



EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *ICE BREAKING* UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA SMA NEGERI 5 BAUBAU

Alfianti¹· Wa Ode Husniah²

Bimbingan Dan Konseling, FKIP, Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau

Email: alfianti370@gmail.com

Abstrak: : Penelitian ini bertujuan mengetahui layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMA Negeri 5 Baubau Tahun Ajaran 2022-2023. Pendekatan penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif, dengan metod penelitian *Pre-experimental design* dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI dengan menggunakan teknik *ice breaking* dengan jumlah sampel 12 orang siswa. Teknik pengambilan data menggunakan Skala kejenuhan belajar. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan nilai antar *pretest* dan *posttest* dimana terdapat 12 siswa atau 100% pada kategori tinggi, 0 siswa atau 0% pada kategori sedang, 0 siswa atau 0% pada kategori rendah. Adapun data *posttest* menunjukkan 0 siswa atau 0% pada kategori tinggi, 3 siswa atau 25% pada kategori sedang, 9 siswa atau 75% pada kategori rendah. Dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest*. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan taraf signifikansi nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar $0.002, < 0.005$ atau ($p < 0,05$). Dengan begitu hasil penelitian dan analisis terbukti efektif mengurangi kejenuhan belajar siswa dan dapat dijadikan informasi khususnya guru bimbingan dan konseling dalam mengurangi kejenuhan belajar.

Kata Kunci : Bimbingan Kelompok; *IceBreaking*; Kejenuhan Belajar Siswa

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan suatu lembaga pendidikan formal dalam menjalankan proses atau kegiatan belajar mengajar. Dengan adanya sekolah individu dibimbing menjadi pribadi yang lebih baik serta tumbuh dan berkembang sesuai dengan potensi yang ia miliki secara optimal. Adapun tujuan pendidikan di sekolah yaitu untuk menghasilkan perubahan perilaku yang baik atau positif pada individu untuk memiliki pengetahuan, kemampuan dan keterampilan yang optimal sesuai dengan potensi masing-masing individu. Menurut Sugihartono dalam (Aditany & Pratiwi, 2021) belajar merupakan proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam wujud perubahan tingkah laku dan kemampuan bereaksi yang relatif permanen dan menetap karena interaksi individu dengan lingkungannya. Menurut Ihsana dalam (Ariani, 2020) Belajar adalah suatu kegiatan dari yang tidak tahu menjadi tahu yang mampu menambah pengetahuan atau menjadi bertambah, dalam hal ini kecerdasan yang terus diasah dan dikembangkan melalui kegiatan belajar selalu memberikan berbagai manfaat. Belajar juga dapat diartikan sebagai kegiatan berlatih dan proses belajar berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan secara terus menerus. Aktivitas belajar bagi

setiap individu, tidak selamanya dapat berlangsung secara wajar, kadang-kadang lancar, kadang-kadang tidak, kadang-kadang dapat cepat menangkap apa yang dipelajari, kadang-kadang terasa amat sulit yang diakibatkan kejenuhan dalam belajar.

Vitasari, (2016) menjelaskan terdapat dua faktor yang menyebabkan kejenuhan dalam belajar yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Selain itu waktu belajar yang tidak sesuai dengan kondisi fisik dan mental peserta didik, misalnya untuk jam pelajaran siang dimana pada saat itu siswa sering mengalami rasa ngantuk dan lapar dan metode pembelajaran yang monoton yang mengakibatkan kurangnya respon pada siswa dan jika dibiarkan dalam kondisi lama akan berdampak buruk. Durasi jam belajar yang cukup panjang pada setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa, dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan dan letihnya yang dapat menyebabkan pada siswa. Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang sangat amat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau tidak bergairah untuk melakukan kegiatan belajar.

Menurut Khairi (2018), kejenuhan belajar terjadi ketika sejumlah waktu tertentu dicurahkan untuk belajar tanpa menghasilkan hasil apapun. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar akan merasa seolah-olah pengetahuan dan kemampuannya belum maju, padahal perasaan ini sering kali hanya bertahan lama untuk waktu yang singkat, seperti seminggu.

