

PENGEMBANGAN MEDIA PERMAINAN PETA HARTA KARUN LUFFY UNTUK MENGATASI BURNOUT BELAJAR SISWA SMK

Mochammad Naufal, Nora Yuniar Setyaputri, M.Pd., Kons.,
Dr. Risaniatin Ningsih, SPd., M. Psi.,
Universitas Nusantara PGRI Kediri¹²³
naufal354.n3gmail.com, norayuniarunpkediri.ac.id.,
riadyne@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to develop the "Luffy Treasure Map Game" as a group counseling media to overcome learning burnout among vocational high school students. The subjects were students of SMKN 2 Kediri who showed signs of learning burnout. The product was a board game that incorporated interactive challenges and tasks. The game effectively stimulated students' self-management, motivation, and engagement. Based on these findings, the Luffy Treasure Map Game is declared feasible and effective as a group counseling tool. The development of the Luffy's Treasure Map game media was carried out to provide an alternative group guidance service to address learning burnout experienced by vocational school students, particularly at SMK Negeri 2 Kediri. This game is designed as an educational board game that combines elements of adventure, group collaboration, and psychological and academic challenges tailored to indicators of learning burnout.

Keywords: learning burnout, group counseling, educational games, vocational students, ADDIE

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media permainan "Peta Harta Karun Luffy" sebagai media mengatasi burnout belajar siswa SMK. Subjek penelitian adalah siswa SMKN 2 Kediri yang mengalami burnout belajar. Produk berupa permainan papan edukatif dengan tantangan interaktif. Permainan ini mampu merangsang self-management, motivasi, dan keterlibatan siswa. Pengembangan media permainan *Peta Harta Karun Luffy* dilakukan untuk memberikan alternatif layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi burnout belajar yang dialami siswa SMK, khususnya di SMK Negeri 2 Kediri. Permainan ini dirancang dalam bentuk board game edukatif yang memadukan unsur petualangan, kerja sama kelompok, serta tantangan-tantangan psikologis dan akademik yang disesuaikan dengan indikator burnout belajar.

Kata Kunci: burnout belajar, bimbingan kelompok, permainan edukatif, siswa SMK, ADDIE

PENDAHULUAN

Sistem *full day school* yang diterapkan di berbagai sekolah, termasuk SMKN 2 Kediri, meningkatkan beban akademik siswa. Hal ini berpotensi menyebabkan burnout belajar, yaitu kelelahan emosional, fisik, dan mental yang ditandai dengan hilangnya motivasi, konsentrasi, dan minat belajar. Burnout belajar memengaruhi performa akademik dan sosial siswa. Oleh

karena itu, diperlukan media layanan bimbingan yang kreatif dan menyenangkan untuk menanggulangi hal tersebut.

Pendekatan *game-based learning* dinilai efektif dalam menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Salah satu media yang dikembangkan adalah permainan "Peta Harta Karun Luffy" yang mengadaptasi format permainan papan dengan elemen tantangan, kerjasama tim, dan simulasi masalah. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan media tersebut sebagai alat bimbingan kelompok untuk mengatasi burnout belajar siswa.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan istilah *burnout* yang berarti kejenuhan. Berdasarkan definisi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), kejenuhan diartikan sebagai perasaan bosan atau jemu yang timbul akibat melakukan suatu pekerjaan atau aktivitas secara terus-menerus dalam rentang waktu yang panjang. Apabila pengertian tersebut dikaitkan dengan konteks pembelajaran, maka kejenuhan belajar dapat dipahami sebagai kondisi emosional yang muncul pada individu ketika mengalami kelelahan mental maupun fisik akibat tuntutan kegiatan belajar yang semakin intensif (Sutarjo dkk., 2014).

Baron dan Greenberg (dalam Maharani, 2011) yang menyatakan bahwa *burnout* memiliki 4 faktor yang terdiri dari :

- (1) *Physical Exhaustion* (Lelah Fisik) merupakan kondisi di mana individu mengalami penurunan energi secara signifikan, yang ditandai dengan rasa letih dan lelah hampir setiap hari. Gejala ini kerap disertai dengan keluhan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pada sistem pencernaan khususnya lambung, kesulitan tidur, serta pola makan yang tidak teratur atau terganggu. Kelelahan fisik ini menunjukkan bahwa tubuh merespons tekanan psikologis dengan manifestasi gejala somatik yang menghambat produktivitas.
- (2) *Emotional Exhaustion* (Lelah Emosi) mengacu pada kondisi psikologis ketika individu merasa terbebani secara emosional, sehingga muncul perasaan gagal, bersalah, bahkan cenderung menyalahkan diri sendiri

ataupun orang lain. Orang dalam kondisi ini juga sering merasa dikejar oleh waktu, mengalami ketegangan emosional yang tinggi, serta mudah tersulut emosi seperti marah atau benci. Hal ini menunjukkan adanya tekanan internal yang kuat yang tidak tersalurkan secara sehat.

