahwa dampak dari kejenuhan belajar yaitu siswa cenderung acuh terhadap pelajaran dengan menunjukkan rasa tidak percaya diri, tidak memahami dan menghindari pelajaran yang telah diberikan. Sementara itu (Rufa'ida, 2019) menyatakan bahwa banyak anak mengalami stres karena harus belajar dengan cara ini di rumah, dan stres ini juga dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental pada siswa. Lebih lanjut (Futriani & Robiah & Mahanani, 2021) mengatakan bahawasanya dampak kejenuhan belajar daring pada siswa adalah mudah tersinggung, malas, dan mudah frustasi.

d. Strategi Guru Bimbingan dan Konseling

Berdasarkan pada literature yang ditemukan bahwa, guru bimbingan dan konseling seharusnya dapat berperan dalam rangka mengatasi kejenuhan belajar daring yang dialami oleh siswa. Hal ini karena guru bimbingan dan konseling adalah orang yang memiliki tanggung jawab penuh atas permasalahan yang dihadapi siswa dan untuk turut serta membantu mereka dalam mengoptimalkan potensi yang mereka miliki (Prawitasari, 2020). Untuk itu guru bimbingan dan konseling, perlu menerapkan strategi yang dapat dilakukan demi mengatasi kejenuhan belajar yang terjadi. Selain memanfaatkan peralatan teknologi yang ada, selama pandemi, guru bimbingan dan konseling dapat melakukan inovasi baru dalam memberikan layanan sehingga lebih sederhana, interaktif, tidak membosankan dan lebih efisien (Prawitasari, 2020). Salah satunya bisa seperti memberikan materi

motivasi belajar berprestasi yang di lakukan secara online dengan layanan klasikal (Novika, 2021). Sejalan dengan pendapat di atas, (Musdalifah, 2020) mengatakan bahwa guru bimbingan dan konseling, juga dapat memberikan motivasi dalam bentuk video atau hal lain untuk menguatkan siswa di tengah pandemi covid-19. Lebih lanjut (Musdalifah, 2020) menjelaskan layanan bimbingan dan konseling dapat diberikan melalui media online, seperti *Whatsapp, Google Education, CD, Google Form, Website, Blog, Email, Facebook, Yahoo Messenger, Twitter*, konferensi video *Instagram*, konferensi video *skype*, Panggilan Video *Beastry, Google meet, Zoom, Video call, Google classroom, cybercounseling*. Sementara itu Menurut (Muna, 2013) dalam pendekatan konseling sosial kognitif, terdapat bimbingan konseling yang dapat digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu konseling *self regulation learning*. Dalam pandangan lain (Putra & Shofaria, 2020) memaparkan bahwa sinema konseling merupakan sebuah metode layanan konseling kepada peserta didik dengan menggunakan film atau video pendek yang dapat dilakukan secara individu ataupun berkelompok, peserta didik lebih mudah dalam melihat materi yang telah disediakan guru bimbingan dan konseling yang tentunya relevan dengan kejenuhan situasi masa pandemi Covid-19 saat ini.

2. Pembahasan

a. Strategi Motivasi Berprestasi

Strategi pertama yang bisa dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam upaya mengatasi kejenuhan belajar daring adalah dengan, memberikan materi motivasi belajar berprestasi yang di lakukan secara online dengan layanan klasikal (Novika, 2021). Dikuatkan oleh pendapat (Musdalifah, 2020) bahwa guru bimbingan dan konseling, juga dapat memberikan motivasi dalam bentuk video atau hal lain untuk menguatkan siswa di tengah pandemi covid-19. Pemberian motivasi belajar berprestasi dapat

dilakukan secara online dengan layanan klasikal online, dapat dilakukan melalui aplikasi zoom, google meet, ataupun video call grup whatsapp. Dalam hal ini guru bimbingan dan konseling dapat mengajak siswa yang mengalami kejenuhan, untuk mengikuti kegiatan ini dan memberikan motivasi yang dapat membuat siswa mengatasi kejenuhan yang dirasakannya. Motivasi yang diberikan dapat berupa motivasi, belajar berprestasi, motivasi kesuksesan, motivasi demi mencapai cita-cita dan sebagainya.