Dampak dari kejenuhan belajar tersebut akan berpengaruh pada proses belajar siswa yang mengakibatkan menurunnya nilai atau hasil belajar meskipun waktu yang digunakan untuk belajar cukup lama, namun hasilnya tidak optimal karena kondisi jenuh, sistem otak tidak bekerja sebagaimana diharapkan. Sehingga tidak ada kemajuan dalam belajar dan seakan berjalan ditempat. Kejenuhan adalah penyakit psikologis yang ditandai dengan kelelahan, sinisme, dan kegagalan, menurut (Raqufa, 2016). Ketidaksiapan bakat dengan tuntutan yang harus dilakukan atau dipenuhi berdampak pada kejenuhan juga. Menurut (Dewi & Yosef, 2017), kejenuhan belajar adalah kondisi mental yang terjadi ketika seseorang sangat lelah dan bosan yang mengakibatkan perasaan lesu dan kurang semangat untuk melakukan kegiatan belajar.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti di kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Baubau, peneliti menemukan siswa terlihat lesu, mengantuk, tidak konsentrasi, bosan, lelah, dan gelisah terutama pada jam mata pelajaran siang hari. Hal tersebut mengakibatkan munculnya rasa tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar pada siswa. Ningsi F (2016: 20) menegaskan bahwa kebosanan belajar memiliki sejumlah dampak yang merugikan, termasuk stres dan kehilangan belajar. Siswa yang terlalu tenggelam dalam studi mereka, selama proses pembelajaran, merasa sulit untuk menerima tantangan mereka. Siswa yang secara fisik dan secara psikologis menarik diri dari lingkungan pergaulan sekolah akan membuang waktu dan tenaga serta tidak dapat belajar sebagaimana mestinya.

Hasil wawancara dengan siswa yang mengalami kejenuhan belajar, yaitu siswa yang merasa bosan atau jenuh saat mengikuti kegiatan belajar mengajar karena siswa terus menerus dihadapkan pada rutinitas kegiatan belajar mengajar yang monoton. Selain itu menerima jam pelajaran dalam jangka waktu yang panjang dan juga karena tugas yang diberikan terasa cukup banyak.

Berdasarkan permasalahan di atas maka perlu adanya upaya untuk menyelesaikan masalah. Salah satu bentuk penyelesaian masalah adalah layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok menurut Romlan (2013) dalam

(Puluhulawa et al., 2017) bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik bimbingan yang berusaha membantu individu agar dapat mencapai perkembangannya secara optimal sesuai dengan kemampuan, bakat, minat, serta nilai-nilai yang dianutnya dan dilaksanakan dalam situasi kelompok. Salah satu teknik yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar adalah teknik *Ice Breaking*. (Ayu Rindu Astuti, Asti Solihat, 2020). *Ice Breaking* merupakan kegiatan yang dapat digunakan untuk mengatasi ketegangan dan kejenuhan siswa dalam pembelajaran, sehingga kelas lebih menyenangkan dan kondusif sebelum memasuki kegiatan inti. Pencairan suasana dalam kelas guna mencairkan suasana pembelajaran yang kaku dan pasif agar kegiatan belajar menjadi aktif, menyenangkan, dan membangkitkan Kejenuhan belajar yang lebih bergairah. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa SMA Negeri 5 Baubau. Diharapkan dengan bimbingan kelompok kejenuhan belajar dapat menurun.

