

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Volume 2, Nomor 1, 2024, Halaman 400-404
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10554876)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10554876>

Peran Guru Bimbingan dan Konseling Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Melalui *Ice Breaking* di SMP Negeri 2 Padang Panjang

Anisa Putri Yani¹, Arif Irpan Tanjung²

¹²Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
 e-mail: rifda1761@gamil.com¹, abangafrinaldi@gmail.com²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kejenuhan belajar peserta didik melalui ice breaking di SMP Negeri 2 Padang Panjang. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor penyebab kejenuhan belajar peserta didik antara lain suasana pembelajaran yang monoton, materi kurang menarik, metode mengajar guru yang kurang bervariasi, sikap guru yang kurang bersahabat, dan tuntutan orang tua agar mendapat nilai tinggi. Peran guru BK dalam mengatasi kejenuhan belajar dengan menerapkan *ice breaking* terbukti efektif membuat peserta didik kembali bersemangat mengikuti pelajaran. Oleh karena itu, perlu kerja sama yang baik antara guru BK dan guru mata pelajaran untuk memaksimalkan layanan bimbingan konseling agar dapat mengurangi kejenuhan belajar peserta didik.

Kata kunci: Peran Guru BK, Kejenuhan Belajar, Mencairkan Suasana

Abstract

This study aims to determine the role of Guidance and Counseling teachers in overcoming learning boredom through ice breaking at SMP Negeri 2 Padang Panjang. The research method used is qualitative. The results showed that the factors that cause students' learning saturation include a monotonous learning atmosphere, less interesting material, less varied teacher teaching methods, unfriendly teacher attitudes, and parents' demands for high scores. The role of counseling teachers in overcoming learning saturation by applying ice breaking has proven to be effective in making students excited about attending lessons again. Therefore, it is necessary to have good cooperation between counseling teachers and subject teachers to maximize counseling guidance services in order to reduce students' learning saturation.

Keywords: Role of Counseling Teacher, Learning Saturation, Ice Breaking

Article Info

Received date: 15 Desember 2023

Revised date: 28 December 2023

Accepted date: 10 Januari 2024

PENDAHULUAN

Pendidikan dalam pengertian yang luas merupakan kegiatan yang meliputi semua perbuatan atau semua usaha dari generasi yang lebih tinggi tingkat pengetahuan dan pengalaman untuk mengalihkan pengetahuan, pengalaman serta keterampilannya kepada generasi yang tingkat pengetahuannya lebih rendah. Pendidikan mempunyai fungsi sebagai salah satu cara dalam menyiapkan generasi yang lebih mudah agar dapat memenuhi fungsi hidupnya baik secara jasmani maupun rohani.

Peran dalam mewujudkan tujuan pendidikan dalam menghadapi kehidupan yang semakin kompleks dan beraneka ragam serta perkembangan teknologi yang semakin canggih dan perkembangan budaya yang semakin luas. Sistem pendidikan yang direncanakan pemerintah saat ini merupakan salah satu wahana dalam pembentukan siswa yang lebih baik, sehingga di harapkan mampu dalam mengembangkan aspek pengetahuan, sikap dan nilai keterampilan kognitif, afektif, dan psikomotorik yang di perolehnya dari dalam dunia pendidikan kedalam kehidupan sehari-hari dengan berlandaskan iman dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Kejenuhan belajar merupakan salah satu jenis kesulitan yang sering terjadi pada anak, secara harfiah kejenuhan berarti padat atau penuh sehingga tidak dapat menerima atau memuat apapun. Selain itu jenuh juga mempunyai arti jemu atau bosan. Kejenuhan yang di alami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja

sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh. Faktor yang dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar, seperti apabila siswa telah kehilangan motivasi dan konsolidasi yang merupakan salah satu tingkat keterampilan yang selanjutnya, maka siswa tersebut telah mengalami kejenuhan yang berasal dari dalam dirinya sendiri. Sedangkan salah satu contoh faktor kejenuhan yang berasal dari luar yaitu siswa berada dalam situasi kompetitif yang ketat dan menuntut kerja intelektual yang berat. (Muhibbin Syah, 2005:165)

Kejenuhan belajar seringkali dialami oleh para peserta didik di sekolah. Kejenuhan belajar ditandai dengan menurunnya motivasi dan minat peserta didik terhadap kegiatan pembelajaran di kelas. Hal ini tentu saja berdampak buruk terhadap hasil dan prestasi belajar peserta didik.

