

Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Media Mentimeter Untuk Mengurangi Burnout Belajar Siswa Kelas XI SMK N 1 Slawi

Shafa Julian Aulia¹⁾, Hastin Budisiwi²⁾, Mulyani³⁾

¹²³ Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal.

*E-mail Korespondensi: auliashafa0603@gmail.com

Abstrak

Burnout belajar merupakan kondisi kelelahan emosional, kejenuhan, dan penurunan motivasi yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan dan metode pembelajaran yang monoton. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mendeskripsikan keadaan burnout belajar siswa sebelum dan setelah dilaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan media Mentimeter serta mengetahui efektivitas layanan tersebut dalam mengurangi burnout belajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek sebanyak 10 siswa kelas XI SMK Negeri 1 Slawi yang dipilih secara purposive. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum layanan diberikan, 50% siswa berada pada kategori burnout tinggi dan 50% pada kategori sedang. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbantuan Mentimeter sebanyak tiga sesi, seluruh siswa (100%) berada pada kategori burnout rendah. Penurunan burnout ditandai dengan berkurangnya kelelahan emosional, meningkatnya motivasi belajar, partisipasi aktif, serta kemampuan mengelola stres akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dengan media Mentimeter terbukti efektif dalam mengurangi burnout belajar siswa.

Kata kunci: bimbingan kelompok; mentimeter; burnout belajar; siswa SMK;

Abstract

Learning burnout is a state of emotional exhaustion, boredom, and decreased motivation experienced by students due to excessive academic demands and monotonous learning methods. This study aims to describe students' learning burnout before and after the implementation of group guidance services using Mentimeter and to determine the service's effectiveness in reducing learning burnout. This study used a descriptive qualitative approach, with 10 grade 11 students at SMK Negeri 1 Slawi selected purposively. Data collection methods used in this study were interviews, observation, and documentation. The results showed that before the service was provided, 50% of students were in the high burnout category and 50% in the moderate category. After three sessions of group guidance services using Mentimeter, all students (100%) were in the low burnout category. The reduction in burnout was characterized by reduced emotional exhaustion, increased learning motivation, active participation, and the ability to manage academic stress. Thus, group guidance services using Mentimeter have proven effective in reducing student learning burnout

Keywords: group guidance; Mentimeter; learning burnout; vocational high school students;

1. PENDAHULUAN

Bimbingan kelompok adalah salah satu bentuk layanan bimbingan yang dilaksanakan melalui kegiatan bersama dalam suatu kelompok, di mana setiap anggota diberikan kesempatan untuk berpartisipasi secara aktif. Melalui dinamika kelompok, peserta didorong untuk mengemukakan pendapat, melatih kemampuan berbicara di depan umum, serta menumbuhkan sikap empati dengan menghargai pandangan, perasaan, dan pengalaman orang lain sebagai bagian dari interaksi sosial yang positif. Menurut Romlah (2001: 03) dalam jurnal Mawaridz (2019) bimbingan kelompok adalah proses membantu konseli atau siswa dalam grup melalui bantuan konseling. Bimbingan kelompok bertujuan untuk mengembangkan potensi diri siswa,

mengurangi masalah, dan membantu mereka mengelola diri mereka sendiri. Bimbingan kelompok juga membantu siswa belajar tentang cara mengatasi kelelahan belajar.

Bimbingan kelompok adalah metode untuk membimbing individu atau konselor dengan menggunakan dinamika kelompok untuk mencapai tujuan bersama dengan anggota kelompoknya. Peneliti memilih pendekatan diskusi kelompok untuk mendukung kegiatan bimbingan kelompok dan membantu siswa mengurangi stres belajar. Dimana diskusi merupakan diskusi terencana yang melibatkan tiga orang atau lebih yang bertujuan untuk membantu memecahkan masalah atau memperjelas suatu persoalan di bawah bimbingan seorang pemimpin. Menurut Suyatno (dalam Rifai, 2018) dalam Mawaridz 2019 diskusi kelompok adalah metode bimbingan kelompok yang dirancang untuk memberi siswa dan teman mereka memiliki peluang yang setara untuk saling membantu memecahkan masalah.