METODE

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan untuk menguji layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah metode *one group pre-test post-test design*, dengan rancangan satu kelompok tanpa kelompok perbandingan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dimana sebelum diberikan perlakuan dilakukan *pre-test* terlebih dahulu, kelompok diberikan *pre-test* satu kali. Hasil perlakuan dapat diketahui dengan lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Lokasi penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Baubau kelas XI IPA I dan waktu penelitian dilakukan selama satu bulan dari tanggal 3 April sampai dengan 4 Mei. populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 5 Baubau pada tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 76 siswa. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 12 siswa. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan *sampling Purposive* dimana pengambilan sampel berdasarkan atas suatu pertimbangan tertentu. Hasil pengolahan dan analisis data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dianalisis datanya.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa alat skala atau angket dan uji instrumen. Skala memiliki karakteristik khusus yang dapat membedakan dari berbagai bentuk alat dalam pengumpulan data. Skala merupakan daftar pernyataan indikator perilaku yang bertujuan untuk memancing respon atau jawaban yang merupakan refleksi dari keadaan diri yang biasanya tidak disadari oleh responden yang bersangkutan. Asumsi dasar menggunakan metode pengukuran skala adalah subyek merupakan orang yang tahu dirinya sendiri, sehingga semua jawaban subyek yang diberikan kepada peneliti adalah benar dan dapat dipercaya, serta ada kesamaan antara interpretasi antara subyek dan peneliti.

Adapun tolak ukur dalam skala sikap yang digunakan yaitu melalui indikator kejenuhan belajar yang meliputi, kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kelelahan motivasi (Huniah, et. al, 2022). Hasil skala ini digunakan untuk mengetahui tinggi, rendah dan sedang tingkat kejenuhan belajar siswa.

Teknik analisis data menggunakan analisis *uji wilcoxon*. Pada *uji wilcoxon* ini digunakan untuk membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang diberikan perlakuan untuk mengurangi kejenuhan belajar. Pernyataan dan teknik ini dinilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* < 0,05, maka hipotesis diterima, namun jika nilai signifikansi atau *Asymp. Sig. (2-tailed)* > maka hipotesis ditolak. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS 16 for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka dapat dilakukan suatu pengkategorisasian skor pada variabel penelitian. Kategori pada variabel dengan menetapkan kriteria kategori yang didasari oleh suatu asumsi bahwa subyek dalam populasi terdistribusi menurut model normal, untuk mengetahui tinggi rendahnya skor yang diperoleh subyek dapat dilakukan pengkategorisasian dengan menerapkan suatu kriteria. Skor yang diperoleh subyek diklarifikasikan menggunakan 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Kriteria kategorisasi didasarkan pada standar deviasi dan mean hipotetik. Data awal kejenuhan belajar siswa dapat dilihat pada hasil uji *pre-test* yang merupakan hasil dari jawaban siswa pada lembar isian skala kejenuhan belajar siswa. Seperti yang ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 1. *Pretest* Kejenuhan Belajar Siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$X < 120$	12	100
Sedang	$30 \leq X < 120$	0	0
Rendah	$X < 30$	0	0
Jumlah		12	100

Seperti yang ditunjukkan oleh tabel 1. di atas : kategori tinggi mencakup 12 siswa pada 100 %, kategori sedang mencakup 0%, dan kategori rendah mencakup 0%. Penelitian ini menggunakan data *pre-test* sebagai subjek, yang berarti bahwa peserta menerima perawatan.

Setelah hasil *pretest*, selanjutnya peneliti melaksanakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* dilakukan 7 kali pertemuan dimana setiap pertemuannya diberikan layanan bimbingan kelompok yang sesuai dengan permasalahan atau aspek-aspek kejenuhan belajar yang terjadi. Pada setiap pertemuannya peneliti membawakan sebuah materi rencana pelaksanaan bimbingan kelompok dengan menggunakan 3 tahap, Menurut Prayitno (2004) dalam (Kartilah, 2018) yaitu: (a) Tahap pembentukan, (b) Tahap kegiatan dan (c) Tahap pengakhiran pada tahap ini juga pemimpin kelompok dan anggota kelompok merencanakan pertemuan selanjutnya.

