

Penerapan Teknik *Scavenger Hunt* dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi *Academic Burnout* pada Siswa

Henny Mamahit¹ , Hillary Wixie Reandsi²
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Indonesia^{1, 2}
 henny.christine@atmajaya.ac.id

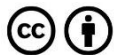
Submitted:
2022-02-11

Revised:
2022-02-19

Accepted:
2022-03-03

Copyright holder:
©Mamahit, H., & Reandsi, H. (2022)

This article is under:



How to cite:
Mamahit, H., & Reandsi, H. (2022). Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi *Academic Burnout* pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1).
<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.153>

Published by:
Kuras Institute

Journal website:
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:
2656-1050

ABSTRACT: *Academic burnout is when students experience emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy due to burnout and stress experienced for a long period. One of the factors that cause academic burnout is the monotonous learning method, so students are getting bored and not eager to take part in learning. Thus, an effort that can be made to overcome academic burnout is to provide classical guidance with interactive and fun methods such as involving the scavenger hunt game. This study aimed to apply the scavenger hunt game technique in classical guidance to overcome academic burnout. The subjects of this study were students of class 8th at SMP Kolese Kanisius, totaling 162 students. This study is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. This study's data collection techniques were MBI-SS, observation, interviews, and questionnaires. Based on the Wilcoxon test analysis results using SPSS, the Asymp. (2-tailed) value is 0.000. The Asymp value. (0.000) is smaller than the α value (0.05). These results indicate a significant difference between before and after being given classical guidance with the scavenger hunt game technique. So, it can be concluded that the scavenger hunt game technique through classical guidance can overcome academic burnout.*

KEYWORDS: *Scavenger Hunt, Academic Burnout*

PENDAHULUAN

Siswa mengalami berbagai keadaan selama pembelajaran jarak jauh (PJJ) seperti mengalami tekanan dalam belajar, berkurangnya intensitas bersosialisasi dengan teman sebaya secara langsung, akhirnya siswa menjadi mudah stres dan cepat marah ketika merespon situasi yang tidak mengenakan bagi mereka (Kristiyani, 2020). Keadaan tersebut sejalan dengan pendapat Chaterine (dalam Oktawirawan, 2020) yang mengemukakan bahwa penerapan kebijakan belajar dari rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyak siswa yang merasa stres dan cemas dalam menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ) karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.

Menurut Merry & Mamahit (2020), pada dasarnya stres merupakan hal yang wajar terjadi dan dialami oleh setiap individu, sebab stres adalah kondisi nyata dalam kehidupan sehari-hari yang dialami oleh manusia, termasuk siswa. Lebih lanjut lagi, Merry & Mamahit (2020) menjelaskan bahwa stres dipandang sebagai pengalaman manusiawi yang normal dan umum di kalangan individu yang sedang menempuh pendidikan seperti peserta didik, karena dalam proses pembelajaran individu berusaha untuk menyesuaikan diri dengan berbagai pengalaman hidup yang menjadi bagian rutin kehidupan mereka.

Raharjo & Sari (dalam Oktawirawan, 2020) lebih lanjut menjelaskan bahwa tidak hanya jumlah tugas yang banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan siswa, dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa selama pembelajaran jarak jauh (PJJ), siswa tetap berhadapan dengan tuntutan akademik yang dapat memicu timbulnya gejala stres akademik atau *academic burnout*. Kondisi tersebut juga dialami oleh siswa kelas VIII SMP Kolese Kanisius.

Guru BK mengungkapkan bahwa banyak siswa yang mengeluhkan jumlah tugas yang terlalu banyak. Tidak hanya tugas mata pelajaran yang siswa harus kerjakan, tetapi ada berbagai tugas lainnya diluar tugas mata pelajaran, seperti tugas-tugas dari kegiatan wajib sekolah dan tugas ekstrakurikuler. Waktu istirahat siswa berkurang karena digunakan untuk menyelesaikan tugas-tugas yang menumpuk. Berdasarkan pengamatan guru BK SMP Kolese Kanisius, siswa seringkali terlihat tidak bersemangat, kehilangan ketertarikan terhadap pembelajaran, dan terlambat dalam mengisi lembar refleksi atau mengumpulkan tugas. Kondisi tersebut menunjukkan gejala-gejala *academic burnout*, yaitu penurunan semangat belajar yang ditunjukkan dengan keaktifan siswa dikelas berkurang, sulitnya menentukan prioritas mana tugas yang harus diselesaikan terlebih dahulu, mudah marah apabila ada kondisi yang tidak sesuai harapan, kesulitan tidur, merasa jenuh, merasa cemas, merasa tidak yakin akan kemampuan sendiri, merasa tidak kompeten, dan lain-lain.

