

## Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Selama Masa Pandemi Covid-19 Melalui Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Solution Focused Brief Counseling* (SFBC)



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License CC-BY-NC 4.0@2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2022; Reviewed: February-2022; Accepted: Maret-2022;  
Available online: April-2022; Published: April-2022)

Mukhsinah Saleh,<sup>1</sup> Abdul Saman<sup>2</sup>,  
Saniasa<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> Bimbingan Dan Konseling,  
SMP Negeri 4 Bissappu

Email: [bulank001@gmail.com](mailto:bulank001@gmail.com)

<sup>2</sup> Bimbingan Dan Konseling,  
Universitas Negeri Makassar

Email: [abdulsaman72@gmail.com](mailto:abdulsaman72@gmail.com)

<sup>3</sup> Bimbingan Dan Konseling,  
SMA Negeri 19 Makassar

Email: [shanyridho05@gmail.com](mailto:shanyridho05@gmail.com)

**Abstract.** *The online learning policy during the COVID-19 pandemic is the main solution to keep the learning process going. However, in its implementation there are some obstacles and shortcomings. Many phenomena that show the burnout learning among students during the COVID-19 pandemic, one of which is at SMP Negeri 4 Bissappu. This activity was carried out with the aim of overcoming student burnout learning during the COVID-19 pandemic through group counseling with the Solution Focused Brief Counseling (SFBC) approach. Group counseling included 4 stages, namely, the formation stage, the transition stage, the core stage and the termination stage. The results of group counseling activities with the SFBC approach helped students find solutions to the problems they are facing and focus on solving the problem instead of prying into the causes, helping the counselee to develop himself in overcoming the problem at hand, namely the saturation of learning.*

**Key words:** *group counseling, SFBC Approach, burnout learning*

**Abstrak.** Kebijakan pembelajaran daring selama pandemi COVID-19 menjadi solusi utama agar proses pembelajaran tetap dapat berlangsung. Namun dalam pelaksanaannya terdapat kendala dan kekurangan. Banyak fenomena yang menunjukkan terjadinya kejenuhan belajar dikalangan peserta didik selama masa pandemi COVID-19 salah satunya di SMP Negeri 4 Bissappu. Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengatasi kejenuhan belajar peserta didik selama masa pandemi COVID-19 melalui konseling kelompok dengan pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC). Konseling kelompok meliputi 4 tahapan yaitu, Tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti dan tahap pengakhiran. Kegiatan konseling kelompok ini melibatkan 1 orang Guru BK dan 6 orang peserta. Hasil dari kegiatan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC membantu peserta didik mendapatkan solusi dari permasalahan yang sedang dihadapi dan fokus pada pemecahan masalahnya bukan mengorek tentang penyebabnya, membantu konseli mengembangkan dirinya dalam

mengatasi masalah yang sedang dihadapi yaitu kejenuhan belajar.

**Kata kunci:** Konseling kelompok, pendekatan SFBC, dan Kejenuhan Belajar

## PENDAHULUAN

Pendidikan ialah elemen berarti yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia, baik dalam kehidupan keluarga, masyarakat, dan negara salah satu upaya yang dilakukan dalam tujuan bangsa Indonesia yang tertuang dalam pembukaan UUD 1945 Alinea ke-14, yaitu mencerdaskan kehidupan bangsa dengan mempraktikkan Pendidikan yang baik. Pendidikan merupakan suatu metode menekuni pengetahuan serta keahlian yang bisa dilihat dari tingkah laku setiap manusia. pendidikan tersebut bertujuan untuk mendidik anak dalam upaya menjadikan manusia yang memiliki wawasan yang luas, berakhlak mulia, enerjik dan kreatif.