Selanjutnya peneliti memberikan *post-test* setelah treatment untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa yang tinggi. Setelah mengetahui tingkat kejenuhan tinggi maka peneliti melakukan *post-test*. Berikut disajikan hasil skala *post-test* kejenuhan belajar siswa:

Tabel 2. *Posttest* Kejenuhan Belajar siswa

Kategori	Kriteria	F	Presentase (%)
Tinggi	$X < 120$	0	0
Sedang	$30 \leq X < 120$	3	25
Rendah	$X < 30$	9	75
Jumlah		12	100

Tabel 2. di atas menunjukkan hasil *post-test* dengan kategori Tinggi sebanyak 0 % siswa, kategori Sedang sebanyak 3 siswa 25% dan kategori Rendah sebanyak 9 siswa 75%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok pada teknik *Ice Breaking* sebagai perlakuan dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa. Untuk mengetahui perbandingan nilai antara *pretest* dan *posttest*, berikut disajikan nilai perbedaan *pretest* dan *posttest*:

Tabel 3. Perbandingan perilaku kejenuhan belajar siswa saat *pretest* dan *posttest*.

Subyek	Pre-Test	Post-Test	Peningkatan Skor
1	79	119	-40
2	82	113	-31
3	93	122	-19
4	89	114	-25
5	77	120	-43
6	75	108	-33
7	86	116	-30
8	70	112	-42
9	76	102	-26
10	77	117	-40
11	90	121	-31
12	95	103	-8

Berdasarkan hasil analisis skor sebelum dan sesudah pemberian treatment dengan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa adalah signifikan. Adapun pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *uji wilcoxon*. Analisis ini dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 16.00 for windows*. Hasil pengujian hipotesis dijelaskan sebagai berikut.

Tabel 4. Test Statistic Uji *Wilcoxon*

Kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pre-test- Post-test	-3.064 ^b	.002

Berdasarkan tabel 4. Diatas menunjukan hasil pre-test dan post-test menunjukan nilai *Asym. Sig* (2-tailed) sebesar $0.002 < 0,05$ atau ($p < 0,05$), dengan dengan hasil tersebut menunjukan adanya $Z-3.064^b$ perbedaan antara *pre-test* dan *post-test*. Dasar pengambilan keputusan uji wilcoxon berdasarkan pada nilai *asymptotic Significance* yaitu: (a) Jika nilai *Asymp. Sig.* $< 0,002$ maka hipotesis diterima (b) jika nilai *Asymp. Sig.* $> 0,05$ maka hipotesis ditolak. Berdasarkan uraian di atas bahwa nilai *Asmp* $0,003 < 0,05$, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Setelah adanya pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* terjadi pengurangan kejenuhan belajar. Hal itu diketahui berdasarkan angket yang di bagikan sesudah pemberian bimbingan. Dari ke 12 siswa yang kejenuhan belajarnya tinggi berkurang menjadi 0 siswa (100%) pada kategori Tinggi, pada kategori sedang 3 siswa (24%) dan kategori Rendah 9 siswa (76%). Berdasarkan uraian tersebut layanan bimbingan kelompok dapat mengurangi kejenuhan belajar dengan teknik *ice breaking* siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Baubau.

Berdasarkan hasil analisis data dan penelitian tersebut dapat disimpulkan, kejenuhan belajar siswa

kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Baubau sebelum dan sesudah mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* tampak perbedaan yang signifikan. Sebelum diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* kejenuhan belajar siswa dalam kategori tinggi, dan setelah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* kejenuhan belajar ada pengurangan menjadi kategori sedang dan rendah.

B. Pembahasan

Secara umum sebelum adanya pelaksanaan bimbingan kelompok menggunakan teknik *ice breaking* kejenuhan belajar siswa berdasarkan skala likert, yang menunjukan bahwa berdasarkan tiga kategorisasi, kategori Tinggi 12 siswa 100%, kategori sedang 0%, dan kategori rendah 0%. Sesuai dengan hasil yang didapatkan tersebut maka peserta didik yang berada pada kategorisasi tinggi menjadi sampel penelitian. Dari penyebaran tersebut diketahui bahwa 12 siswa kelas SMA Negeri 5 Baubau yang memiliki kejenuhan belajar yang tinggi. Hal itu terjadi dikarenakan siswa merasa malas, bosan, lesu, tidak bersemangat, tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar. Selain itu waktu belajar yang tidak sesuai dengan kondisi fisik dan mental siswa, misalnya untuk jam pelajaran siang dimana pada saat itu siswa sering mengalami rasa ngantuk dan lapar dan metode pembelajaran yang monoton yang mengakibatkan kurangnya respon pada siswa, durasi jam belajar yang cukup panjang pada setiap harinya dan dibarengi dengan mata pelajaran yang cukup banyak dan cukup berat diterima oleh memori siswa, yang dapat menyebabkan proses belajar sampai pada batas kemampuan siswa, karena bosan dan letih.

