Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling
e-ISSN 2829-7512
Publisher:
Program Studi Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Lambung Mangkurat
Banjarmasin Kalimantan Selatan

PENERAPAN BK DI PERGURUAN TINGGI DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA MENGGUNAKAN TEKNIK SELF HEALING

Areta Nathaniela Rahman[1*]
[1] Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
*Penulis koresponden, *e-mail:* 2010123220043@mhs.ulm.ac.id

Abstract: Higher education is the highest level of education where individuals who go on to higher education are called students. Students are individuals in their late teens to early adulthood, starting from 17-10 years old. In his journey to become a student, of course, every individual will experience a problem related to the learning process while in college. One problem that often arises is the saturation of learning. Implementing self-healing can reduce the saturation that exists within students. Self-healing itself means self-healing. This can be supported by the existence of pleasant places that can be used as media for students in implementing self-healing. This research was carried out using the literature review method, in which the researcher chose 6 out of 20 journal articles that had been selected based on predefined keywords. Thus, various results from previous studies were found that could support the success of this study. The purpose of this research is to find out the effectiveness of the application of self-healing in reducing student learning boredom. Based on the results of the study, it was found that self-healing was considered quite effective in reducing learning saturation and increasing student motivation. Therefore, with this research, it is hoped that students will find references on how to deal with the problem of learning saturation that is being experienced.
Keywords: *counseling guidance, learning saturation, students*

Abstrak: Perguruan tinggi merupakan jenjeng pendidikan tertinggi dimana para individu yang melanjutkan ke perguruan tinggi disebut dengan mahasiswa. Mahasiswa sendiri merupakan individu yang sedang berada pada rentang usia remaja akhir hingga dewasa awal, yaitu mulai dari umur 17-10 tahun. Dalam perjalanannya menjadi seorang mahasiswa, tentu setiap individu akan mengalami sebuah masalah yang berkaitkan dengan proses belajarnya selama di perguruan tinggi. Salah satu masalah yang sering muncul adalah kejenuhan belajar. Dengan menerapkan *self healing*, dapat mengurangi kejenuhan yang ada dalam diri mahasiswa. *Self healing* sendiri memiliki arti penyembuhan diri. Hal ini dapat didukung dengan adanya tempat-tempat yang menyenangkan yang dapat dijadikan sebagai media mahasiswa dalam menerapkan *self healing*. Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan metode kajian literature, dimana peneliti memilih 6 dari 20 artikel jurnal yang sudah diseleksi berdasarkan kata kunci yang telah ditetapkan. Sehingga, ditemukan berbagai hasil dari penelitian terdahulu yang

dapat mendukung keberhasilan penelitian ini. Tujuan dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektivan penerapan *Self healing* dalam mengurangi kejenuhan belajar mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh bahwa *self healing* dinilai cukup efektiv dalam menurunkan kejenuhan belajar dan meningkatkan motivasi belajar pada mahasiswa. Oleh karena itu, dengan adanya penelitian ini diharapkan para mahasiswa menemukan referensi bagaimana menangani masalah kejenuhan belajar yang sedang dialami.
Kata Kunci: bimbingan konseling, kejenuhan belajar, mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan sebuah julukan yang diberikan kepada mereka yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan telah menyelesaikan pendidikan sebelumnya, yaitu pada bangku sekolah menengah (SMA/SMK/SLTA/ sederajat). Pada usianya, mahasiswa sudah termasuk pada tingkat remaja akhir atau dewasa awal, yaitu mulai dari umur 17 tahun - 20 tahun. Dimana pada usia ini, sebagai seorang individu telah menyelesaikan pertumbuhannya dan siap untuk terjun menerima kedudukannya kedalam lingkungan masyarakat (Yusuf, 2021).

Pada masa ini, tidak jarang dari mereka pasti sedang menghadapi berbagai masalah, baik pada bidang pribadi, social atau karirnya. Terlebih bagi mahasiswa lanjut yang makin lama tugas yang diterima semakin meningkat tingkat kesulitannya. Salah satu masalah yang mungkin dialami baik oleh mahasiswa baru atau mahasiswa pada semester lanjut adalah munculnya rasa jenuh atau bosan ketika melaksanakan pembelajaran atau pada mata kuliah tertentu. Hal tersebut apabila tidak segera diatasi atau diperbaiki akan dapat menurunkan motivasi belajar pada mahasiswa, sehingga mempengaruhi nilai dan proses belaja akademiknya.