Academic burnout merupakan kondisi siswa yang sedang berbeban dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa yang monoton, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan. Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah, kebosanan, depresi, perilaku prokrastinasi, (Yang, 2004; Namora dalam Khairani & Ildil, 2015; Maslach & Leiter, 2017; Khoirin & Syah, 2017; Hasan, Sugiharto, & Gunawan, 2019; Ugwu, dkk, dalam Susilo & Hartanto, 2020; Schaufeli, et al., dalam Khansa & Djamhoer, 2020; Trisnawati, 2020).

Oleh sebab itu, guru BK atau konselor perlu melakukan sebuah upaya agar *academic burnout* dan masalah-masalah kesehatan mental lainnya yang dialami siswa tidak semakin parah. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan oleh guru BK atau konselor untuk menangani *academic burnout*. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasan, Sugiharto, & Gunawan (2019), didapatkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* efektif untuk mengatasi *academic burnout*, sebab teknik *self-instruction* dapat membantu individu untuk merestrukturisasi pemikiran individu kembali ke pemikiran positif, sehingga individu menjadi mampu mengatasi situasi sulit yang dihadapinya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Setiawan (2020) menunjukkan bahwa *academic burnout* dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling konseling kelompok dengan teknik *self-regulated learning*. Hasil kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa guru BK atau Konselor dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling sebagai upaya mengatasi *academic burnout*.

Salah satu model bimbingan dan konseling yang dinilai kreatif, inovatif, dan menyenangkan adalah pembelajaran dengan menggunakan teknik permainan. Menurut Fara (2017), permainan dalam layanan bimbingan dan konseling telah banyak dikembangkan, sebab bermain merupakan metode komunikasi yang sangat baik, karena melalui permainan anak diberikan lingkungan yang aman dan akrab. Piaget (dalam Fara, 2017) menyatakan bahwa permainan merupakan jalan dalam mengasimilasi informasi baru dan beradaptasi dengan suasana baru. Beberapa hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa teknik permainan dalam bimbingan klasikal memiliki pengaruh tertentu terhadap siswa, seperti penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Pratiwi (2018) yang menunjukkan bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan teknik permainan dapat meningkatkan tanggung jawab siswa. Hasil penelitian Purwandari, Harjati, & Dimyati (2012) juga menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik permainan bingo mempengaruhi tingkat pemahaman siswa mengenai jenis-jenis pekerjaan.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Shofiyulloh & Wirastania (2020) juga mengungkapkan bahwa bimbingan kelompok dengan teknik permainan simulasi memiliki pengaruh terhadap kreativitas berpikir kreatif siswa. Berdasarkan beberapa hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa berbagai macam jenis permainan yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling dapat memberikan pengaruh tertentu terhadap siswa. Salah satu permainan yang dapat dilakukan dalam layanan bimbingan klasikal adalah *scavenger hunt*. *Scavenger hunt* adalah permainan instruksional yang juga dibuat untuk membantu siswa membaca lebih aktif dan memiliki tujuan untuk meningkatkan keterlibatan siswa, *scavenger hunt* ini menggabungkan elemen permainan dengan mengundang siswa untuk memikirkan teks petunjuk sebagai pencarian item, informasi, atau fitur tertentu yang harus ditemukan siswa dan kemudian menunjukkan bahwa mereka telah menemukan (Silver & Boutz, dalam McTighe & Silver, 2020).

Permainan *scavenger hunt* banyak diterapkan dalam pembelajaran sosial emosional (*social emotional learning*), seperti yang dijelaskan oleh Augustin (2020). Permainan *scavenger hunt* merupakan cara yang menyenangkan untuk mempraktikkan *mindfulness*, kesadaran sosial, dan *whole-body listening skills*, sebab permainan tersebut akan mendorong siswa untuk mengekspresikan perasaan dan kenangan yang harus dieksplorasi, diakui, dan didefinisikan. (LaChance, 2016; Augustin, 2020; Vestal, 2020; Lindner, 2021). Berdasarkan hal tersebut, peneliti berpendapat bahwa permainan *scavenger hunt* dapat diterapkan dalam pembelajaran bimbingan dan konseling. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat dielaborasi dengan permainan *scavenger hunt* adalah layanan bimbingan klasikal. Layanan bimbingan klasikal dapat menjangkau banyak siswa dalam pelaksanaannya, sehingga besar kemungkinan akan ada banyak siswa yang memperoleh manfaat dari pemberian layanan bimbingan klasikal. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai penerapan teknik permainan *scavenger hunt* untuk mengatasi *academic burnout* siswa kelas VIII SMP Kolese Kanisius.