SMP Negeri 2 Padang Panjang merupakan salah satu sekolah yang mana peserta didiknya mengalami kejenuhan dalam belajar. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dari beberapa guru, kejenuhan belajar ini dialami oleh sebagian peserta didik di berbagai tingkatan kelas. Kondisi ini tentu perlu segera diatasi agar tidak berpengaruh pada prestasi akademik peserta didik.

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kejenuhan belajar adalah dengan menerapkan *ice breaking* dalam kegiatan pembelajaran. *Ice breaking* sendiri merupakan strategi yang dapat digunakan untuk “mencairkan suasana” sehingga membuat peserta didik lebih rileks dan termotivasi. *Ice breaking* merupakan hal yang dapat menghilangkan kejenuhan yang ada pada peserta didik, sehingga mereka saling mengenal, mengerti, dan bisa berinteraksi dengan baik antara satu dengan yang lainnya. Hal ini juga dapat dilakukan agar dapat menghilangkan kejenuhan yang dihadapi oleh individu. Di SMP Negeri 2 Padang Panjang, pelaksanaan *ice breaking* dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK).

Oleh karena itu, penelitian ini akan membahas mengenai “Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Melalui *Ice Breaking* di SMP Negeri 2 Padang Panjang”. Melalui penelitian ini, akan dikaji berbagai program dan kegiatan *ice breaking* apa saja yang dapat dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling untuk mengatasi masalah kejenuhan belajar peserta didik di sekolah tersebut.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan untuk mengkaji Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Melalui *Ice Breaking* di SMP Negeri 2 Padang Panjang adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Menurut Krik dan Miller dalam Moloeng salah satu cara untuk dilakukannya pengamatan langsung pada individu atau yang berhubungan dengan orang-orang tersebut untuk mengetahui atau mendapatkan data yang digalinya (Moleong. 2002:3). Karena peneliti lebih mudah melakukan penyesuaian apabila berhadapan dengan kenyataan dan dapat berhubungan langsung dengan responden. Penelitian ini merupakan suatu penelitian menyimpulkan secara deskriptif mengenai metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang di teliti sesuai apa adanya dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang di teliti secara tepat. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik. Melalui *Ice Breaking* di SMP Negeri 2 Padang Panjang. Maka dengan tujuan di atas penulis akan menyimpulkan semua data dengan menggunakan wawancara dan observasi. Wawancara adalah suatu proses untuk memperoleh keterangan yang mana penelitian ini dilakukan dengan cara tanya jawab sambil menatap muka antara penanya dan menjawab dengan menggunakan panduan wawancara. Dalam penelitian ini, penanya mencatat semua jawaban dari responden sebagaimana adanya, kemudian peneliti juga menggunakan teknik observasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu, tidak bersemangat, atau tidak bergairah dalam melakukan aktivitas belajar. Reber dalam Syah mengatakan bahwa kejenuhan belajar merupakan rentan waktu tertentu yang digunakan dalam belajar, akan tetapi tidak mendatangkan hasil. Seorang peserta didik yang mengalami keadaan jenuh maka sistem akalanya tidak akan bekerja sebagaimana mestinya, kemajuan belajarnya seakan-akan “jalan ditempat”.

Menurut Hakim (2004:80) faktor penyebab kejenuhan belajar pada umumnya disebabkan karena adanya proses yang monoton (tidak bervariasi) dan telah berlangsung sejak lama. Adapun faktor umum yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah sebagai berikut:

1. Cara atau Metode Belajar yang tidak Bervariasi
Seringkali peserta didik tidak menyadari bahwa cara belajar mereka sejak sekolah dasar hingga perguruan tinggi tidak berubah-ubah.
2. Belajar hanya di tempat tertentu
Belajar hanya di tempat tertentu dengan kondisi ruang, seperti letak meja, kursi kondisi ruang yang tidak berubah-ubah dapat menimbulkan kejenuhan belajar.
3. Suasana belajar yang tidak berubah-ubah
Suasana yang diperlukan oleh peserta didik tentu saja suasana yang menimbulkan ketenangan berfikir. Sangat perlu diketahui bahwa setenang apapun lingkungan tempat belajar, bila suasananya tidak berubah-ubah sejak lama, mungkin saja dapat menimbulkan kejenuhan belajar. Jadi setenang apapun ruang belajarnya, belum tentu dapat selalu menunjang keberhasilan belajar.
4. Kurang aktivitas rekreasi atau hiburan
Sebagaimana halnya dengan aktivitas fisik, proses berfikir yang merupakan aktifitas mental kita dapat menimbulkan kelelahan, dan kelelahan tersebut membutuhkan juga istirahat dan penyegaran (refreshing).