Kejenuhan belajar merupakan salah satu masalah yang sering ditemui terdapat dalam diri mahasiswa. Kejenuhan merupakan suatu tekanan yang bisa dialami setiap individu (N. Ayu. , S. R. Ananda. , dan R. Y. A. Pristanti, 2022). Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental yang dialami seseorang ketika ia sedang merasa bosan dan sangat lelah yang kemudian dapat menimbulkan rasa lesu, tidak membiliki semangat hidup yang bergairah untuk melaksanakan aktivitas belajar (Krishna, 2022). Mahasiswa yang mengalami masalah kejenuhan belajar ini akan menimbulkan rasa tidak nyaman ketika belajar, sehingga memunculkan rasa malas dan menimbulkan perilaku yang tidak diinginkan seperti malas mengerjakan tugas atau malas belajar (N. Ayu. , S. R. Ananda. , dan R. Y. A. Pristanti, 2022). Terdapat beberapa factor yang mungkin dapat menyebabkan adanya kejenuhan belajar pada mahasiswa. Contohnya seperti metode belajar dosen yang kurang menyenangkah, materi pembelajar yang kurang menarik bagi mahasiswa tertentu, mahasiswa yang kelelahan dan harus mengikuti kegiatan pembelajaran di kelas, dan masih banyak lagi.

Dalam menghadapi permasalahannya, terdapat mahasiswa yang memungkinkan untuk mengatasinya secara mandiri tanpa adanya bantuan dari pihak lain. Namun di lain sisi, terdapat juga mahasiswa yang membutuhkan intervensi dari pihak lain untuk membantu menyelasaikan masalahnya. Mahasiswa tentu tidak hanya dituntut untuk selalu berprestasi secara akademik dan menuntuaskan kuliahnya (Mustayah, 2022). Pihak kampus pun sepatutnya juga memfasilitasi mahasiswa agar menjadi manusia yang mandiri, baik secara jasmani atau rohani. Oleh Karena itu, dengan adanya keberadaan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa dalam mencapai kemandirian tersebut.

Bimbingan merupakan sebuah proses pelaksanaan kegiatan pemberian bantuan kepada individu atau kelompok oleh pihak professional secara berkesinambungan dan tersusun dengan tujuan agar individu atau kelompok tersebut dapat menjadi individu yang mencapai kemandirian. Sedangkan konseling adalah kegiatas berupa proses pemberian bantuan oleh konselor kepada konseli dengan tujuan agar konseli dapat memahami dirinya sendiri dan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Susanto, 2018). Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa bimbingan dan konseling merupakan serangkaian kegiatan yang berkesinambungan dan sistematis dengan tujuan untuk membantu dan mengarahkan konseli agar menjadi pribadi yang mandiri, memahami dirinya sendiri, dan dapat menyelesaikan masalahnya secara mandiri.

Pada prinsip layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memiliki tujuan yaitu untuk membantu para mahasiswa dalam menyelesaikan kuliahnya dengan tepat waktu dan mengembangkan potensi yang dimiliki masing-masing mahasiswa secara maksimal. Bidang yang dikembangkan dari mahasiswa di perguruan tinggi antara lain yaitu bidang pribadi, social, belajar, dan karir yang lebih utama. BK di perguruan khususnya di Indonesia sendiri saat ini masih belum berjalan secara optimal, sehingga dalam pelaksanaan bimbingan dan konseling di lakukan oleh dosen penasehat akademik yang sudah terlatih dan berkolaborasi dengan konselor (Kasih, 2019). Konselor tersebut sendiri biasanya merupakan dosen dari program studi bimbingan dan konseling, dosen program studi psikologi, atau pihak ahli lainnya yang berasal dari luar universitas. Dalam (Arifudin et al., 2020) bahwa program konseling diperguruan tinggi diatur untuk mendorong karir mahasiswa agar berkembang, menyedian layanan, dan membantu mahasiswa dalam penempatannya sebagai individu. Tujuan dari konseling di perguruan tinggi yaitu dapat memberikan dukungan kepada mahasiswa dalam mengatasi masalah krisis emosional dan mengambil keputusan ketika hendak memilih karir yang diminati (Nastiti & Habibah, 2017).

