

## **UPAYA *CYBERCOUNSELING* DALAM MENGATASI KEJENUHAN SISWA BELAJAR DARI RUMAH DI ERA PANDEMI COVID 19**

**Nindya Ayu Pristanti**  
Universitas Negeri Medan  
Email: [nindyapristanti@unimed.ac.id](mailto:nindyapristanti@unimed.ac.id)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya *cybercounseling* dalam mengatasi kejenuhan siswa belajar dari rumah di era pandemi covid 19 . Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan etnografi. Objek penelitian adalah *cybercounseling* dalam mengatasi kejenuhan belajar dari rumah. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis menggunakan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) *Cybercounseling* dapat membantu siswa memiliki kepedulian dalam kegiatan pembelajaran. (2) *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan fisik dalam menggunakan media pembelajaran *online* (3) *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan emosi dalam pembelajaran jarak jauh dan (4) *Cybercounseling* dapat membantu siswa meningkatkan motivasi belajar.

**Kata kunci:** *Cybercounseling, kejenuhan belajar dari rumah, pandemi covid 19*

### **ABSTRACT**

This study aims to determine *cybercounseling* efforts in overcoming burnout of students when study from home in the era of Covid 19 pandemic. This research is a qualitative research with an ethnographic approach. The object of research is *cybercounseling* in overcoming the burnout of students when study from home. Data collection techniques are observation, interview and documentation. The analysis technique uses data reduction, data presentation and conclusions. The results of this study indicate that (1) *Cybercounseling* can help students have concern in learning activities. (2) *Cybercounseling* can help students reduce physical fatigue in using online learning media (3) *Cybercounseling* can help students reduce emotional fatigue in distance learning and (4) *Cybercounseling* can help students increase learning motivation.

**Keywords:** *Cybercounseling, burnout study from home, covid 19 pandemic*

### **PENDAHULUAN**

Proses belajar mengajar dari rumah selama masa covid-19 haruslah dilakukan semaksimal mungkin agar tujuan pembelajaran dapat tercapai. Keberhasilan proses pembelajaran di setiap jenjang pendidikan termasuk di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) sangat tergantung oleh ketersediaan dan kualitas guru yang memadai. Kenyataan di SMP Negeri 1 Patumbak menunjukkan bahwa kualitas mengajar guru yang rata-rata masih belum memadai dalam menyajikan materi pelajaran secara online di masa covid-19 yang berakibat pada kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa SMP Negeri 1 Patumbak .

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, didapatkan informasi bahwa guru mata pelajaran mengajar dengan cara guru membuat grup whatsapp dan memberikan tugas. Aktivitas siswa lebih banyak membaca link yang diberikan guru. Sesekali siswa diminta untuk mengisi angket yang dibagikan guru. Selain itu, Siswa berasal dari kelas ekonomi menengah ke bawah, sehingga untuk belajar secara online masih menggunakan handphone orang tua.

Di masa covid 19 ini, seharusnya pendekatan layanan bimbingan dan konseling harus mampu mengatasi kejenuhan siswa belajar dari rumah. Guru Bimbingan dan Konseling harus mampu memberikan layanan cybercounseling dan menyediakan beragam materi yang dapat meningkatkan motivasi siswa belajar dari rumah. Siswa harus mampu mengatakan apa yang sedang ia rasakan melalui media bimbingan dan konseling secara online sehingga perkembangan psikis siswa tidak terganggu di masa covid-19 ini.

Media merupakan alat bantu komunikasi dan interaksi antara guru dan siswa (Arsyad, A., 2015). Selain itu jika layanan disertai dengan media akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar siswa. (Tambunan, D.S., dan Siregar, A.M., 2014). Media layanan bimbingan konseling yang beragam dan dibuat sendiri atau hasil inovasi akan memberikan beberapa keuntungan, seperti siswa mudah memahami konsep dan dapat menghilangkan kejenuhan belajar. Akan tetapi, kenyataan di lapangan guru sangat minim pengetahuannya tentang pembuatan media bimbingan konseling online.

Kejenuhan belajar menurut Slivar (2001) terjadi dikarenakan adanya tuntutan sekolah untuk para siswa yang mengharuskan tercapainya hasil yang baik, tidak adanya ruang gerak yang cukup sehingga ruang gerak terbatas, kurangnya penghargaan yang diberikan, kurangnya hubungan interpersonal yang terjalin antara siswa dengan siswa dan siswa dengan guru, besarnya harapan orangtua yang diberikan kepada siswa serta adanya perbedaan pandangan dari sekolah, teman, keluarga dan lingkungan sekitar terhadap prestasi belajar yang dicapai siswa.