Salah satu metode untuk mempraktekkan Pendidikan yang baik ialah, melalui proses. Menurut Kadir dkk (2018: 983- 984) " belajar adalah suatu proses pergantian tingkah laku dari yang belum baik menjadi baik, serta dari yang baik menjadi lebih baik, dimana proses pergantian tingkah laku tersebut, memerlukan suatu Latihan serta pengalaman". Sebaliknya menurut Vitasari (2013: 1) " Belajar merupakan suatu usaha untuk meningkatkan diri menjadi lebih berwawasan serta berpengetahuan". Berdasarkan pada perihal tersebut bisa ditarik suatu kesimpulan bahwa belajar adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang tidak hanya dilakukan dengan melibatkan dirinya sendiri tetapi juga melibatkan orang lain dan lingkungan sekitar. Dalam proses belajar orangtua juga dianggap memiliki peranan yang sangat penting, dimana orangtua berperan dalam mengontrol dan mendukung segala aktivitas anak baik aktivitas belajar di rumah maupun di sekolah.

Sekolah merupakan lembaga resmi yang didalamnya menyediakan sarana dan prasarana sebagai fasilitas yang menunjang dan mendukung aktivitas belajar mengajar. tidak hanya di sekolah, aktivitas belajar juga dilakukan dapat di rumah dengan cara mencari berbagai macam sumber belajar baik itu diperoleh dari internet, maupun diperoleh dari berbagai macam buku yang ada di sekolah. Saat ini seluruh siswa di Indonesia, melakukan proses belajar dari rumah secara daring (dalam jaringan) hal ini disebabkan karena adanya penyebaran virus covid-19, yang merupakan wabah yang berdampak pada terganggunya segala aktivitas manusia baik dalam bidang ekonomi hingga terganggunya bidang Pendidikan. Yang mewajibkan ditutupnya segala aktivitas pembelajaran di kelas, mulai dari tingkat Pendidikan sekolah dasar sampai tingkat Pendidikan di perguruan tinggi. Semua ini dilakukan guna menghindari penyebaran virus covid-19 yang setiap harinya mengalami peningkatan.

Dalam satu tahun terakhir, pemerintah menghimbau untuk melakukan pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hal ini dilakukan sebagai salah satu upaya pemerintah dalam meminimalisir penyebaran virus covid-19. Sejak

pertengahan maret 2020, seluruh siswa di Indonesia di himbau untuk melakukan pembelajaran jarak jauh dari rumah mereka secara daring. kondisi inipun memberikan dampak yang besar bagi Sebagian siswa salah satunya adalah menimbulkan kejenuhan belajar. kenyataannya ekspresi kebosanan terhadap pembelajaran jarak jauh secara daring dialami oleh hamper Sebagian besar siswa diseluruh nusantara. Hal ini diperkuat oleh survey kementerian pemberdayaan dan perlindungan anak yang menyatakan bahwa sebanyak 58% anak-anak merasa belajar dari rumah tidak menyenangkan. (Kemennppa.go.id). tentu saja pembelajara jarak jauh dari rumah akan dirasakan tidak menyenangkan karena hal ini merupakan sesuatu yang baru disunia Pendidikan, anak yang biasanya belajar dengan teman-temannya tiba-tiba diahruskan belajar dari rumahnya masing-masing tanpa pantauan langsung dari guru. Sehingga anak akan mersakan kejenuhan dengan situasi seperti ini.

Fenomena kejenuhan belajar juag banyak dijumpai pada peserta didik di SMP negeri 4 Bissappu, dari hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleg guru BK menunjukkan bahwa terdapat ebebrapa orang peserta didik yang mengalami kejenuhan belajar secara daraing. Hal ini ditandai dengan kondisi kurangnya antusias peserta didik dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh secara daring, banyak peserta didik yang tidak disiplin dalam mengerjakan dan mngumpulkan tugas tepat waktu yang pada akhirnya berdampak pada hasil belajar peserta didik yang menurun. peserta didik melampiaskan kejenuhan belajar dengan bermain game online, berselancar di media social serta mengakses konten-konten yang tidak bermanfaat, dan tidak mendidik. Bila kejadian sperti ini tidak teratasi dengan baik maka dapat berakibat banyaknya peserta didik yang terjerumus dalam hal-hal yang tidak berguna.