Dalam BK sendiri pada umumnya terdapat berbagai teknik yang bisa digunakan dalam membantu menyelesaikan masalah yang diahadapi mahasiswa. Berdasarkan masalah yang dihadapi yaitu kejenuhan belajar, dapat menerapkan teknik konseling self-healing. Dengan menggunakan teknik tersebut diharapkan agar mahasiswa dapat menemukan motivasi, inovasi dari dalam dirinya agar bersemangat kembali saat melaksanankan aktivitas belajarnya.

Self healing secara haerfiah diartikan sebagai penyembuhan diri (Aisa et al., 2021). Self healing merupakan salah satu pedekatan yang bisa digunakan dalam pelaksanaan bimbingan dan koseling sebagai bentuk penyembuhan terhadap mahasiswa yang mengalami kesulitan, seperti kejenuhan belajar ini (D. F. Tryani. , F. M. , dan Karyanti. Syarif, 2022). Selain itu, dukungan yang berasal dari lingkungan dan factor eksternal lainnya dapat menjadi penunjang self healing. Pengertian self healing sendiri yaitu suatu istilah yang dimana dalam tindakanya terdapat prinsip bahwa kenyataannya seorang individu dapat memperbaiki dan mengobati tubunya secara ilmiah dengan cara-cara tertentu atau cara-cara yang mungkin disukai oleh individu tersebut. Dengan cara menggunakan keseimbangan antara keberadaan energy dengan cakra yang ada di dalam tubuh (Sawiji., 2022). Dijelaskan juga bahwa proses self healing mencakup beberapa hal yang berkaitan dengan kejenuhan belajar, diantaranya yaitu: bersedia dan yakin untuk menolong diri sendiri dan menerapkan positive vibes kedalam diri (Aisa et al., 2021).

Bimbingan dan konseling dengan menggunakan teknik sefl healing ini diharapkan agar mahasiswa dapat menemukan sebuah inofasi tentang bagaimana caranya agar ia bisa meminimalisir kejenuhan belajar yang ia alami. Selain itu juga, mahasiswa dapat menemukan motivasi untuk tetap selalu bersemangat dan rajin belajar, agar tidak muncul masalah lain yang berkaitan dengan akademiknya. Oleh sebab itu, keberadaan dan penerapan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi saat ini sangat penting. Tidak hanya untuk mengatasi atau membantu mahasiswa yang dirasa sedang menghadapi masalah besar, namun juga bisa sebagai wadah untuk mahasiswa menemukan solusi untuk masalah yang terlihat sepele tetapi dapat menimbulkan masalah baru yang lain dalam kehidupannya, salah satunya yaitu kejenuhan belajar.

Berdasarkan penjelasan diatas maka kita dapat mengetahui tujuan dan manfaat dari penerapan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dalam mengatasi kejebuhan pada mahasiswa dengan menggunakan teknik konseling self healing. Tujuan dari penelitian ini yaitu salah satunya adalah sebagai bentuk pemenuhan tugas ujian tengah semester mata kuliah BK di Perguruan Tinggi. Tidak hanya itu, para pembaca juga diharapkan agar dapat mengetahui dan memahami seberapa penting penerapan bimbingan dan konseling di perguruan ini bagi mahasiswa, atau bahkan untuk seluruh anggota masyarakat kampus yang ada. Sedangkan manfaat dari penelitian ini yaitu yang pertama, bagi mahasiswa bisa mendapatkan solusi yang dinilai tepat digunakan dalam menyelesaikan masalahnya melalui bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dan agar mahasiswa mengetahui bagaimana peran penting dari adanya BK di perguruan tinggi. Yang kedua, yaitu bagi pembaca agar dapat mengetahui bahwasannya BK di perguruan tinggi itu ada dan bagaimana peran bimbingan dan konseling di perguruan tinggi bagi para mahasiswa. Yang ketiga, bagi peneliti agar mengetahui bagaimana pentingnya BK di perguruan tinggi, bagaimana penerapannya, dan apa yang bisa diperoleh dari hasil pemberian layanan BK di perguruan tinggi. Dengan adanya BK di perguruan tinggi juga, para mahasiswa memiliki wadah yang dapat dipercaya sepenuhnya dalam ia menyampaikan keluh kesahnya kepada konselor.