Kejenuhan belajar terjadi karena aktifitas monoton yang rutin dilakukan setiap hari, seperti banyaknya tugas yang diberikan guru dengan tenggat waktu tertentu, adanya kebosanan dalam mengerjakan tugas, tuntutan yang tinggi, dan aturan yang tidak mudah dipahami. Adapun aspek dari kejenuhan belajar adalah kelelahan emosi, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi (Schaufeli & Enzmann, 1998).

Layanan bimbingan dan konseling dalam dunia maya atau yang biasa disebut cybercounseling merupakan proses pemberian bantuan secara psikologis yang bersifat virtual dari seorang konselor yang terlatih kepada konseli yang sedang mengalami

permasalahan dimana konseli tidak mampu menyelesaikan masalahnya (Corey, 2013). Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya cybercounseling dalam mengatasi kejenuhan siswa belajar dari rumah di era pandemi covid 19 di SMP Negeri 1 Patumbak.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil pendekatan etnografi (kebudayaan). Subjek penelitian adalah siswa SMP Negeri 1 Patumbak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Objek penelitian adalah cybercounseling dalam mengatasi kejenuhan belajar dari rumah. Teknik pengumpulan data adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Untuk menjamin keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi teknik dan triangulasi sumber. Teknik analisis data yang digunakan adalah tahapan-tahapan reduksi data, penyajian data dan kesimpulan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. *Cybercounseling* dapat membantu siswa memiliki kepedulian dalam kegiatan pembelajaran

Di era pandemi covid 19, kepedulian siswa dalam kegiatan pembelajaran sangat kurang dikarenakan pembelajaran tidak dilakukan secara tatap muka sehingga tidak bisa diawasi oleh guru secara langsung, namun dengan adanya cybercounseling yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling, berupa layanan konseling individual secara online, siswa dapat terbantu dan peduli dengan kegiatan pembelajaran yang sedang berlangsung. Hal tersebut diungkapkan oleh AR dalam wawancara yang dilakukan bahwa “dengan adanya layanan konseling individual, saya lebih peduli dengan proses belajar walau hanya dalam jaringan, selanjutnya IN menambahkan bahwa pekerjaan rumah saya kerjakan dan kumpulkan kepada guru mata pelajaran tepat waktu,, saya menyadari walau di masa pandemi, belajar tidak boleh ditinggalkan, guru BK menyadarkan saya bahwa waktu terus berjalan dan ilmu pengetahuan tidak pernah berhenti karena pandemic, jadi saya harus sadar pentingnya belajar”

2. *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan fisik dalam menggunakan media pembelajaran online

Tidak dapat dipungkiri bahwa pembelajaran online dapat menyebabkan kelelahan fisik, namun dengan adanya *cybercounseling* berupa layanan bimbingan klasikal dalam bentuk zoom meeting dengan topik kesehatan pribadi, Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan tips sehat belajar di era pandemi, kelelahan mata menatap layar computer, laptop, handphone dan perangkat lainnya dapat diminimalisir. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang disampaikan oleh NA bahwa “Guru BK memberikan layanan *cybercounseling* berupa layanan klasikal secara online, memandu kelas untuk tetap energik dan sehat dengan membagikan daftar cek rutinitas harian, selanjutnya RH mengatakan guru BK selalu mengingatkan tips sehat belajar di era covid 19 dan, tidak lupa pula selalu menerapkan protokol kesehatan 3M yaitu mencuci tangan, memakai masker dan menghindari kerumunan”

3. *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan emosi dalam pembelajaran jarak jauh

Kelelahan emosi dalam pembelajaran jarak jauh terjadi dalam bentuk kebosanan belajar, merasa dikejar-kejar waktu, mudah cemas, marah dan benci, serta merasa bersalah dan mengalami ketakutan berlebih. Senada dengan yang diungkapkan EI bahwa “ketika pembelajaran berlangsung dengan guru mata pelajaran, namun guru tidak menerangkan dengan detail, ada perasaan cemas, marah dan benci dengan mata pelajaran yang tidak mudah dipahami. Dengan adanya *cybercounseling*, terutama layanan bimbingan kelompok online, guru BK membuat beberapa kelompok dalam satu kelas dan mempersilahkan anggota kelompok menceritakan masalah selama pembelajaran online, dan ternyata saya tidak sendirian, teman-teman juga mengalami hal yang sama kemudian guru BK membuat games yang dapat mengurangi kelelahan emosi kami berkurang selama pembelajaran jarak jauh”