Adanya ketegangan mental yang kuat dan berlarut-larut dapat menimbulkan kelelahan mental berlebihan. Selanjutnya kelelahan tersebut dapat menimbulkan kejenuhan belajar dengan intensitas yang sangat kuat.

Kejenuhan saat belajar sangat umum terjadi pada siswa dalam kehidupan. Kejenuhan belajar merupakan suatu keadaan yang dapat menghambat proses belajar peserta didik. Kejenuhan saat belajar terjadi akibat faktor internal maupun eksternal. Faktor internal berupa rasa bosan dan jenuh saat belajar dalam keadaan suasana pembelajaran dalam kelas yang monoton, suasana kelas yang tidak kondusif saat pelajaran berlangsung, kurang menariknya materi yang diberikan guru kelas, cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, rasa bosan dan lelah yang timbul dikarekan harus memaksakan diri untuk mencoba mengerti materi yang disampaikan oleh guru pada dihari itu.

Begitu juga sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, judes, dan cuek. Sedangkan faktor eksternal adalah gangguan dari teman serta tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai tertinggi. Kejenuhan belajar tidak hanya terjadi akibat kejenuhan pada diri sendiri, tetapi juga karna jenuh dan bosan dengan pelajaran dan guru disekolah yang masuk pada kelas disekolah. Berdasarkan hasil wawancara yang saya lakukan sebagai peneliti dengan guru BK dan peserta didik mengenai kejenuhan saat belajar ternyata kejenuhan yang dialami peserta didik saat belajar sangat berpengaruh terhadap prsetasi peserta didik disekolah.

Oleh karena itu seharusnya guru BK dan guru mata pelajaran bekerja sama dengan baik demi mengurangi kejenuhan belajar. Sekolah harus mengarahkan peserta didik pada pemikiran yang positif kejenuhan saat belajar yang dialami peserta didik disekolah ini dapat berkurang. Dari hasil observasi yang penulis lakukan peserta didik sudah dapat menunjukkan bagaimana mengurangi kejenuhan belajar agar mereka kembali bersemangat lagi untuk mengikuti pelajaran yang berlangsung.

Ice breaking adalah permainan atau kegiatan yang berfungsi untuk mengubah suasana kebekuan dalam suatu kelompok (Sunarto, 2012:2). *Ice breaking* sendiri ialah peralihan situasi dari ynag membosankan, membuat mengantuk, menjenuhkan, dan tegang menjadi rileks, bersemangat, tidak membuat mengantuk, serta ada perhatian dan rasa senang untuk mendengarkan atau melihat orang yang berbicara di depan kelas atau ruang pertemuan (Adi Soenarno, 2005:1). Ada beberapa macam *ice breaking* yakni, berupa tepuk tangan, lagu, dan *audio-visual*.

Kelebihan dan kekurang dari *ice breaking* ialah, yang pertama kelebihanannya dapat membuat waktu panjang terasa cepat, membawa dampak yang menyenangkan dalam pembelajaran, dapat digunakan secara spontan dan terkonsep serta mampu membuat suasana menjadi kompak dan menyatu. Yang kedua ialah kelemahan dari *ice breaking*, yang mana penerapannya disesuaikan dengan kondisi di masing-masing tempat (Sunarto, 2012:106-107).

Peran guru Bimbingan dan Konseling dalam upaya mengurangi kejenuhan saat belajar di SMP Negeri 2 Padang Panjang melalui *ice breaking* sudah memberikan dampak positif bagi para peserta didik khususnya yang mengalami masalah kejenuhan saat belajar disekolah. Sehingga peserta

didik tidak lagi berlarut-larut dalam kejenuhan yang dialami. Karena guru mata pelajaran sudah tau apa yang seharusnya dilakukan saat peserta didik sudah mulai merasa jenuh. Misalnya saat peserta didik yang berada dalam kelas untuk mengikuti materi yang disampaikan oleh guru sudah mulai terlihat bosan, guru mata pelajaran bisa mengalihkan kejenuhan tersebut dengan menerapkan ice breaking apa saja yang dianggap mampu untuk membuat peserta didik merasa terhibur dan bersemangat kembali untuk mengikuti materi selanjutnya. Jadi dengan diterapkannya *ice breaking* ini kejenuhan saat belajar yang dialami siswa SMP Negeri 2 Padang Panjang sudah bisa berkurang. Dan semoga ide-ide kreatif guru BK dalam menerapkan *ice breaking* tersebut semakin berkembang.