Seperti disebutkan sebelumnya diatas, bimbingan dan konseling di perguruan tinggi khususnya di Indonesia berjalan kurang maksimal dan masih terdapat banyak sekali universitas atau institusi lainnya yang didalamnya belum terdapat bimbingan dan konseling. Diketahui juga, berdasarkan survei peneliti, tidak sedikit juga mahasiswa yang berada dalam universitas yang sama mengetahui bahwa di universitas ini terdapat layanan BK yang bisa menerima seluruh cerita yang mungkin sedang dialami atau dirasakan oleh mahasiswa. Oleh karena itu, diharapkan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi seluruh Indonesia dapat terus berkembang dan berjalan dengan optimal. Seiring dengan berkembangnya jaman juga, kita diberikan akses yang mudah dalam mencari informasi atau sebagai sarana dalam melaksanakan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Sedangkan, bagi mahasiswa yang mungkin sedang merasa jenuh dalam kegiatan belajarnya, dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Penerapan self healing ini bisa kita lakukan kapan saja dan terhadap masalah apa saja. Teknik ini bisa kita lakukan secara mandiri. Terlebih jaman sekarang sudah terdapat banyak fasilitas public yang bisa digunakan sebagai tempat kita melakukan self healing. Namun diharapkan juga, bahwa para mahasiswa yang mungkin sedang mengalami sebuah masalah dapat mandiri menemukan solusi dan menyelesaikan masalahnya, sehingga tidak bergantung pada layanan yang telah disediakan.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini yaitu kajian literature. Kajian literature merupakan sebuah proses untuk menemukan laporan hasil penelitian dan sumber teori yang relevan, menilai secara kritis sumber yang diperoleh, memadukan hasilnya, dan mengembangkan daftar rujuan yang tepat dan lengkap (Pakpahan, 2022). Kajian pustaka sendiri memiliki tujuan yaitu untuk memberikan refleksi terhadap upaya pengembangan dan usaha yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dalam rangka menemukan sevuah strategi terhadap suatu masalah yang sedang terjadi dan sedang diteliti (Norfai, 2021). Maka dalam penelitian ini di peroleh jurnal atau artikel yang dikaji dengan masa publikasi pada jangka waktu 5 tahun terakhir, terhitung sejak tahun 2017 hingga penelitian ini selesai disusun. Pada proses pencarian diperoleh 20 artikel atau jurnal nasional dan dipilih 6 jurnal diantaranya oleh peneliti untuk dimasukkan dalam studi literaturnya. Jurnal atau artikel yang dipilih memiliki kriteria yang sesuai dengan judul dan tema yang telah ditentukan peneliti sebelumnya. Artike atau jurnal-jurnal tersebut dicari berdasarkan kata kunci “mahasiswa”, “kejenuhan belajar", dan “self healing” untuk memperoleh artikel jurnal yang relevan. Jurnal atau artikel yang sudah dipilih kemudian dianalisis dan diidentifikasi secara detail berdasarkan tema.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemilihan 6 jurnal yang telah dilakukan peneliti sebelumnya, maka diperoleh berupa hasil penelitian terdahulu yang sesuai dengan tema dan judul yang telah ditentukan peneliti. Dibawah ini table hasil penelitian 6 jurnal tersebut:

No	Penulis	Judul dan Tahun Terbit	Temuan Hasil Penelitian
1	Anna Aisa, Iswatun Hasanah, Uswatun Hasanah, dan Sri Rizqi Wahyuningrum	*Self-Healing* Untuk Mengurangi Stress Akademik Mahasiswa Saat Kuliah Daring (2021)	Berdasarkan hasil penelitiannya ditemukan bahwa *self-healing* dapat menurukan tingkat stress akademik pada mahasiswa. terlihat pada perubahan fisik subjek, yaitu tidak merasa lemas, tidak mudah merasa lelah, dan tubuhnya terlihat semakin sehat. Dari segi psikis, subjek kembali menjadi individu yang lebih aktif dan produktif lagi (Aisa et al., 2021).
2	Lucia Firsty Puspita Krishna	Gambaran Kejenuhan Belajar Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 (2022)	Hasil yang diperoleh dari penelitiaannya, Lucia berpendapat bahwa pembelajaran daring yang dilakukan selama pandemic covid-19 dapat menimbulkan kejenuhan belajar pada mahasiswa (Krishna, 2022).
3	Dina Fariza Tryani Syarif, M. Fatchurahman, dan Karyanti	Pelatihan *Self-healing* Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah (2022)	Melalui sebuah pelatihan dengan memberikan materi terkait apa itu *burnout*, bagaimana cara untuk menurunkannya, dan dengan menggunakan metode apa untuk mengatasi *burnout* (D. F. T. Syarif et al., 2022).
4	Nindya Ayu Pristanti, Rizki Ananda Syafitri,	Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau dari *Self-Efficacy* dan	Dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat beberapa indicator kejenuhan belajar yaitu 1) tidak mampu untuk

	dan Yansen Alberth Reba	Regulasi Emosi (2022)	berkonsentrasi dan mengerjakan tugas yang rumit, 2) tidak jarang merasa cemas dan depresi saat belajar, dan 3) kehilangan motivasi dan kecewa karena tidak mendapatkan hasil belajar yang sesuai dengan harapan. Regulasi emosi positif dan self efficacy yang tinggi dapat membantu mahasiswa agar terhindar dari kejenuhan dalam belajar (N. A. Pristanti et al., 2022).
5	Riska Julia dan Rani Mega Putri	Tingkat Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling	Dari hasil penelitiannya terdapat tingkat kejenuhan mahasiswa yaitu berapada pada kategori rendah, sedang dan tinggi. Dibutuhkan perhatian dan langkah-langkah yang efektif oleh pihak yang terkait agar dapat membantu memperbaiki atau bahkan menurunkan gejala kejenuhan belajar sehingga tidak memunculkan masalah pada mental mahasiswa yang kemungkinan dapat mempengaruhi akademik mahasiswa (Julia & Putri, n.d.).
6	Dwi Nastiti dan Nur Habibah	Studi Eksplorasi Tentang Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Mahasiswa di UMSIDA (2016)	Berdasarkan analisisnya, BK sangat penting bagi para siswa meskipun masih terdapat beberapa masiswa yang terlihat tidak membutuhkan dan memanfaatkan fasilitas BK yang ada. Mahasiswa yang memanfaatkan adanya BK antara lain karena seperti sedang menghadapi masalah, merasa kesulitan dalam bidang akademiknya, stress, kurang mampu menyesuaikan diri, ingin memiliki teman dekat sebagai tempat curhat, karena pemikirannya yang belum dewasa, ingin memperoleh informasi terkait karir yang diinginkan, sulit membagi waktu, takut salah sangka, ingin mengetahui potensi yang dimiliki, dsb (Nastiti & Habibah, 2017).

Berdasarkan temuan diatas, maka diperoleh pembahasa lebih dalam terkait self-healing¬ sebagai salah satu teknik dalam bimbingan dan konseling untuk mengatasi kejenuhan belajar yang dialami mahasiswa. Berikut dibawah ini penjelasannya:

Kejenuhan belajar merupakan waktu tertentu dimana seorang individu menggunakannya untuk belajar, namun hasil yang diperoleh dari belajarnya tidak sesuai dengan yang diharapkan. Seorang siswa atau peserta didik yang sedang mengalami kejenuhan belajar merasa seolah-oleh pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari proses belajarnya tidak membuahkan progress yang bagus. Terdapat beberapa sumber penyebab yang dapat menimbulkan kejenuhan belajar, seperti karena kelelahan, tidak menguasai atau kurang memahami materi

yang sedang dipelajari, atau adanya kendala dengan perlatan belajar yang sulit untuk diatasi (Mudjiran, 2021). Kejenuhan akan berdampak pada kelelahan yang sedang dirasakan individu sehingga akan berpengaruh pada kesehatan mental, prestasi akademik dan hubungan sosialnya dengan orang lain (Tang, 2021).