Mengetahui hal tersebut, sebagai guru BK, saya merasa bahwa kejenuhan peserta didik akan semakin bertambah jika tidak diberikan penanganan dengan cepat. Adapun uapaya yang dilakukan oleh guru BK untuk mengatasi permasalahan ini yaitu dengan melakukan konseling kelompok dengan pendekatan solutioan focus brief counseling (SFBC). Alas an penggunaan konseling kelompok dengan Teknik SFBC kepada peserta didik di SMP Negeri 4 Bissappu adalah agar peserta didik mampu mengatasi kejenuhan belajar selama masa pandemic covid-19, melalui konseling kelompok peserta didik akan mengetahui bahwa bukan hanya dirinya sendiri yang mengalami kejenuhan belajar melainkan ada banyak dari mereka yang juga mengalami hal tersebut. Melalui konseling kelompok peserta didik dapat saling memberikan bantuan berupa solusi dari masing-masing permasalahan yang mereka alami. Dengan pendekan SFBC, guru BK serta peserta didik hanya berfokus pada permasalahan yang dialami oleh konseli sekaligus proses pemberian intervensi pemecahan masalah tanpa perlu mencermati apa yang menjadi penyebab atau pemicu dari permasalahan yang mereka alami. mereka mempunyai kemampuan yang mereka bisa kembangkan dalam mengatasi kejenuhan belajar. Sehingga diharapkan dengan adanya perlakuan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC siswa AMP Negeri 4 Bissappu mampu mengatasi kejenuhan belajar secara daring selam masa pandemic covid-19.

## METODE

---

## A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

### 1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan penelitian kualitatif. Yang merupakan prosedur penelitian yang menciptakan informasi deskriptif berbentuk deskripsi tertulis ataupun lisan dari orang-orang yang bisa diamati. Adapun tujuan dari pendekatan kualitatif yaitu untuk mendeskripsikan nilai/ skor serta kegiatan pembimbing ataupun konseli. Sepanjang proses layanan bimbingan berlangsung.

### 2. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian bimbingan dan konseling, dimana kegiatan penelitian yang sudah umum dan dikenal luas dikalangan praktisi Pendidikan yang memiliki manfaat untuk memperbaiki suatu kondisi dilingkungan sekolah sehingga dapat memberikan pemahaman-pemahaman baru dalam praktek bimbingan.

## B. Setting dan subjek penelitian

1. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 4 Bissappu yang berlokasi di kabupaten Bantaeng. Lokasi ini dipilih karena merupakan tempat peneliti bertugas sebagai guru BK dan juga menjadi tempat pelaksanaan kegiatan PPL selama peneliti menjadi mahasiswa PPG dalam jabatan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa guru mata pelajaran terkait proses belajar mengajar selama masa pandemic covid-19, ditemukan bahwa terdapat sejumlah siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

2. Subyek penelitian yaitu peserta didik kelas IX tahun pelajaran 2020-2021 yang berjumlah 6 orang.

## C. Fokus Penelitian / Fakta yang diselidiki

Fokus yang menjadi kajian dalam penelitian ini adalah penerapan konseling kelompok dengan pendekatan solution focus brief counseling (variabel X) untuk mengurangi kejenuhan belajar (Y) pada siswa kelas IX SMP Negeri 4 Bissappu.

1. Kejenuhan belajar (Y) merupakan perasaan yang dialami oleh seseorang Ketika mendapatkan tekanan-tekanan. Tekanan-tekanan tersebut berhubungan dengan belajar serta aktivitas sekolah. Contohnya telat mengerjakan PR, tidak naik kelas, memperoleh nilai yang kurang baik, gugup dikala menjelang tes serta hal-hal lainnya. Tekanan pikiran dan stres yang terjadi dilingkungan sekolah, yang terjadi dalam kegiatan belajar juga dapat disebut dengan istilah stress belajar. Stres belajar merupakan produk kombinasi dari tuntutan terkait dengan bidang belajar yang melebihi keahlian yang dimiliki oleh seseorang (Alvin, 2007).