METODE

Penelitian ini menggunakan bentuk eksperimen yang pertama yaitu pra eksperimen dengan *pretest-posttest* kelompok tunggal (*one-group pretest-posttest*). Subjek penelitian adalah siswa SMP Kelas 8 Sekolah Kolese Kanisius Jakarta yang berjumlah 162 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, wawancara, refleksi untuk mengumpulkan *feedback* siswa mengenai proses layanan, dan skala penilaian. Jenis observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pengamatan partisipasi. Observasi ini dilakukan setiap kali layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* diberikan dengan dibantu oleh guru BK pendamping. Wawancara dilakukan dengan bentuk wawancara tertulis. Tujuan wawancara adalah untuk memperoleh informasi tambahan mengenai kondisi siswa terkait dengan *academic burnout* setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt*.

Skala penilaian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)* yang dimodifikasi oleh Schaufeli et al. (1996, dalam Schaufeli et al., 2002). Instrumen MBI-SS ini diadaptasi dan diterjemahkan untuk disesuaikan dengan kondisi subjek penelitian. Proses adaptasi instrumen telah dilakukan sesuai dengan prosedur yang berlaku dalam *Guidelines for The Process of Cross-Cultural Adaptation Process*. Instrumen MBI-SS terdiri dari tiga komponen dengan total 15 pernyataan, yaitu *exhaustion* (5 item pernyataan), *cynicism* (4 item pernyataan), dan *efficacy* (6 item pernyataan). Berdasarkan hasil uji reliabilitas diperoleh nilai alpha sebesar 0,868 pada instrumen *pretest Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*. Analisis data penelitian menggunakan uji Wilcoxon untuk menguji signifikansi perbedaan antara *pretest* dan *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari seluruh observasi yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa ada perubahan respon siswa dalam hal kesediaan untuk menyalakan kamera selama layanan bimbingan klasikal berlangsung. Pada pertemuan pertama dan kedua, hanya sebagian dari seluruh siswa yang bersedia untuk membuka kamera. Pada pertemuan ketiga dan keempat, jumlah siswa yang bersedia untuk menyalakan kamera selama layanan bimbingan klasikal berlangsung bertambah jumlahnya. Masih ada beberapa siswa yang tidak dapat menyalakan kamera karena mengalami kendala koneksi internet dan ada yang tidak dapat menyalakan kamera karena kamera pada laptop, gawai, atau *chromebook* siswa rusak. Pada aspek lainnya seperti ketepatan waktu untuk hadir di *Zoom*, keaktifan dalam mengikuti kegiatan *ice breaking*; kesediaan merespon peneliti dianggap sebagai guru BK ketika menyampaikan materi pada saat dikelas, fokus memperhatikan penjelasan peneliti, tertib mengerjakan tugas, menunjukkan ekspresi senang selama mengikuti layanan bimbingan klasikal, dan kesediaan untuk memberikan ide atau pendapat, tidak ada perubahan dan tetap baik. Dari pertemuan pertama sampai keempat, siswa telah mengikuti serangkaian kegiatan layanan bimbingan klasikal dengan baik. Secara keseluruhan dapat dikatakan bahwa hampir seluruh siswa terlibat aktif dalam kegiatan dan antusias dalam mengikuti layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt*.