Menurut Makmun Khairani terdapat tiga aspek kejenuhan belajar yang terdapat dalam Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yaitu (Tania, 2021):

a. Keletihan emosi yang dapat mengakibatkan siswa tidak memiliki semangat belajar dan merasa energy dalam tubuhnya terkuras habis tanpa membuahkan hasil dan memperoleh hal penting dari hal yang dipelajarinya.
b. Depersonalisasi, siswa biasanya merasakan ketidaknyamanan saat mengikuti kegiatan pembelajaran. Hal tersebut diakibatkan karena adanya fasilitas belajar yang kurang memadai.
c. Menurunnya keyakinan akademik yang ditandai dengan munculnya permasalahan kepercayaan diri, keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga membuat anak mudah stress dan merasa tertekan.

Selain itu, terdapat factor umum yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar, seperti berikut (Tania, 2021): a) metode belajar yang monoton dan tidak menarik, b) kegiatan pembelajaran dilaksanakan ditempat yang sama, c) suasana belajar yang membuat perserta didik merasa tidak nyaman, d) kurang mendapatkan hiburan, dan e) adanya tekanan mental yang kuat dan terus dirasakan pada saat kegiatan belajar berlangsung. Muhibbin (Magdalena, 2021) menambahkan factor lain yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar yaitu tidak adanya feedback positif yang dirasakan saat ativitas belajar berlangsung dan adanya keterpaksaan dari diri siswa untuk belajar.

Diperoleh dari hasil penelitian terdahulu (Helfajrin, 2020) membuktikan bahwa dengan adanya kejenuhan belajar akan menimbulkan hubungan negative dengan motivasi belajar. Dengan memunculkan dorongan dari dalam diri mahasiswa terhadap aktivitas belajar, sehingga dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Salah satu penelitian juga membuktikan bahwa perhatian orang tua dapat berperan dalam proses mahasiswa meningkatkan motivasi belajarnya (Nofrizal., 2020). Oleh karena itu, berdasarkan berbagai penyebab kejenuhan belajar seperti yang sudah disebutkan, maka diperlukan sebuah rencana bantuan kuratif yang dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar yang sedang dialami para mahasiswa saat ini. Sesuai dengan perkembangan jaman dan segala akses yang ada serta semakin modern, maka terdapat banyak juga fasilitas yang dapat dijadikan sebagai media pemberian layanan. Salah satu layanan yang bisa menggunakan fasilitas tersebut dan sudah sering kita dengar dengan istilah self-healing.

Self healing merupakan salah satu metode menyembuhkan dan mengeluarkan emosi dan perasaan yang terpendam dalam tubuh setiap individu (Rahmasari, 2020). Loyd berpendapat bahwa self healing memiliki pengertian yaitu suatu metode pengobatan baru yang bertujuan sebagai bentuk untuk memanajemen dan menghandle stress fisiologi. Tujuan final dari dilaksanakannya terapi ini adalah untuk meningkatkan rasa nyaman, cinta, kasih sayang, dan kualitas hidup serta mengurangi keyakinan destruktif (Zarean, 2021). Seorang individu dapat dianggap telah memiliki kemampuan untuk berpikir dan menalar, sehingga individu tersebut memiliki tenaga untuk bertindak (Latifi, 2020). Didukung dengan perkembangan yang ada, -self-healing ini sendiri dapat dilaksanakan secara mandiri oleh mahasiswa atau dengan