2. Konseling kelompok dengan pendekatan SFBC (X) adalah suatu layanan dalam bimbingan dan konseling dalam bentuk kelompok dengan pendekatan SFBC yang hanya berfokus pada permasalahan yang dihadapi oleh konseli sekaligus sebagai proses pemberian intervensi solusi tanpa memperhatikan penyebab maupun sifat masalah yang

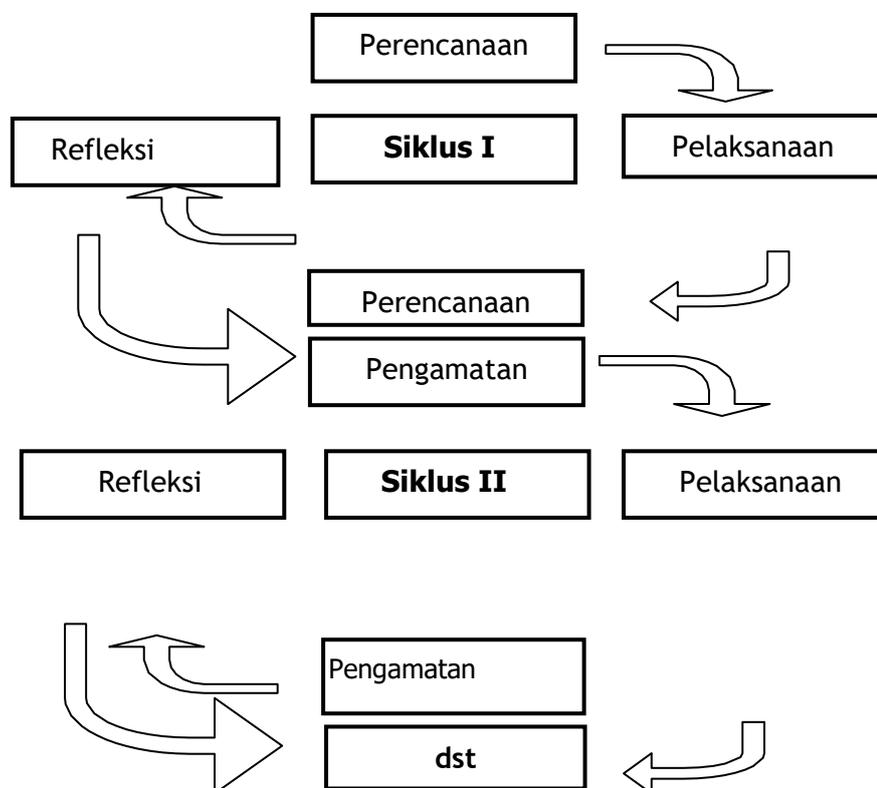
dihadapi. Pada konseling SFBC, konseli memilih tujuan-tujuan yang mereka ingin capai dalam terapi. Dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis, pembicaraan dalam sejarah, atau eksplorasi masalah (Bertolino & O'Hanlon, 2002; Gingerich & Elisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989 dalam Corey, 2016).