Menghasilkan bahan ajar dan media pembelajaran adalah kewajiban guru. Ini harus memenuhi kebutuhan guru dengan keahlian pedagogik, kepribadian, sosial, dan profesional. Ini mendukung peran pendidik profesional guru. Menurut Suparlan (2006: 86) dalam (Cekman et al. 2023), kemampuan guru mencakup tiga komponen yang saling terkait: penguasaan akademik, pengembangan profesionalisme, dan kemampuan mengelola pelajaran. Kemampuan untuk membentuk penguasaan akademik adalah membuat bahan ajar dan media pembelajaran inovatif dan kreatif.

Menurut Prastowo (2011: 28) dalam (Cekman et al. 2023) mendefinisikan sumber pendidikan sebagai kumpulan informasi yang disusun secara sistematis dan berasal dari berbagai sumber belajar. Namun, menurut Irianti et al. (2021) bahan ajar yang biasa digunakan, biasanya tidak mencerminkan potensi lokal daerah tempat siswa tinggal. Oleh karena itu, bahan ajar mampu didefinisikan sebagai segala bentuk materi, baik cetak, benda, visual, dan media lainnya yang diperoleh dari berbagai sumber dan digunakan untuk mendukung kegiatan belajar mengajar dan mempermudah proses pembelajaran siswa. Menurut (Shobri & Rifqi, 2023) sumber pembelajaran adalah segala sesuatu yang memiliki kemampuan untuk mengirim atau mendistribusikan pesan atau informasi kepada penerima dari sumber.

Tujuan harus dicapai dengan mengubah media pembelajaran yang dipilih. Sedangkan menurut (Cekman et al. 2023) alat pembelajaran adalah benda atau alat yang digunakan untuk memungkinkan mekanisme pembelajaran terjadi. Sarana ini tidak dinamakan sebagai pembelajaran media karena mereka tidak bertujuan untuk menyampaikan perintah. Dunia pendidikan saat ini telah memasuki era media, di mana siswa mulai menggunakan berbagai jenis media daripada ceramah (Tangsi et al., 2016), di dalam jurnal (Irsan et al. 2021).

Media pembelajaran merupakan segala sarana yang dapat dimanfaatkan untuk merangsang pikiran, perasaan, perhatian serta kemampuan atau keterampilan siswa untuk mendorong proses belajar (Rusdiana et al., 2021). Batasan ini sangat luas, mendalam, dan mencakup pemahaman kita tentang sumber lingkungan, manusia, dan metode yang digunakan untuk pembelajaran dan pelatihan (Sunardi et al., 2021). Pemahaman siswa terhadap materi dapat meningkat dengan penggunaan media pembelajaran berbasis komputer yang memungkinkan terjadinya komunikasi timbal balik. Peserta tidak hanya mengikuti perkembangan media, tetapi mereka juga berinteraksi dengan sumber daya (Dony Novaliendry, 2013) dalam Irsan (2021).

Kegiatan belajar mengajar adalah kegiatan di mana guru dan siswa berinteraksi guna mewujudkan tujuan pembelajaran. Dalam kegiatan ini terjadi interaksi bukan hanya guru dan siswa, tetapi juga antara media pembelajaran. Media pembelajaran sangat penting untuk kegiatan

pembelajaran dan harus dirancang dengan cara yang menarik, interaktif, dan menyenangkan. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan keinginan ia untuk belajar, meningkatkan keaktifan mereka, dan menumbuhkan kreativitas mereka. Pemanfaatan teknologi di berbagai bidang, termasuk pendidikan, diperlukan di era revolusi industri 4.0. Dengan perkembangan teknologi yang pesat di berbagai sektor, guru juga harus dapat menyesuaikan diri dengan kemajuan dan perubahan (Fikri & Madona, 2018), di dalam jurnal (Okvia, Nurhadi, dan Hartanto 2023).

Banyak sekolah menekan siswa mereka dengan banyak tugas, pembelajaran penuh hari, tuntutan orang tua, dan pembelajaran yang padat. Kejenuhan belajar merupakan masalah yang sangat berbahaya jika tidak ditangani dengan baik (Rosmaidah, Supriatna, dan Irmayanti 2021). Dalam dunia pendidikan, penggunaan teknologi informasi bertujuan untuk mendukung pembelajaran yang terbatas waktu dan lokasi dengan menyampaikan informasi ke berbagai lembaga pendidikan, termasuk sekolah dan universitas. Pembelajaran terbuka dan fleksibel memberi siswa kebebasan untuk memilih aktu, tempat, kecepatan, materi, gaya belajar, metode evaluasi, dan pilihan untuk belajar secara mandiri atau kolaboratif (Surjono, 2015: 13), di dalam jurnal (Ghafara et al. 2022).