4. *Cybercounseling* dapat membantu siswa meningkatkan motivasi belajar

Motivasi belajar dalam pembelajaran online di era covid 19 dapat berkurang karena minimnya interaksi antara guru dengan siswa dan siswa dengan siswa. Bentuk rendahnya motivasi belajar yang dialami diungkapkan oleh UN “saya mengalami ketidakpuasan dalam belajar, kemudian saya kurang minat belajar selama belajar online. Selanjutnya, konsentrasi saya berkurang karena dirumah saya tidak tenang belajar namun dengan adanya layanan BK online, guru BK memberikan kesempatan kepada saya untuk menceritakan keluh kesah, selanjutnya SM menambahkan layanan *cybercounseling* juga diberikan oleh guru dalam sosial media dengan selalu memberikan kata-kata motivasi yang dapat meningkatkan motivasi belajar saya”

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat peneliti dari lapangan yaitu SMP Negeri 1 Patumbak, mengenai upaya *cybercounseling* dalam mengatasi kejenuhan belajar dari rumah di era pandemi covid 19, Siswa menunjukkan bahwa beberapa upaya tersebut adalah:

1. *Cybercounseling* dapat membantu siswa memiliki kepedulian dalam kegiatan pembelajaran

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari lapangan, yang berkaitan dengan kepedulian dengan kegiatan pembelajaran, maka upaya *cybercounseling* adalah dengan membuat berbagai topik layanan bimbingan dan konseling bidang belajar, sehingga kejenuhan belajar siswa dapat teratasi. Diagnosis kesulitan belajar juga dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dalam mengentaskan permasalahan belajar siswa di era pandemi. Selanjutnya, guru bimbingan dan konseling menyediakan beberapa topik layanan bimbingan yang dapat diberikan secara kelompok dan klasikal, juga membuka wadah konseling online secara individual melalui fitur chat pribadi whatsapp, telfon, video call dan email.

2. *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan fisik dalam menggunakan media pembelajaran online

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari lapangan, yang berkaitan dengan mengurangi kelelahan fisik, maka layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling (BK). Sehingga, siswa tetap sehat dan bugar dalam mengikuti pembelajaran online, juga dapat menjaga kesehatan dan terlindung dari virus covid 19. Guru BK dapat membagiakan daftar rutinitas harian yang dapat diisi siswa dan dilaporkan kepada guru bimbingan dan konseling, sehingga terpantau aktifitas harian siswa, termasuk waktu istirahat dan waktu siswa berolahraga. Platform Zoom Meeting dapat dimanfaatkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk memantau kondisi kesehatan siswa dan terlihat mimik serta waut wajah siswa yang lemas dan lesu serta mengalami gangguan kesehatan lainnya.

3. *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan emosi dalam pembelajaran jarak jauh

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari lapangan, yang berkaitan dengan mengurangi kelelahan emosi, maka *cybercounseling* atau layanan konseling online yang dapat diberikan oleh guru bimbingan dan konseling adalah dengan membuat layanan bimbingan kelompok maupun konseling kelompok secara online. Guru BK dapat memanfaatkan platform Google Meet atau Zoom Meeting serta Video Call Whatsapp dengan kapasitas 8-10 orang

setiap kelompok. Dengan adanya interaksi siswa dengan siswa, serta guru dengan siswa secara intens, dapat mengurangi kelelahan emosi seperti mudah marah, mudah menyerah, benci kepada mata pelajaran tertentu yang sulit dipahami, serta perasaan rendah diri dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh. Guru BK dapat menyediakan permainan atau games yang dapat mereduksi stress belajar online, sehingga kelelahan emosi siswa dapat berkurang.