Berdasarkan hasil wawancara pada beberapa siswa yang dipilih secara random, maka dapat disimpulkan bahwa setelah mengikuti bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt*, yang dirasakan siswa adalah (1) mereka tidak merasa jenuh dan justru bersemangat ketika mengikuti layanan bimbingan klasikal sebulan terakhir ini, karena menurut mereka materi-materi dalam layanan bimbingan klasikal dibawakan dengan cara yang unik dan menggunakan media yang menarik; (2) aktivitas dalam layanan bimbingan klasikal yang diberikan seperti permainan *scavenger hunt* tidak membuat mereka merasa lelah ketika menjalani pembelajaran karena permainan tersebut seru dan mengasyikan; (3) selama sebulan terakhir ini, merasa tidak merasa ingin menghindari pembelajaran BK, sebab mereka merasa pembelajaran BK suasanaannya menyenangkan dan materi yang dibawakan berguna bagi kehidupan mereka; (4) menurut siswa, permainan *scavenger hunt* yang dilakukan pada layanan bimbingan klasikal menarik, kreatif, dan tidak membosankan; (5) setelah mengikuti pembelajaran BK, mereka merasa optimis untuk bersekolah karena melalui kegiatan layanan bimbingan klasikal energi mereka kembali terisi, sehingga mereka menjadi lebih bersemangat untuk bersekolah; dan (6) setelah mengikuti pembelajaran BK, sebagian besar siswa merasa jadi lebih mampu atau percaya diri untuk menjalani pelajaran lainnya, mereka merasa lebih siap karena merasa tenaganya telah terisi kembali. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa permainan *scavenger hunt* yang diterapkan pada layanan bimbingan klasikal membawa dampak positif bagi siswa, yaitu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan semangat belajar, dan tidak membuat siswa merasa jenuh selama belajar.

Berdasarkan hasil refleksi siswa selama tiga pertemuan, maka dapat disimpulkan bahwa (1) selama mengikuti kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt*, sebagian besar siswa merasakan perasaan yang positif dibandingkan perasaan negatif seperti bosan, apatis, mengantuk, lelah, dan lain-lain; (2) hampir seluruh siswa berpendapat bahwa suasana bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* menyenangkan; (3) menurut siswa, topik-topik yang dibawakan dalam bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* penting dan bermanfaat bagi kehidupannya; (4) hampir semua siswa berpendapat bahwa cara guru dalam menyampaikan materi mudah dipahami; (5) mayoritas siswa merasa kegiatan dalam bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* telah dibuat dengan menarik; dan (6) hampir seluruh siswa berpendapat bahwa media pembelajaran yang digunakan dalam bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* menumbuhkan minat belajar mereka. Berdasarkan hasil perhitungan uji *Wilcoxon* dengan bantuan SPSS, diperoleh hasil pada tabel 1.0.

Tabel 1.0 Output Uji Wilcoxon

<i>Test Statistics</i>	
	Pretets-Posttest
a. Z	-4.042b
b. Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*b. *Based on negative ranks.*

Berdasarkan tabel diketahui bahwa setelah melakukan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *Asymp. (2 tailed)* sebesar 0,000, karena nilai *Asymp. (0,000) < nilai α (0,05)*. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt*. Hasil observasi, wawancara, dan rangkuman refleksi BK menunjukkan bahwa bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* memberikan dampak positif bagi siswa, yang mana permainan tersebut membuat suasana pembelajaran menjadi menyenangkan, membuat siswa merasa senang dan antusias, dan menumbuhkan semangat siswa. Selain itu, selama mengikuti kegiatan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* sebanyak empat kali, hampir semua siswa merasakan emosi positif. Siswa juga berpendapat bahwa permainan *scavenger hunt* merupakan permainan yang menarik, kreatif, dan tidak membuat mereka merasa kelelahan atau pun jenuh. Menurut siswa, mereka merasa energinya terisi kembali setelah mengikuti kegiatan bimbingan klasikal.

Permainan *scavenger hunt* dapat disesuaikan dengan situasi dalam pembelajaran, sehingga instruktur permainan dapat merancang permainan ini sesuai dengan kemampuan pemain atau kebutuhan mata pelajaran tertentu (LaChance, 2016; Meehan, 2020). Dengan demikian, bentuk-bentuk rancangan permainan *scavenger hunt* yang dimodifikasi, disusun, dan diterapkan dalam penelitian ini tidak bermasalah karena permainan ini dapat dirancang sesuai dengan situasi dan kebutuhan pembelajaran. Permainan *scavenger hunt* yang dielaborasi dalam layanan bimbingan klasikal memberikan manfaat yang positif bagi siswa.