Kejenuhan peserta didik saat belajar sudah mulai berkurang dilihat dari keberhasilan guru BK dan guru mata pelajaran yang bekerja sama dengan baik terbukti dengan proses kegiatan belajar mengajar dalam kelas tampak sudah keceriaan peserta didik saat menerima materi pelajaran di dalam kelas dan sudah berkurang pula perilaku peserta didik yang suka keluar kelas seandainya pergi ke kantin dikarenakan merasa jenuh dan bosan di SMP Negeri 2 Padang Panjang.

SIMPULAN

Kesimpulan dari peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SMP Negeri 2 Padang Panjang, maka dapat ditarik kesimpulan bahwasanya: (1) Faktor penyebab siswa mengalami kejenuhan saat belajar yaitu suasana pembelajaran dalam kelas yang monoton, suasana kelas yang tidak kondusif saat pelajaran berlangsung, kurang menariknya materi yang diberikan guru kelas, cara atau metode belajar yang tidak bervariasi, rasa bosan dan lelah yang timbul dikarenakan harus memaksakan diri untuk mencoba mengerti materi yang disampaikan oleh guru di hari itu juga, serta tuntutan dari orang tua untuk memperoleh nilai tertinggi. Begitu juga sikap dan perlakuan guru yang kurang bersahabat, galak, jutek, kurang berkompeten merupakan sumber penyebab timbulnya kejenuhan pada diri siswa yang bersumber dari faktor guru di SMP Negeri 2 Padang Panjang. (2) Peran guru Bimbingan dan Konseling dalam mengurangi kejenuhan siswa saat belajar menggunakan ice breaking merupakan upaya yang cukup baik dan efektif. Karena setelah diterapkannya teknik ice breaking siswa bisa kembali ceria dan tidak jenuh ataupun merasa bosan. Dan bisa fokus untuk mengikuti pelajaran yang berlangsung di dalam kelas.

Dari hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan, maka saran-saran yang peneliti ajukan ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru BK, diharapkan dari hasil penelitian ini dapat memberikan masukan dan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam memaksimalkan pelayanan BK yang ada di SMP Negeri 2 Padang Panjang agar pemanfaatan oleh peserta didik bisa dirasakan secara baik, serta dapat meningkatkan keterampilan dalam teknik-teknik pelayanan konseling khususnya pada kejenuhan peserta didik saat belajar serta dalam mengoptimalkan pelayanan bimbingan konseling di sekolah.
2. Siswa dapat lebih meningkatkan belajar dan berpikir positif terhadap mata pelajaran apapun, terhadap guru mata pelajaran, serta selalu berkonsentrasi dan tetap fokus dalam belajar serta dapat menghilangkan kecemasan belajar agar berprestasi di sekolah.
3. Kepada guru mata pelajaran hendaknya menjalin kerjasama yang baik dengan guru BK terhadap masalah-masalah yang terjadi pada peserta didik.
4. Perlunya dilakukan penelitian lanjutan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian terkait dengan kecemasan belajar peserta didik guna memberikan masukan yang konstruktif bagi dunia pendidikan yang relevan khususnya dalam kegiatan ilmiah.

REFERENSI

- Erman, Amti dan Prayitno. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Hakim T. 2004. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Pusaka Pembangunan Swadaya Nusantara
- Khairani, Makmun. 2013. *Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Aswaja Presindo
- Mardianto. 2014. *Psikologi Pendidikan*. Medan: Perdana Publishing
- Novitasari, Yuni. 2016. *Bimbingan dan Konseling Belajar Akademik*. Bandung: Alfabeta
- Ramayulis dan Mulyadi. 2016. *Bimbingan dan Konseling Islam di Madrasah dan Sekolah*. Jakarta: Kalam Mulia
- Salim. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Citapustaka Media

- Sutirna. 2013. *Bimbingan dan Konseling Pendidikan Formal, Nonformal, dan Informal*. Yogyakarta: Andi
- Sunarto. 2012. *Ice Braker Dalam Pembelajaran Aktif*. Surakarta: Cakrawala Media
- Soenarno, Adi. 2005. *Ice braker Permainan Atraktif-Eduktif Untuk Pelatihan Manajemen*. Yogyakarta: Andi Offset
- Tarmizi. 2018. *Bimbingan Konseling Islami*. Medan: Perdana Publishing
- Tohirin. 2007. *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah dan Madrasah (Berbasis Integrasi)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005. *Tentang Guru dan Dosen*. Jakarta: Sinar Grafika
- Prayitno dan Amti Erman. 2013. *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta
- Zainal, Aqib. 2015. *Konseling Kesehatan Mental*. Bandung: CV. Yrama Widya