#### 4. *Cybercounseling* dapat membantu siswa meningkatkan motivasi belajar

Berdasarkan data yang peneliti peroleh dari lapangan, yang berkaitan dengan motivasi belajar, maka *cybercounseling* atau layanan konseling online dapat digunakan dengan memanfaatkan sosial media. Guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan kata-kata motivasi melalui akun sosial media miliknya seperti facebook, whatsapp, telegram, serta Instagram dan memposting di grup yang didalamnya terdapat siswa, sehingga, kelas tatap muka berubah menjadi kelas virtual. Dengan adanya kata-kata motivasi yang terus menerus disampaikan, maka dapat membuat siswa menjadi lebih bersemangat dalam belajar online dan konsentrasi belajar dapat ditingkatkan. Siswa juga diberi kesempatan untuk melaksanakan konseling individual secara online apabila terdapat masalah yang berkaitan dengan keluarga dan kehidupan pribadi yang berdampak pada menurunnya motivasi belajar.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa upaya *cybercounseling* dalam mengatasi kejenuhan belajar dari rumah diantaranya *Cybercounseling* dapat membantu siswa memiliki kepedulian dalam kegiatan pembelajaran, *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan fisik dalam menggunakan media pembelajaran online, *Cybercounseling* dapat membantu siswa mengurangi kelelahan emosi dalam pembelajaran jarak jauh dan *Cybercounseling* dapat membantu siswa meningkatkan motivasi belajar.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsyad, A. (2015). *Media Pembelajaran*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Baker, K. D., & Ray, M. (2011). Online Counseling: The Good, The Bad, and The Possibilities. *Counselling Psychology Quarterly*, 24(4), 341–346. <https://doi.org/10.1080/09515070.2011.632875>
- Baloglu, S., & McCleary, K. W. (1999). A Model of Destination Image Formation. *Annals of Tourism Research*, 26(4), 868–897. [https://doi.org/10.1016/S0160-7383\(99\)00030-4](https://doi.org/10.1016/S0160-7383(99)00030-4)

- Bloom, J. W., & Walz, G. R. (2003). *Cybercounseling & Cyberlearning: An Encore*. ERIC.
- Corey, Gerald. (2013). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Terjemah E. Koswara. Bandung: Refika Aditama.
- Efendi, A. (2009). *Beberapa Catatan tentang Buku Teks Pelajaran di Sekolah*. *Insania*, 14(2), 320– 333.
- Frame, M. W. (1997). The Ethics of Counseling via The Internet. *The Family Journal*, 5(4), 328– 330. <https://doi.org/10.1177/1066480797054009>
- Grinter, R. E., Palen, L., & Eldridge, M. (2006). Chatting with Teenagers: Considering The Place of Chat Technologies in Teen Life. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 13(4), 423–447. <https://doi.org/10.1145/1188816.1188817>
- Harris, B., & Birnbaum, R. (2015). Ethical and Legal Implications on The Use of Technology in Counselling. *Clinical Social Work Journal*, 43(2), 133–141. <https://doi.org/10.1007/s10615-014-0515-0>
- Kusnandar, A. (2008). *Pemanfaatan TIK Untuk Pembelajaran. Modul-1*, disajikan pada Pelatihan Pemanfaatan TIK untuk Pembelajaran Tingkat Nasional Tahun 2008. Jakarta: Pusat Teknologi Informasi dan Komunikasi Pendidikan-Departemen Pendidikan Nasional
- Maples, M. F., & Han, S. (2008). Cybercounseling in The United States and South Korea: Implications for Counseling College Students of the Millennial Generation and The Networked Generation. *Journal of Counseling & Development*, 86(2), 178–183. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00495.x>
- Murphy, L., MacFadden, R., & Mitchell, D. (2008). Cybercounseling Online: The Development of A University-Based Training Program for E-mail Counseling. *Journal of Technology in Human Services*, 26(2–4), 447–469. <https://doi.org/10.1080/15228830802102081>
- Muwakhidah, M. (2021). The Effectiveness of Peer Counseling Increase Adolescent Resilience in The Pondok Pesantren Bahrul Ulum Jombang. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(1), 52-64. <http://doi.org/10.29407/nor.v8i1.15663>
- Mochammad N. (2015). *Pengembangan media bimbingan dan konseling*. Jakarta: Indeks
- Radjah, C. L. (2016). Keterampilan Konseling Berbasis Metakognisi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 90–94, [https://doi.org/10.17977/um001v1i3\\_2016\\_p090](https://doi.org/10.17977/um001v1i3_2016_p090)
- Saroh, S. (2010). *Pengembangan Panduan Pelayanan Konseling Melalui Media Facebook*. Universitas Negeri Malang.
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self Image, and Anxiety With Grammar School Student. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. United Kingdom: CRC Press.
- Sukiman. (2012). *Pengembangan Media Pembelajaran*. Yogyakarta: Pedagogia.
- Tambunan D.S & Siregar A.M (2014). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Masalah dengan Menggunakan Media Kartun Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal INPAFI*, 2(3), 28–37

- Tiwasing, W., Sahachaisaeree, N., & Hapeshi, K. (2014). Design Goals and Attention Differentiations Among Target Groups: A Case of Toy Packaging Design Attracting Children and Parents' Purchasing Decision. *Design Principles and Practices*, 7(1), 29–43.
- Weddel, K. S. (2009). How to Choose a Good ESL Textbook. *Northern Colorado Professional Development Center*, 1–14.