Melalui pengamatan yang di lakukan pada saat PLP pada tanggal 30 Oktober 2024, terdapat fenomena di SMK N 1 Slawi burnout belajar pada siswa kelas XI semakin sering ditemukan. Hal ini terlihat dari penurunan partisipasi aktif siswa dari yang semula cukup aktif dalam bertanya, menjawab, dan mengikuti diskusi kelas menjadi cenderung pasif, serta penurunan motivasi belajar dari yang awalnya antusias mengikuti pembelajaran menjadi mudah jenuh dan kurang bersemangat, yang dipengaruhi oleh penggunaan metode pembelajaran yang sama secara berulang-ulang. Salah satu faktor utama penyebab burnout adalah metode pembelajaran yang kurang variatif dan minim interaksi, sehingga siswa merasa jenuh dan tidak terlibat secara optimal dalam proses belajar mengajar. Kemudian pada saat naik ke kelas XI, fenomena tersebut tidak mengalami perubahan, masih mengalami burnout belajar seperti, materi yang berulang-ulang, pembelajaran yang monoton, dan materi yang sulit di pahami karena penjelasannya kurang jelas.

Untuk mengatasi masalah ini, layanan bimbingan kelompok yang tepat diperlukan untuk menangani masalah *burnout* belajar siswa. Bimbingan kelompok membantu siswa memperoleh dukungan sosial, berbagi pengalaman, dan mengembangkan keterampilan sosial dan emosional secara bersamaan. Namun, untuk membuat layanan ini lebih efisien dan sesuai dengan kebutuhan generasi saat ini, diperlukan inovasi. Mentimeter, sebuah aplikasi berbasis web yang memungkinkan kuis, cloud kata, dan survei secara real-time, memungkinkan siswa dan guru berinteraksi langsung. Ini adalah salah satu inovasi yang bisa dimanfaatkan.

Mentimeter memiliki kemampuan dalam upaya meningkatkan partisipasi siswa, memudahkan komunikasi dua arah, dan membuat kelas menjadi menarik dan menyenangkan. Dengan memasukkan kode atau link web yang telah diberikan oleh pendidik, kita dapat mengakses media ini secara gratis di www.mentimeter.com. Media ini dapat meningkatkan partisipasi siswa, menciptakan suasana yang menyenangkan, dan memudahkan akses mentimeter, layanan bimbingan kelompok dapat dilakukan dengan lebih dinamis dan menarik, dan diharapkan dapat membantu mengurangi tingkat *burnout* belajar siswa kelas X SMK N 1 Slawi.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Menurut Sugiyono (2018) penelitian kualitatif deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menganalisis suatu

fenomena tanpa meneliti keterkaitan sebab-akibat, dengan pendekatan yang lebih pada pengumpulan data kata-kata atau narasi dari wawancara, observasi, dan dokumen. Dalam perjalanan ini mengenai layanan bimbingan kelompok dengan media mentimeter untuk mengurangi *burnout* belajar. Penelitian ini dilaksanakan di SMK N 1 Slawi Kabupaten Tegal. SMK N 1 Slawi merupakan Sekolah Menengah Kejuruan yang terletak di Jl. H. Agus Salim No.1 Procot, Kecamatan Slawi, Kabupaten Tegal, Jawa Tengah. Supaya sesuai dengan data yang diperlukan, penelitian ini akan digunakan beberapa teknik pengumpulan data yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi. Subjek peneliti yaitu siswa kelas XI.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh wawancara, observasi, serta hasil dokumentasi yang dilakukan sepanjang penelitian menunjukkan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi *burnout* belajar siswa kelas XI SMK Negeri 1 Slawi sebelum, selama, dan setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbantuan media mentimeter. Pada tahap awal sebelum layanan diberikan, siswa menunjukkan kondisi *burnout* yang cukup tinggi, yang tercermin melalui berbagai ekspresi verbal maupun nonverbal. Siswa menyampaikan rasa jenuh, kehilangan minat terhadap pelajaran, serta perasaan terbebani oleh tugas-tugas sekolah yang dianggap monoton dan berulang. Kondisi *burnout* belajar sebelum layanan yaitu intervensi, 50% siswa (5 orang) *burnout* tinggi: kelelahan emosional dari ujian bertubi, tugas berat; 50% sedang: kejenuhan akibat ceramah monoton. Siswa mengatasi sementara dengan media sosial atau tidur, tanpa strategi jangka panjang (Maslach, 1993). Situasi tersebut juga tampak dari perilaku pasif selama pembelajaran, seperti rendahnya partisipasi, minimnya inisiatif bertanya, dan kecenderungan menghindari keterlibatan dalam diskusi kelas. Observasi peneliti menunjukkan bahwa kegiatan belajar berlangsung dengan interaksi yang terbatas antara guru dan siswa, sehingga kondisi tersebut turut memperkuat kejenuhan yang dialami siswa.