bantuan dari konselor yang ada di perguruan tinggi. Dengan begitu, maka secara langsung mahasiswa akan terlibat dalam ranah bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Achmad Juntika Nurihsan menyebutkan bahwa bimbingan dan konseling di perguruan tinggi merupakan saatu proses pemberian bantuan kepada mahasiswa yang dilakukan secara kontinu dengan tujuan agar mahasiswa dapat memahani dirinya sendiri hingga sanggup untuk bertindak secara wajar sesuai dengan tuntutan, keadaan, nilai dan norma yang ada dalam lingkungan kampus, keluarga, masyarakat dan kehidupan pada umumnya. Selain itu, dengan adanya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat membantu para mahasiswa agar mencapai perkembangan diri secara optimal sebagai mahkluk social (Masbudi, 2015). Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi mencapuk pemberian layanan terkait dengan kebutuhan dan masalah baik akademik maupun non akademik yang sedang dialami mahasiswa, yang dimana masalah tersebut juga dipengaruhi oleh penyebab yang ada dan kondisi jaman. Sehingga, arah pemberian layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi perlu disesuaikan dengan keadaan saat ini. Dalam bimbingan dan konseling, metode self-healing ini dapat direalisasikan dalam beberapa teknik layanan seperti desensitisasi sistematis dan atau relaksasi. Oleh karena itu, sebagai konselor harus dapat memanfaatkan fasilitas yang ada dan perlu meningkatkan inovasi yang sesuai dengan keadaan saat ini. Hal tersebut dilakukan guna agar layanan yang diberikan konselor kepada mahasiswa lebih menarik dan tidak monoton, yang mana hal tersebut juga dapat mempengaruhi perasaan konseli saat melakukan konsultasi.

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Sehingga, berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah dipaparkan sebelumnya maka dapat di simpulkan bahwa masalah kejenuhan belajar ini memiliki banyak penyebabnya, salah satunya adalah kelelaha, metode belajar yang kurang menarik dan monoton, dsb. Dilihat pada keadaan sebelumnya, pembelajaran daring menjadi salah satu sumber munculnya penyebab tersebut, seperti rasa lelah pada para mahasiswa dikarenakan saat kegiatan belajarnya para mahasiswa hanya duduk di depan laptop atau telpon genggam masing-masing. Selain itu, para mahasiswa hanya mendengarkan pemateri menjelaskan materi yang belum tentu dapat dipahami para mahasiswa tanpa adanya interkasi langsung. Hal tersebut dapat menimbulkan masalah kejenuhan belajar karena para mahasiswa menganggap bahwa kegiatan belajar mereka kurang menarik dan melelahkan, yang kemudian motivasi belajar mahasiswa menurun.

Salah satu teknik yang dapat dilaksanakan secara mandiri oleh mahasiswa adalah dengan self-healing. Yaitu metode penyembuhan dan mengeluarkan emosi dan perasaan sehingga menemukan rasa kenyamanan, cinta dan kasih dalam dirinya. Didukung pula dengan semua fasilitas yang ada dan mudah untuk didapatkan. Namun, teknik tersebut juga dapat dilakukan oleh konselor di perguruan tinggi, ketika ada mahasiswa memerlukan bantuannya. Dalam BK, metode self-healing ini dapat direalisasikan dalam beberapa teknik layanan seperti desensitisasi sistematis dan atau relaksasi. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling di perguruan tinggi itu penting adanya. Dengan adanya bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa mengatasi dan menyelesaikan masalah yang sedang dialaminya.

REFERENSI

Aisa, A., Hasanah, I., Hasanah, U., Wahyuningrum, R., Madura, I., Artikel, I., & Korespondensi, P. (2021). SELF-HEALING UNTUK MENGURANGI STRES AKADEMIK MAHASISWA SAAT KULIAH DARING. Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling , 2(2), 136–153. https://doi.org/10.18326/pamomong.v2i2.136

Arifudin, O., Sofyan, Y., Sadarman, B., & Tanjung, R. (2020). PERANAN KONSELING DOSEN WALI DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI BELAJAR MAHASISWA DI PERGURUAN TINGGI SWASTA. Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam, 10(02), 237–242.

Helfajrin, Mutia. , & A. Z. (2020). The Relationship between Bournout and Learning Motivation in Full-Day School Student at SMPN 34 Padang . Journal Neo Konseling, 2(3), 1–7.

Julia, R., & Putri, M. R. (n.d.). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. 344–354.

Kasih, F. (2019). Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi dalam Menjawab Tantangan Era Revolusi Industri 4.0.