b. Strategi Konseling self regulated learning

Dalam pendekatan konseling sosial kognitif, terdapat bimbingan konseling yang bisa digunakan untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu konseling self regulated learning (Muna, 2013). Lebih lanjut (Muna, 2013) menjelaskan bahwa teknik self regulated learning ini adalah suatu upaya dalam layanan bimbingan dan konseling untuk kognitif perilaku dengan menetapkan tujuan dalam proses belajar dengan memantau, meregulasi, mengatur baik itu aspek pemikiran, motivasi, dan perilaku. Guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan strategi self regulated learning ini secara online melalui berbagai aplikasi yang tersedia baik itu dengan layanan individu ataupun layanan klasikal. (Muna, 2013) menjelaskan langkah-langkah dalam konseling self-regulating: Langkah pertama adalah memberikan informasi yang relevan dengan masalah kejenuhan belajar. Pada tahap kedua, siswa didorong untuk mengenali kebutuhan dan keinginan mereka sendiri, dan juga diberi kesempatan untuk mengeksplorasi semua gambaran kehidupan, termasuk apa yang mereka inginkan dalam lingkungan sosial. Pada tahap ketiga, siswa harus aktif dan konstruktif dalam menetapkan tujuan pembelajaran. Pada tahap keempat, siswa diminta untuk melacak, mengatur, dan mengontrol konteks kognitif, motivasional, perilaku, dan lingkungan belajar, demi mencapai tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan sebelumnya. Pada tahap kelima,

siswa harus menilai pola belajar mereka dan mengidentifikasi perubahan rencana untuk lebih mengontrol pola belajar mereka, dan siswa akan bertanggung jawab atas rencana yang ditulis.

c. Strategi Sinema konseling

Sinema konseling merupakan sebuah bentuk inovasi metode pelayanan konseling yang kreatif, yang mana konselor dapat menampilkan video atau film pendek sebagai metode konseling yang dilakukan (Almafahir, 2021), (Putra & Shofaria, 2020). Sinema konseling dapat diterapkan untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami oleh anak, hal ini karena di masa pandemi covid-19 saat ini, peserta didik akan lebih mudah melihat konten *youtube* yang disediakan oleh konselor/guru bimbingan dan konseling yang terkait dengan bidang pribadi, sosial, pembelajaran dan karir peserta didik. (Putra & Shofaria, 2020). Sebelum menerapkan strategi sinema konseling, guru bimbingan dan konseling hendaknya memahami alur dan isi dari film atau video yang akan ditampilkan sebagai media sinema konseling yang dilakukan. Prosedur penerapan sinema konseling sendiri dapat dilakukan dengan, langkah pertama yaitu mempersiapkan konten dari film atau video yang akan ditampilkan, kedua merefleksi isi film atau video tersebut, ketiga merefleksikannya pada diri siswa, keempat membentuk komitmen pada diri siswa, selanjutnya menguji komitmen dan terakhir merefleksikan pengalaman dari sinema konseling yang dilakukan. Perlu diperhatikan bahwa sebaiknya paling lama sinema konseling dilakukan adalah 60 menit. Dengan sinema konseling siswa dapat menyegarkan kembali suasana belajar daring yang jenuh, karena salah satu efek dari sinema konseling adalah tertawa, menurut (Putra & Shofaria, 2020)

tertawa adalah bagian dari terapi, sehingga dalam keadaan stress, jenuh dan tertekan, film atau video lucu dapat menjadi sebuah sarana dalam meningkatkan mood dan mengatasi kejenuhan