Adapun proses atau tahapan dalam konseling kelompok terdiri dari: tahap pembentukan, peralihan, inti atau kegiatan, dan tahap pengakhiran. Tahapan-tahapan tersebut merupakan suatu rangkaian dan harus diterapkan dalam pelaksanaan konseling kelompok. Pada tahap pembentukan konselor sebagai pemimpin kegiatan konseling kelompok harus menyampaikan aturan-aturan dalam pelaksanaan konseling yang meliputi pembukaan kegiatan dengan do'a, menyampaikan topik bebas agar peserta didik merasa nyaman, perkenalan setiap anggota kelompok, dan pemberian ice breaking agar peserta menjadi lebih rileks dalam mengikuti kegiatan konseling, kemudian Tahap peralihan merupakan tahapan dimana pemimpin kelompok dapat mengontrol dan mengarahkan anggota agar lebih rileks dan terbuka dalam menyampaikan permasalahannya, dan mampu menjaga rahasia antar saling anggota kelompok. Selain itu pemimpin kelompok membantu anggota kelompok untuk menghindari rasa malu dan enggan dalam menyampaikan pendapat, selanjutnya tahap pelaksanaan kegiatan atau tahap inti, pada tahap ini sudah terjalin hubungan yang baik antar semua anggota kelompok, saling bertukar pendapat, menyampaikan asumsinya, mempertahankan pendapatnya sehingga pembukaan diri berlangsung dengan ebas dalam dinamika kelompok. Pemimpin kelompok harus melihat dengan baik dan menentukan arah yang akan dituju dalam setiap pembicaraan yang dilakukan oleh anggota kelompok. Tahap pengakhiran adalah tahap terakhir dari kegiatan konseling kelompok, dimana pemimpin kelompok harus membuat kesimpulan dari perilaku-perilaku baru yang diperoleh

#### D. Desain Penelitian

---

Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini, sebagai berikut :



Gambar 1 Skema Alur Penelitian Tindakan Kelas menurut Arikunto (2010:16)

## E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu observasi yang dilakukan pada saat kegiatan belajar berlangsung, yaitu antusias peserta didik selama prose belajar daring berlangsung dan wawancara dari guru mata pelajaran dilakukan untuk mengetahui sejauh mana Tingkat kejenuhan belajar peserta didik yang dapat dilihat dari keaktifan peserta didik dalam mengikuti pelajaran, dalam mengerjakan tugas-tugasnya dan ketepatan waktu pengumpulan tugas.

## F. Teknik Analisis Data, Indikator Keberhasilan dan Refleksi

### a. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan membandingkan hasil observasi dan dokumentasi. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan analisis kualitatif yang terdiri dari tiga kegiatan yang dilakukan secara berurutan yaitu:

1. Mereduksi data merupakan proses menyeleksi data, memfokuskan dan menyederhanakan semua data yang telah diperoleh mulai dari awal pengumpulan data sampai penyusunan laporan penelitian.
2. Penyajian data, dilakukan dalam rangka mengorganisasikan reduksi dengan cara Menyusun secara naratif sekumpulan informasi yang telah diperoleh dengan hasil yang telah direduksi. Sehingga dapat memberikan kemungkinan kesimpulan dan pengambilan Tindakan.
3. Penarikan kesimpulan dan verifikasi yaitu, memberikan kesimpulan terhadap hasil penafsiran dan evaluasi.

#### **b. Indikator Keberhasilan**

Adapun indikator yang digunakan adalah berjalannya proses Tindakan berdasarkan Langkah-langkah layanan konseling kelompok dengan pendekatan SFBC. dipandang berhasil jika pelaksanaannya sesuai dengan langkah-langkah yang telah ditetapkan dan mencapai kategori baik.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan konseling singkat berfokus solusi efektif dijamin sebagai salah satu alternatif dalam menatasi kejenuhan belajar selama pandemi Covid-19. Menurut Daki (Daki, 2008) dalam SFBC, masalah-masalah kompleks yang dialami individu dapat dipecahkan atau diselesaikan dengan membantu individu menemukan Langkah-langkah kecil dengan arahan yang positif. Sesuai dengan tahapan atau Langkah-langkah yang diterapkan dalam penelitian ini. Tahap intervensi pertama, subyek diarahkan untuk mencari hambatan-hambatan dalam kegiatan belajar sehari-hari. Sehingga dapat merumuskan strategi dalam mengatasi hambatan-hambatan tersebut sesuai dengan cara yang mereka susun. Strategi yang mereka susun dalam perbaikan sikap belajar dilakukan dengan cara yang menyenangkan, memiliki tujuan dan dapat mengatasi kejenuhan belajarnya. Pada tahap intervensi kedua, peneliti melakukan perbaikan dengan memberikan kalimat-kalimat pertanyaan keajaiban (miracle question), pertanyaan pengecualian (Exception Questions) dan pertanyaan berskala (scaling questions) untuk mengetahui sejauh mana perbaikan dalam mengurangi kejenuhan belajar yang sudah dicapai oleh subyek penelitian setelah mengikuti intervensi kedua. Dan pemberian penguatan dapat diberikan agar subyek penelitian dapat mengatasi kejenuhan belajar yang dialaminya.