- (3) *Mental Exhaustion* (Lelah Mental) ditandai dengan berkurangnya minat atau semangat untuk menjalankan tugas-tugas profesional, seperti keengganan untuk pergi bekerja, kecenderungan untuk menunda aktivitas, serta menjauhi interaksi dengan murid atau rekan kerja. Individu dalam kondisi ini juga menunjukkan penilaian yang bias atau stereotip terhadap siswa, kesulitan berkonsentrasi, menghindari diskusi terkait pekerjaan, serta mengalami ketegangan dalam hubungan keluarga maupun pernikahan. Mereka cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan menunjukkan sikap sinis terhadap orang-orang di sekitarnya, termasuk peserta didik.
- (4) *Low of Personal Accomplishment* (Rendahnya Penghargaan Diri) menggambarkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, terhadap hasil kerja, maupun terhadap kualitas kehidupan secara umum. Gejala ini meliputi perasaan putus asa, tidak peduli terhadap tanggung jawab, kehilangan jati diri dan semangat untuk berkembang, serta menurunnya daya cipta atau kreativitas. Kondisi ini mencerminkan hilangnya motivasi intrinsik dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi.

Pembelajaran berbasis permainan (*game based learning*) menurut Taylor and Francis (dalam Setyawan & Dimyati, 2015) adalah suatu jenis media pembelajaran berbasis game yang memanfaatkan teknologi atau sejenisnya sebagai media pembelajaran yang interaktif. Dengan mengacu pada penelitian yang sudah ada yaitu BADRANAYA *Board Game*. Penelitian yang dilakukan oleh Setyaputri, et al. (2021) yang berjudul "BADRANAYA Media Inovatif Kultural untuk Memperdalam Karakter adil Calon Konselor Multibudaya" menyatakan bahwa Berdasarkan hasil validitas instrumen yang diujikan kepada 32 mahasiswa S1 BK Universitas Nusantara PGRI Kediri, diperoleh 12 item valid dengan indeks reliabilitas sebesar 0,834. Ke-12 item

yang juga memiliki indeks reliabilitas sangat tinggi tersebut telah mewakili setiap indikator karakter adil.

Pengembangan media permainan *Peta Harta Karun Luffy* dilakukan untuk memberikan alternatif layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi burnout belajar yang dialami siswa SMK, khususnya di SMK Negeri 2 Kediri. Permainan ini dirancang dalam bentuk board game edukatif yang memadukan unsur petualangan, kerja sama kelompok, serta tantangan-tantangan psikologis dan akademik yang disesuaikan dengan indikator burnout belajar. Permainan ini dilengkapi dengan **peta berukuran 70x50 cm, dua miniatur kapal, dan sebuah replika kotak harta karun**. Setiap elemen dalam permainan dirancang untuk mengajak siswa berpikir kreatif, berinteraksi, serta menyelesaikan misi-misi berbasis tantangan yang mewakili kondisi psikologis dari burnout belajar, seperti kelelahan, kurang motivasi, hingga rendahnya konsentrasi.

Setiap titik pada peta diilustrasikan sebagai *pulau* yang berisi tantangan. Misalnya:

- **Pulau Alabasta:** tantangan berupa hafalan petunjuk dan pencarian objek tersembunyi, yang melatih fokus dan kerja sama.
- **Pulau Silent:** tantangan tebak gaya tanpa suara yang melatih komunikasi nonverbal dan kebersamaan tim.
- **Lingkar Naga:** misi kerja sama fisik untuk mengasah koordinasi dan daya tahan mental.
- **Pulau terakhir:** tantangan *benteng* tradisional untuk menumbuhkan semangat kompetisi sehat dan penyelesaian tugas akhir.

KESIMPULAN DAN SARAN

Media ini memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan serta mendorong kolaborasi, fokus, dan motivasi siswa. Guru BK disarankan menggunakan media kreatif dan menyenangkan untuk meningkatkan efektivitas layanan bimbingan.

Pengembangan media permainan *Peta Harta Karun Luffy* dilakukan untuk memberikan alternatif layanan bimbingan kelompok dalam mengatasi burnout belajar yang dialami siswa SMK, khususnya di SMK Negeri 2 Kediri.

Permainan ini dirancang dalam bentuk board game edukatif yang memadukan unsur petualangan, kerja sama kelompok, serta tantangan-tantangan psikologis dan akademik yang disesuaikan dengan indikator burnout belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Baharuddin. (2009). *Pendidikan dan Psikologi Belajar*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Fauziah, R. (2021). *Burnout Akademik dan Upaya Penanggulangannya*. Jurnal Psikologi Pendidikan.
- Indrawati, N., & Setiawan, R. (2009). *Permainan Edukatif dan Motivasi Belajar*. Bandung: Remaja Rosda.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *JIBK (Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha)*, 2(1). <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3740>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and engagement in university students: A cross-national study*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464–481.
- Setyawan, H., & Dimiyati, D. (2015). Model Permainan Aktivitas Luar Kelas Untuk Mengembangkan Ranah Kognitif, Afektif, Dan Psikomotorik Siswa Sma. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6230>
- Setyaputri, N. Y., Krisphianti, Y. D., & Nawantara, R. D. (2021). Badranaya: A Board Game to Enhance Prospective Multicultural Counselors' Impartial Character. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 24–33. <https://doi.org/10.17977/um001v6i12021p024>