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan memanfaatkan mentimeter mulai memberikan perubahan pada dinamika kelompok. Selama proses bimbingan, mentimeter digunakan sebagai media interaktif yang memungkinkan siswa menyampaikan tanggapan, perasaan, dan pendapat secara anonim. Penggunaan fitur-fitur word cloud, polling, dan open-ended responses memberikan kesempatan yang lebih besar bagi siswa untuk mengekspresikan kondisi dan pengalaman mereka terkait *burnout*. Siswa tampak lebih antusias mengikuti setiap sesi karena media tersebut dianggap menarik, mudah digunakan, serta memberi kesempatan berpendapat tanpa rasa takut dinilai oleh teman-teman mereka. Interaksi dalam kelompok menjadi lebih hidup dan terbuka, karena setiap anggota dapat terlibat secara aktif dan setara dalam kegiatan. Dalam proses ini, siswa tidak hanya mengungkapkan hambatan-hambatan yang mereka alami, tetapi juga mulai saling memberikan dukungan emosional dan solusi atas permasalahan yang muncul.

Setelah tiga sesi, 100% siswa *burnout* rendah: berkurang kelelahan, naik motivasi, partisipasi aktif via Mentimeter anonim. Siswa lebih percaya diri ungkap pendapat, kelola stres dengan istirahat seimbang. Wawancara lanjutan mengungkapkan bahwa siswa merasa lebih termotivasi, lebih bersemangat mengikuti pembelajaran dan memiliki keberanian yang lebih besar untuk mengungkapkan pendapat di kelas maupun dalam kelompok kecil. Setelah pelaksanaan layanan bimbingan kelompok berbantuan Mentimeter, terjadi penurunan tingkat *burnout* belajar pada seluruh subjek penelitian. Siswa menunjukkan peningkatan motivasi belajar, keaktifan dalam diskusi, keberanian mengemukakan pendapat, serta kemampuan mengelola stres akademik. Media Mentimeter membantu menciptakan suasana layanan yang lebih interaktif, menyenangkan, dan demokratis sehingga siswa merasa lebih nyaman untuk berpartisipasi. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan layanan bimbingan kelompok berbantuan mentimeter mampu meningkatkan partisipasi siswa, mengoptimalkan interaksi, serta membantu menurunkan tingkat *burnout* belajar yang mereka alami.

Penggunaan media Mentimeter dalam layanan bimbingan kelompok mampu menciptakan suasana yang lebih interaktif, menyenangkan, dan demokratis. Media digital interaktif mendorong partisipasi aktif siswa karena memberikan ruang bagi setiap anggota untuk menyampaikan pendapat tanpa rasa takut atau tekanan. Layanan pengaruh signifikan: Mentimeter kurangi burnout via interaksi real-time, selaras studi yang tunjuk pengaruh positif pada motivasi/keaktifan (Putri et al., 2021; Nurjanah, 2025), meski skripsi kualitatif tanpa uji statistik. Dinamika kelompok tambah empati, atasi faktor internal/eksternal burnout (Maslach, 1993). Peningkatan motivasi belajar dan keaktifan siswa dalam diskusi kelompok menunjukkan bahwa dinamika kelompok berperan penting dalam membantu siswa memahami dan mengelola permasalahan belajar yang dialami. Hal ini sesuai dengan teori Prayitno (2017) yang menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok memberi kesempatan siswa berbagi pengalaman, saling mendukung, serta mengembangkan sikap positif melalui interaksi kelompok.