Penggunaan Konseling Singkat Berfokus Solusi (SFBC) menurut Corey (Corey, 2016) adalah hakikat manusia yang dinilai positif, memiliki sikap optimis, sehat dan sangat kompeten. SFBC adalah salah satu dari sekian banyak model konseling yang lebih menekankan pada kemampuan kompetensi manusia daripada ketidakmampuannya, dan lebih pada kekuatan daripada kelemahan. Setiap individu mampu mencari solusi dari dalam dirinya sendiri dan dapat memperbaiki pola hidupnya. Semua tantangan dan kendala dalam kehidupan dapat diatasi oleh setiap individu. Konselor memiliki suatu keyakinan bahwa setiap konseli memiliki kemampuan mencari dan menentukan solusi untuk menyelesaikan masalahnya sendiri.

Menurut deShazer dalam Corey, (2016) bahwa dalam menggali informasi berkaitan dengan masalah yang dialami

konseli bukan merupakan suatu hal yang penting, yang lebih penting adalah pembentukan kerjasama dengan konseli sehingga konselor dapat membantu konseli lebih fokus dalam mencari dan menggali solusi yang sesuai dengan kemampuan diri konseli untuk mencari jalan keluar dalam menyelesaikan masalahnya. Pada konseling SFBC, konseli memilih tujuan-tujuan yang mereka ingin capai dalam terapi, dan diberikan sedikit perhatian terhadap diagnosis pembicaraan tentang sejarah, atau eksplorasi masalah (Bertolino & O'Hanlon, 2002; Gingerich & Elisengart, 2000; O'Hanlon & Weiner-Davis, 1989 dalam Corey, 2016). Teknik konseling SFBC terdapat beberapa ide dasar tentang perubahan, hubungan dan tujuan yang ingin dicapai.. setiap individu mampu merumuskan dan menentukan tujuan-tujuannya serta memiliki kekuatan dalam memecahkan masalahnya . konseli diberi diberi stimulus tentang perubahan-perubahan yang ingin dicapai atau solusi daripada berbicara mengenai masalahnya. Karena terkadang hasil yang disampaikan dapat menjadi sesuatu hasil bagi konseli. Pada layanan konseling kelompok ini diharapkann dilakukan sesuai tahapan pelaksanaan yang terdiri dari tahap pembentukan, peralihan, inti dan pengakhiran.

Kegiatan konseling kelompok ini juga diharapkan mampu menjalin dinamika dan bertujuan terungkapnya masalah peserta didik serta menemukan jalan keluar dari masalah yang mereka alaminya dari hasil Tindakan yang diberikan konseling kelompok berjalan dengan baik, konseli dapat terbuka dan percaya diri dalam mengeluarkan pendapat serta mengemukakan masalah yang dialaminya. Melalui konseling kelompok terjadi proses pemahaman individu tau peserta didik untuk dapat membuat dan memilih keputusan sendiri dalam mengatasi permasalahannya terkait kejenuhan belajar. kegiatan layanan konseling kelompok yang dilakukan dengan menggunakan pendekatan SFBC, dengan menggunakan Teknik pertanyaan berskala dalam mengukur seberapa berat permasalahan yang dialami peserta didikserta seberapa keyakinan yang dirasakan oleh peserta didik dalam menjalankan solusi yang mereka pilih dalam mengatasi kejenuhan belajarnya. Selain Teknik pertanyaan berskala guru BK juga menggunakan Teknik pertanyaan pengecualian untuk menilai kondisi dimana peserta didik tidak mengalami kejenuhan belajar dan ia dapat aktif dalam kegiatan proses belajar. Melalui pendekatan SFBC ini peserta didik mampu mengetahui potensi yang dimiliki dan dapat mengukur sejauh mana mereka dapat menjalankan Langkah-langkah dari solusi yang mereka pilih. Dengan pendekatan konseling berfokus solusi memberikan alternatif kepada siswa untuk termotivasi dalam mengatasi masalah kejenuhan belajar yang mereka alami, selain itu Mendorong peserta didik mengatasi kejenuhan belajar dengan bebrbagai macam strategi belajar, paling utama dengan mencari berbagai sumber belajar yang menarik dan mengasyikkan. Sumber belajar tersebut bisa di dapatkan dari internet serta bebrbagai macam sumber lain yang mampu meningkatkan pengetahuan namun tidak membosankan.