Manfaat permainan *scavenger hunt* yang dirasakan oleh siswa sesuai dengan pendapat LaChance (2016), yang menjelaskan bahwa manfaat dari permainan *scavenger hunt* adalah (1) membangun keterampilan pemecahan masalah (*build problem solving skills*), melalui permainan *scavenger hunt* yang diterapkan dalam bimbingan klasikal, siswa belajar memecahkan teka-teki atau menemukan jawaban sesuai dengan instruksi yang diberikan. Selain itu, siswa juga belajar untuk berpikir dengan tepat dan cepat karena waktu yang diberikan untuk menemukan jawaban dari instruksi dibatasi. Permainan *scavenger hunt* juga bermanfaat untuk meningkatkan memori atau daya ingat mengenai konsep pembelajaran siswa pelajari, karena cara belajar yang digunakan menyenangkan, siswa pun jadi lebih mudah mengingat apa yang dipelajari; (2) melatih tubuh dan pikiran (*exercise both body and mind*), permainan *scavenger hunt* membantu melatih pikiran dengan memperkuat keterampilan pemecahan masalah dan permainan ini juga dapat menjadi olah raga yang baik untuk tubuh, sebab pada dua kegiatan seperti *Today's Challenge* dan *College Scavenger Hunt*, peneliti melibatkan petunjuk yang membuat siswa bangkit dari kursinya dan bergerak untuk dari satu tempat ke tempat lainnya untuk mencari dan menemukan benda yang sesuai dengan instruksi; (3) mengajarkan kerjasama secara tim (*teach teamwork*), permainan ini dapat dilakukan secara individu maupun berkelompok.

Ketika siswa berpartisipasi dalam kegiatan kelompok selama pembelajaran, maka siswa akan belajar mengenai nilai kerja tim dan interaksi sosial, karena ketika melakukan kegiatan dalam tim, individu harus bekerja sama untuk memecahkan petunjuk dan mencapai tujuan akhir. Pada penelitian ini, karena adanya keterbatasan maka permainan *scavenger hunt* tidak dapat dilakukan secara berkelompok. Namun, pada kegiatan *Human Scavenger Hunt*, peneliti mengupayakan agar siswa dapat berinteraksi satu sama lain, sehingga manfaat berinteraksi sosial tetap dapat dirasakan oleh siswa. Pada kegiatan *Human Scavenger Hunt*, peneliti memberikan kesempatan kepada siswa untuk

bertanya langsung ke temannya, baik melalui *chat box* di *Zoom* atau bertanya secara langsung melalui *open mic* apabila mereka tidak mengetahui jawaban dari instruksi yang diberikan. Dengan demikian, siswa tetap dapat berinteraksi satu sama lain di kelas meskipun secara virtual.

KESIMPULAN

Penggunaan teknik permainan *scavenger hunt* dalam layanan bimbingan klasikal mampu mengatasi *academic burnout* yang dialami siswa. Secara khusus, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik permainan *scavenger hunt* mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan semangat belajar siswa dan mencegah siswa mengalami kejenuhan selama belajar. Keterbatasan yang dihadapi dalam proses penelitian ini adalah keterbatasan waktu. Hal ini mengakibatkan pemberian perlakuan yang direncanakan tidak dapat dilakukan sesuai dengan rencana awal. Awalnya peneliti merancang pelakuan akan diberikan sebanyak enam kali pertemuan. Namun, karena keterbatasan waktu pihak sekolah hanya dapat memberikan waktu sebanyak empat kali pertemuan. Selain itu, peneliti juga tidak dapat melakukan wawancara secara langsung dengan empat orang siswa yang menjadi narasumber karena setelah perlakuan selesai diberikan siswa memasuki masa PAT, sehingga wawancara hanya dapat dilakukan secara tertulis melalui *google form*.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah mengembangkan penelitian ini menjadi penelitian tindakan bimbingan dan konseling yang dapat bekerja sama dengan guru BK atau melakukan penelitian *research and development* untuk mengembangkan modul layanan bimbingan klasikal dengan berbagai jenis permainan *scavenger hunt*. Selain itu dapat menerapkan teknik permainan lainnya dalam bimbingan klasikal agar siswa tidak mudah merasa jenuh dan merasa semangat dalam mengikuti pembelajaran BK. Contoh teknik permainan lainnya antara lain *bingo games*, teka-teki silang, tebak gambar, dan lain sebagainya.