4. SIMPULAN

Simpulan

Layanan bimbingan kelompok dengan media Mentimeter terbukti berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat burnout belajar siswa kelas XI SMK N 1 Slawi dari kategori tinggi dan sedang menjadi rendah. Sebelum intervensi, 100% subjek mengalami burnout dengan distribusi merata 50% tinggi (ditandai kelelahan emosional ekstrem akibat beban tugas dan ujian bertubi-tubi) dan 50% sedang (karakteristik kejenuhan dari metode pembelajaran monoton), yang menghambat motivasi, partisipasi, dan kepercayaan diri akademik. Setelah tiga sesi layanan selama 45 menit per sesi, 100% siswa mencapai kategori burnout rendah, terlihat dari berkurangnya kelelahan emosional, hilangnya rasa jenuh belajar, peningkatan partisipasi aktif melalui fitur interaktif Mentimeter seperti polling dan diskusi anonim, serta kemampuan baru dalam mengelola stres belajar melalui pengaturan waktu istirahat yang lebih baik. Pengaruh positif ini didukung dinamika kelompok yang memfasilitasi empati antarpeserta dan real-time feedback dari Mentimeter, yang mengubah suasana sesi menjadi lebih dinamis dan inklusif dibandingkan pendekatan konvensional.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk pengembangan praktis maupun penelitian selanjutnya. Pertama, guru BK disarankan untuk mempertahankan dan mengembangkan penggunaan media interaktif seperti mentimeter pada layanan bimbingan kelompok maupun layanan lain yang membutuhkan partisipasi aktif siswa, karena media tersebut memberi ruang aman bagi siswa untuk mengemukakan pendapat. Kedua, sekolah perlu mendukung pemanfaatan teknologi dalam pelayanan BK melalui penyediaan fasilitas jaringan internet dan perangkat yang memadai agar layanan inovatif dapat berjalan optimal. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan cakupan subjek yang lebih luas atau mengombinasikan metode lain agar dapat memperkaya temuan mengenai upaya mengurangi *burnout* belajar. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat menelusuri efektivitas media digital lain sebagai alternatif inovasi dalam layanan bimbingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cekman, Cekman, Agung Nugroho, Virry Grinitha, Inda Puspita Sari, and Donni Pestalozi. 2023. "Pendampingan Penulisan Bahan Ajar Dan Media Pembelajaran Inovatif Sebagai Upaya Peningkatan Kompetensi Merdeka Belajar Guru SMA Negeri Karang Jaya." *JURNAL CEMERLANG: Pengabdian Pada Masyarakat* 6 (1). <https://doi.org/10.31540/jpm.v6i1.2594>
- Ghafara, Said Thaha, Wakhinuddin Simatupang, Ambiyar Ambiyar, Mukhlidi Muskhair, and Dedy Irfan. 2022. "Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Android – Pembelajaran Inovatif Untuk Meningkatkan Kompetensi Siswa SMK." *ZONAsi: Jurnal Sistem Informasi*. <https://doi.org/10.31849/zn.v4i.12450>.

- Irsan, Irsan, Andi Lely Nurmaya. G, Adinda Pertiwi, and Fina R. 2021. "Pelatihan Pembuatan Media Pembelajaran Inovatif Menggunakan Canva." *Jurnal Abdidas* 2 (6): 1412–17. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i6.498>.
- Mawaridz, Ahmad Dimyati, and Tita Rosita. 2019. "Bimbingan Kelompok Untuk Siswa Smp Yang Memiliki Minat Belajar Rendah." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 2 (4): 158. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i4.4664>.
- Okvia, Nurhadi Nurhadi, and Sigit Hartanto. 2023. "Media Pembelajaran Inovatif *Augment Reality* MAJUKAN BATURETNO (DIAJARI ARJUNO)." *Inisiasi*. <https://doi.org/10.59344/inisiasi.v12i2.157>.
- Rosmaidah, Siti, Ecep Supriatna, and Rima Irmayanti. 2021. "Gambaran Kejenuhan Belajar Siswa SMK KELAS X." *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)* 4 (4). <https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7001>.