Krishna, L. F. P. (2022). Gambaran Kejenuhan Belajar Terhadap Pembelajaran Daring Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Pasar Rebo Jakarta. Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan, 6(1), 7–18.

Latifi, Zohreh. , S. Mozhgan. , & M. S. (2020). Evaluation of The Effectiveness of Self-Healing Training on Self-Compassion in Patients With Skin Cancer. Complementary Therapies in Clinical Practice, 40.

Magdalena, I. (2021). Psikologi Pendidikan Sekolah Dasar (D. E. Restiani, Ed.; 1st ed.). CV Jejak.

Masbudi. (2015). Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah (Revisi). Nurjati Press.

Mudjiran. (2021). Psikologi Pendidikan: Penerapan Prinsip-Prinsip dalam Pembelajaran (1st ed.). KENCANA.

Mustayah, B. dan E. W. (2022). Penyelenggaraan Progra Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi (Moh. Nasrudin, Ed.; 1st ed.). PT. Nasya Expanding Management.

Nastiti, D., & Habibah, N. (2017). Studi Eksplorasi tentang Pentingnya Layanan Bimbingan Konseling Bagi Mahasiswa di UMSIDA. Psikologia : Jurnal Psikologi, 1(1), 52. https://doi.org/10.21070/psikologia.v1i1.748

Nofrizal., N. Herman. , & A. (2020). The Contribution of Parents Attention to Student Achievement Motivation. Journal of Educational and Learning Studies, 3(1), 55–63.

Norfai. (2021). “Kesulitan dalam Menulis Karya Tulis Ilmiah”, Kenapa Bingung? (D. Soetopo, Ed.; 1st ed.). Lakeisha.

Pakpahan, Martina. , Amruddin. , dkk. (2022). Metodologi Penelitian (A. Karim, Ed.; 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.

Pristanti, N. A., Syafitri, R. A., Reba, Y. A. ; A., & Reba, Y. A. (2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self Efficacy dan Regulasi Emosi. Psychocentrum Review, 4(1), 107–117. https://doi.org/10.26539/pcr.41844

Pristanti, N. Ayu. , S. R. Ananda. , dan R. Y. A. (2022). Kejenuhan Belajar Mahasiswa Ditinjau Dari Self Efficacydan Regulasi Emosi. Psychocentrum Review, 4(1), 107–117. https://doi.org/10.26539/pcr.41884

Rahmasari, D. (2020). Self Healing Is Knowing Your Own Self. UNESA UNIVERSITY PRESS.

Sawiji., K. Kasiffah. , dan A. I. mardiati. (2022). Pengaruh Metode Self Healing dengan Teknik Touch Healing Terhadap Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Keperawatan, 14(S1), 79–86.

Susanto, A. (2018). BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH: Konsep, Teori, dan Aplikasinya (1st ed.). Prenadamedia Group.

Syarif, D. F. T., Fatchurahman, M., & Karyanti, K. (2022). Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 6(1), 178–188. https://doi.org/10.29407/ja.v6i1.16804

Syarif, D. F. Tryani. , F. M. , dan Karyanti. (2022). Pelatihan Self healingUntuk Mengurangi BurnoutKonselor Sekolah. Jurnal Pengabdian Nusantara, 6(1), 178–188. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/ja.v6i1.

Tang, Lei. , Z. Fan. , Y. Ruoyan. , & F. Z. (2021). Affect of Interventions on Learning Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Psychology, 1–13.

Tania, L. A. et. al. (2021). Usaha Pemberian Layanan yang Optimal Guru BK pada Masa Covid-19 (Antologi Esai Mahasiswa Bimbingan dan Konseling) (Mufied. , P. Hardi. , H. I. Budhi. , dan M. Siti. Fauziah, Ed.; 1st ed.). UAD Press.

Yusuf, S. S. N. M. (2021). BIMBINGAN DAN KONSELING DI PERGURUAN TINGGI (N. Asri, Ed.; 1st ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA.

Zarean, Fahimeh. , & L. Z. (2021). Effects of Self-Healing Intervention on Quality of Life and Mother-Child Interanction among Female Breadwinners. Complementary Therapies in Clinical Practice, 43.