DAFTAR PUSTAKA

- Augustin, F. M. (2020). Feeling Scavenger Hunt: Story Telling with a Twist!. *Boys & Girls Club of Harlem*. Diakses dari: <https://www.bgcharlem.org/single-post/feelings>
- Fara, E. L. (2017). *Bimbingan Klasikal yang Aktif dan Menyenangkan dalam Layanan & Bimbingan Konseling*. Rasibook.
- Hasan, H., Sugiharto, D.Y.P., &Gunawan, S. (2019). Group Counseling of Cognitive Behavior with Self-Instruction Technique on Self-Efficacy and Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96. doi: 10.15294 /jubk.v8i1.27663
- Kristiyani, T. (2020). Tekanan Psikologis Mahasiswa Saat Pembelajaran Jarak Jauh Selama Pandemi COVID-19. In *SMART: Seminar on Architecture Research and Technology* (Vol. 5, No. 1, pp. 121-131).3
- Khansa, F., & Djamhoer, T. D. (2020). Hubungan Akademik Self-Efficacydengan Academic Burnoutpada Mahasiswa di Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 834-839. doi: 10.29313/.v6i2.24457
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208-214. doi: 10.24036/02015446474-0-00
- Khoirin, N., & Syah, M. F. J. (2017). *Effect Student Burnout Sebagai Faktor Yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xi Smk Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- LaChance, N. (2016, 24 Mei). Benefits of Scavenger Hunts. *Institute of Educational Advancement*. Diakses dari: <https://educationaladvancement.org/blog-benefits-scavenger-hunts/>
- Lestari, S.F., & Pratiwi, T. I. (2018). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Permainan untuk Meningkatkan Tanggung Jawab Siswa Kelas X-MIA 3 SMA Islam Shafta Surabaya. *Jurnal BK*

- UNESA, 9(1), 44-52. Diunduh dari: <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/26113>
- Lindner, B. (2021). *Preschool Scavenger Hunts: Learning Through Observation*. *Scholastic*. Diakses dari: <https://www.scholastic.com/parents/school-success/learning-toolkit-blog/preschool-scavenger-hunts-learning-through-observation.html>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. John Wiley & Sons.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 36–56). New Jersey: Wiley Blackwell. Diakses dari: <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>
- McTighe, J., & Silver, H. F. (2020). *Teaching for deeper learning: Tools to engage students in meaning making*. ASCD.
- Meehan, A. (2020). *Play Therapy Scavenger Hunts: Free Download*. *Meehan Mental Health Services*. Diakses dari: <https://www.meehanmentalhealth.com/the-playful-therapist-blog/play-therapy-scavenger-hunts-free-download>
- Merry, & Mamahit, H.C. (2020). Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 6(1), 6-13. Diunduh dari: <https://doi.org/10.21067/jki.v6i1.4935>
- Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2), 541-544. Diunduh dari: <http://ji.unbari.ac.id/index.php/ilmiah/article/viewFile/932/698>
- Purwandari, R., Hajati, K., & Dimiyati, M. (2012). Pengaruh Teknik Permainan Bingo dalam Layanan Bimbingan Klasikal terhadap Pemahaman Siswa Mengenai Jenis-Jenis Pekerjaan (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas XI IPS SMAN 40 Jakarta Utara). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 1(1), 96-101. Diunduh dari: <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/1677>
- 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. Diunduh dari: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Setiawan, I. (2020). *Penerapan Teknik Self-Regulated Learning dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa di Sekolah MAN 1 Watansoppeng* (Disertasi). Diunduh dari: <http://eprints.unm.ac.id/18995/>
- Shofiyulloh, E., & Wirastania, A. (2020). Pengaruh Teknik Permainan Simulasi dalam Bimbingan Kelompok Terhadap Kreativitas Berpikir Siswa Kelas VII-I SMP Negeri 2 Krian. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 263-270. Diunduh dari: <https://ojs.abkinjatim.org/index.php/ojspdabkin/issue/view/2>
- Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi COVID-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123-130. Diunduh dari: <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/1195>
- Trisnawati, F. (2020). Gambaran Perilaku Burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 53-62. Diunduh dari: <https://jurnal.univpgri-palembang.ac.id/index.php/juang/index>
- Vestal, Megan. (2020). 20 Zoom Scavenger Hunt Ideas for Teachers. *Vestal's 21st Century Classroom*. Diakses dari: <https://vestals21stcenturyclassroom.com/zoom-scavenger-hunt-ideas-for-teachers/>

- Wijaya, C. (2021, 18 Februari). COVID-19: Stres, mudah marah, hingga dugaan bunuh diri, persoalan mental murid selama sekolah dari rumah. *BBC News Indonesia*. Diakses dari: <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502>.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International journal of educational development*, 24(3), 283-301. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>