## SIMPULAN DAN SARAN

- a. konseling berfokus solusi memiliki kelebihan yakni waktu yang diperlukan untuk menemukan pemecahan masalah relative singkat. Proses pemberian solusi dapat berlangsung ditempat yang informal, penerapan pemberian intervensi bersifat dinamis dan fleksibel, serta sejalan dengan proses konseling yang menekankan pentingnya sportifitas dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi.
- b. Konseling kelompok dengan pendekatan SFBC, memudahkan guru BK serta peserta didik dalam menemukan solusi dari masalah yang dihadapi. Focus pada pemecahan masalah bukan focus pada penyebabnya. Membantu konseli meningkatkan kemampuan dirinya dalam mengatasi permasalahannya dengan senantiasa berfokus dalam upaya pemecahan masalah, membantu peserta didik dalam menggali kompetensi, kekuatan serta peluang dalam pemecahan masalah yang dialaminya. Dengan tetap berfokus ada kemampuan peserta didik itu sendiri. Selain itu juag membantu peserta didik mengkonstruk tujuan-tujuan yang diinginkan, membantu konseli dengan cara bekerjasama dengan guru BK dalam mencari solusi dari permasalahan yang sedang mengganggu pikiran serta perasaan peserta didik tersebut. Dan yang terakhir adalah membantu pserta didik memindahkan proses berpikir tentang masalah yang dialami berpindah ke solusi yang wajib dicoba.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

- a. Konselor dalam memberikan layan harus lebih komunikatif, menggunakan media yang variative dan inovatif. Agar peserta didik memberikan respon yang baik dengan selalu tertarik dan antusias serta tidak merasa jenuh dalam mengikuti layanan yang diberikan.
- b. Konselor harus selalu belajar dalam mengembangkan diri, memperluas referensi sumber belajar dengan mengikuti pelatihan, workshop atau kegiatan pengembangan keprofesian lainnya sehingga dapat memperbaiki kulaitas diri dalam memberikan layanan yang sesuai dengan ketentuan professional.
- c. Bagi para stakeholder, pemenuhan fasilitas merupakan hal yang dibutuhkan untuk suksesnya suatu kegiatan, memberikan pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan jaman, melaksanakan kegiatan untuk menunjang pengembangan profesi guru. Bagi penelitian penilitian selanjutnya, mampu bekerja secara profesional, menggali banyak hal-hal baru yang hasilnya nanti akan memberi sumbangan manfaat bagi perbaikan mutu Pendidikan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alvin. (2007). Stres akademik. Jakarta: PT. Raja Grafindo
- Arikunto, Suharsimi. 2010, Penelitian Tindakan Kelas, Jakarta: Bumi Aksara
- Corey, G. 2016. Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy (9th ed). Belmont: Brooks/Cole
- Daki, J. 2008. Solution Focused Brief Therapy: Addressing Academic, Motivational, Social and Emotional Difficulties of Older Children with Reading Deficits McGill University, Montreal
- Kadir, S., Astaman, & Masdul, M. R. (2018). Upaya mengatasi kejenuhan belajar. Jurnal Kolaboratif Sains, 1.
- Vitasari, I. (2013). Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas XI Sma Negeri 9 Yogyakarta. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1689–1699.  
<https://doi.org/10.1017/CB09781107415324>.