D. SIMPULAN

Untuk mengatasi kejenuhan belajar daring yang dialami oleh siswa, guru bimbingan dan konseling dapat menerapkan strategi yang diharapkan dapat mengatasi kejenuhan belajar tersebut. Strategi yang dapat dilakukan, oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar daring pada siswa diantaranya adalah, strategi motivasi berprestasi yang dilakukan secara online baik dalam layanan individu maupun berkelompok, yang kedua adalah strategi konseling self regulated learning secara online baik dalam layanan individual maupun kelompok, dan yang terakhir adalah strategi sinema konseling yang dapat diberikan pada peserta didik, untuk membuat siswa rileks dan mengembalikan mood untuk mengikuti belajar daring.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, S. (2019). Pengaruh Kejenuhan Belajar dan Interaksi Sosial Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa dengan Sistem Pesantren Modern di Samarinda. *Psikoborneo*, 7(4), 528. <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/viewFile/4827/pdf>
- Agusriani, A., & Fauziddin, M. (2021). Strategi Orangtua Mengatasi Kejenuhan Anak Belajar dari Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 1729–1740. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.961>
- Al Isfahani, F. R., Sutijono, S., & Farid, D. A. M. (2021). Traditional play therapy “Bancakan” efektif dalam mengurangi kejenuhan pembelajaran daring siswa SMA saat pandemi Covid-19. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 77–86. <https://doi.org/10.26539/teraputik.51604>
- Almafahir, A. (2021). Guidance And Counseling Services In The New Normal Era. *Berajah Journal*, 1(2), 85–90. <https://doi.org/10.47353/bj.v1i2.11>
- Amini, N., & Suyadi, S. (2020). Media Kartu Kata Bergambar Dalam Meningkatkan Kemampuan Kosakata Anak Usia Dini. *PAUDIA: Jurnal Penelitian Dalam Bidang Pendidikan Anak Usia Dini*, 9(2), 119–129. <https://doi.org/10.26877/paudia.v9i2.6702>
- Handayani, R. T., Arradini, D., Darmayanti, A. T., Widiyanto, A., & Atmojo, J. T. (2020). Pandemi covid-19, respon imun tubuh, dan herd immunity. *Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 10(3), 373–380.
- Hanina, Putri & Faiz, A. & Y. D. (2021). Upaya Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi Putri Hanina 1, Aiman Faiz 2, Dewi Yuningsih³. 5(5), 3791–3798. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i5.1402>
- Hidayah, Aas Aliana Futriani & Adawiyah, Al Robiah & Mahanani, & P. A. R. (2021). Efektivitas Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19: *Value*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.36490/value.v2i1.177>
- Khalida & Fatimah, & Williya. (2021). *TEKNIK SELF INSTRUCTION BERBASIS ONLINE TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR SISWA MTS KELAS VIII*. 4(4), 317–329.
- Mestika, Z. (2008). *Metode Penelitian Kepustakaan* (Edisi Kedu). Yayasan Obor Indonesia.
- Mirzaqon, A. (2018). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Dan Praktik Konseling Expressive Writing Library. *Jurnal BK UNESA*, 1, 1–8.
- Muna, N. R. (2013). *Efektifitas Teknik Self Regulation Learning*. 14(02), 57–78.
- Musdalifah, A. (2020). Media Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Tengah Pandemi Covid-19. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 59–64.

- Novika, D. & J. & A. (2021). Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mempertahankan Prestasi Akademik Siswa Pada Pembelajaran Daring di SMK Negeri 1 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 1–9.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di Tengah Pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29–38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Prawitasari, I. (2020). Implementasi Pelaksanaan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pandemi Covid-19: a Literature Review. *Syi'ar: Jurnal Ilmu Komunikasi, Penyuluhan ...*, 3(2), 123–130. <http://journal.iaisambas.ac.id/index.php/Syiar/article/view/671>
- Putra, M. A., & Shofaria, N. (2020). Inovasi Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Masa Pembelajaran Dalam Jaringan Masa Pandemi Covid-19. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 4(2), 55. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v4n2.p55-61>
- Rinawati, D., & Darisman, E. K. (2020). Survei tingkat kejenuhan siswa SMK belajar di rumah pada mata pelajaran produk kreatif dan kewirausahaan selama masa pandemi covid-19. *Journal of Science and Education (JSE)*, 1(1), 32–40.
- Rufa'ida, Z. A. (2019). Dampak Pendidikan Dan Mental Para Pelajar Selama Covid-19. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Sari, Permata & Kholidin, Imam Farid & Edmawatii, Dewi, M. (2020). Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama di Kota Bandar Lampung. *Guidance And Counseling Inspiration*, 1(1), 1–8.
- Sari, M., & Asmendri. (2018). Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA. *Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA*, 2(1), 15. <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/naturalscience/article/view/1555/1159>
- Siahaan, M. (2020). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah*, 1(1), 73–80. <https://doi.org/10.31599/jki.v1i1.265>
- Trisnani, N., & Astuti, A. D. (2021). Penguatan peran orang tua dalam mengatasi kejenuhan belajar anak selama pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(1), 97–106. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i1.3190>