Sebelum pemberian treatment Deskripsi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Baubau, sebelum dan sesudah penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi. Ditinjau dari kondisi saat perlakuan *pre-test*, masih banyak siswa yang mengalami kejenuhan belajar yang tinggi terlihat dari hasil *pre-test*, dimana siswa yang mengalami kejenuhan belajar dominan pada kategori tinggi dengan presentase 100% dengan 12 siswa dan selebihnya dapat dilihat pada kategori sedang dengan presentase 0% dengan 0 siswa dan kategori rendah dengan presentase 0% dengan 0 siswa. Data *pre-test* ini dijadikan sebagai subyek dalam penelitian ini yang artinya sebelum diberikan treatment kepada siswa.

Pelaksanaan penelitian di lakukan sebanyak 7 kali pertemuan. Pertemuan pertama melakukan *pre-test* dengan memberikan skala sikap kejenuhan belajar sebelum melakukan perlakuan. Pertemuan kedua pemberian layanan bimbingan kelompok bertujuan untuk menjalin kedekatan antara peneliti dan siswa dan dengan menggunakan teknik *ice breaking* dilanjutkan dengan materi mengenai kelelahan emosional, pertemuan ketiga peneliti mulai memberikan perlakuan dengan menggunakan teknik *ice braking* dan dilanjutkan pemberian materi kelelahan fisik, Pertemuan keempat, dalam pertemuan kali ini sama halnya dengan pertemuan sebelumnya yaitu peneliti memberikan materi tentang kelelahan kognitif, pertemuan kelima, pada pertemuan ini sama halnya dengan pertemuan-pertemuan sebelumnya pemberian materi dan teknik *ice breaking*. Tetapi kali ini peneliti meminta siswa secara acak untuk memberikan tanggapan atau pertanyaan mengenai materi yang diberikan, pertemuan keenam berbeda dengan pertemuan sebelumnya dimana pada kegiatan ini merupakan tahap refleksi dan mengevaluasi bagaimana pesan dan kesan anggota kelompok dari pertemuan pertama hingga pertemuan akhir dan hampir semua anggota dengan sangat positif bahwasannya mereka sangat menyukai selama proses kegiatan berlangsung, dan pertemuan ke 7 terakhir atau yaitu melakukan *post-test* menggunakan skala sikap motivasi belajar setelah pemberian perlakuan/treatment.

Setelah pemberian treatment kepada siswa data dari *post-test* motivasi belajar siswa berkurang. Terlihat setelah pemberian treatment dimana dalam kategori tinggi persentase siswa menjadi (0%) dengan 0 siswa kemudian pada kategori sedang persentase siswa menjadi (25%) dengan 3 siswa dan kategori rendah persentase siswa menjadi (75%) dengan 9 siswa subyek penelitian. Dari yang sebelumnya kejenuhan belajar siswa dominan pada kategori tinggi dan sedang berubah menjadi kategori rendah. Hasil penelitian ini juga relevan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Husniah dkk yang menyimpulkan layanan bimbingan kelompok melalui teknik relaksasi mampu menurunkan kejenuhan belajar (Husniah et. all, 2022) selain itu Muharir Herda dan Rustan Efendy. (2020) penggunaan *ice breaking* dalam mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik pada mata pelajaran pendidikan agama islam kelas VIII SMP Muhammadiyah Pinrang.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka

kesimpulan penelitian ini adalah ada peningkatan yang signifikan dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 5 Baubau pada aspek kejenuhan belajar siswa yang diterapkan dalam skala kejenuhan pada *pretest* dan *posttest*, yang dimana terdapat 12 siswa kategori tinggi 100%, kategori sedang 0 siswa (0%), dan kategori Rendah 0 siswa (0%). Adapun data *post-test* menunjukkan kategori Tinggi sebanyak 0 % siswa, kategori Sedang sebanyak 3 siswa 25% dan kategori Rendah sebanyak 9 siswa 75 %. Layanan bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* dalam mengurangi kejenuhan belajar efektif untuk dilakukan, melalui teknik *ice breaking* dengan 1-7 kali pertemuan telah mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa dari kategori Tinggi sebanyak 0 siswa 0%, kategori Sedang sebanyak 3 siswa 25%, kategori Rendah dan sebanyak 9 siswa 75% yang memiliki kejenuhan belajar. Hasil *wilcoxon* menunjukkan bahwa hasil *pre-test* dan *post-test* nilai *Asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0.002, < 0.005 atau ($p < 0,05$), dengan hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yang dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *ice breaking* efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

Hendaknya perlu dikembangkan lagi terkait penerapan teknik *ice breaking* dan variabel kejenuhan belajar dengan beberapa teori lain. Dari hasil penelitian dan pembahasan diharapkan agar (a) Guru BK dapat dapat terus mengikuti perkembangan ilmu, pengetahuan, teknologi, dan metode layanan bimbingan dan konseling yang disesuaikan dengan kebutuhan siswa sesuai perkembangan layanan baik layanan bimbingan individu, kelompok, maupun klasikal, karena dengan proses tersebut implementasi layanan BK lebih beragam dan bervariasi, serta menjadi acuan untuk pengembangan penelitian selanjutnya. (b) Bagi sekolah di harapkan agar guru bimbingan dan konseling lebih optimal dalam memberikan layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi kejenuhan belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditiany, V., & Pratiwi, R. T. (2021). Pengaruh Media Pembelajaran Macromedia Flash Terhadap Hasil Belajar Siswa (Studi Quasi Eksperimen Pada Mata Pelajaran IPS Kelas VIII di SMP Negeri 3 Kuningan). *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 18(02), 102–109.
- Ariani, N. (2020). Buku Ajar Belajar dan Pembelajaran. In *Suparyanto dan Rosad* (2015 (Vol. 5, Issue 3).

- Ayu Rindu Astuti, Asti Solihat, I. S. (2020). the Influence of Ice Breaker To Students' Motivation in Teaching English. *PROJECT (Professional Journal of English Education)*, 3(2), 210.
- Dewi, R. P., & Yosef, H. (2017). Hubungan antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 14-27
- Husniah, W. O., Ulfa, M., & Andriani, W. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(1), 50-57.
- Kartilah. (2018). Upaya Meningkatkan Self Concept Siswa Dalam Layanan Bimbingan Kelompok Melalui Tehnik Homeroom Pada Siswa Kelas Xi Ips 1 Sma Negeri 1 Ambarawa, Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2017/2018. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5, 5–24.
- Khairi, N. A. (2018). Penerapan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *Pencerahan*, 12 (2), 172-200.
- Ningsi, F. 2016. Eefktivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Yogyakarta. Skripsi. Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan UNY
- Muharrir Syahrudin, M., Herdah, & Effendy, R. (2022). Penggunaan Ice Breaking dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VIII SMP Muhammadiyah Pinrang. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 20(2), 179–186.
- Puluhulawa, M., Djibrin, M. R., & Pautina, M. R. (2017). Layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya terhadap self-esteem siswa. *Proceeding Seminar Dan Lokakarya Nasional Revitalisasi Laboratorium Dan Jurnal Ilmiah Dalam Implementasi Kurikulum Bimbingan Dan Konseling Berbasis*, 4–6.
- Raqfika, U., A., & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Siswa (Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5 (1), 126.