

LAPORAN

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



Oleh : Nur Sya'ban Ratri Dwi M., M. Pd.
Endah Rahmawati, M. Pd.
Ratri Shinta Wardhani, M. Pd.
Siwi Utaminingtyas, M. Pd.
Yulianton Azhar Ibrahim, M. Pd.

Unit Tugas : IKIP PGRI WATES

Waktu : Desember 2023

Tempat : SMK Muhammadiyah 2 Wates

Sasaran : Siswa SMK

Tema : Bimbingan Klasikal

INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA WATES
YOGYAKARTA
2023



**INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (IKIP)
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA (PGRI)
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN (FIP)**

Alamat: Jln. KRT. Kertodiningrat 5, Margosari, Pengasih, Kulon Progo
Daerah Istimewa Yogyakarta, Telp. (0274)773283, Email: ikippgriwates@yahoo.co.id

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Pengabdian : “Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* untuk Mengatasi *Academic Burnout*”

Waktu : Desember 2023

Tempat : IKIP PGRI Wates

Rumpun Ilmu : Bimbingan dan Konseling

Pengabdi :

Nama Lengkap & NIDN : Nur Sya’ban Ratri Dwi M., M. Pd. (0502039101)

Endah Rahmawati, M. Pd. (0501108802)

Anita Dewi Astuti, M. Pd. (0529018601)

Ratri Shinta Wardhani, M. Pd. (0528059401)

Siwi Utaminingtyas, M. Pd. (0507038901)

Yulianton Azhar Ibrahim, M. Pd. (0511079502)

a. Jabatan : Dosen BK FIP IKIP PGRI Wates

b. Unit Tugas : Prodi BK

c. Sasaran : Siswa SMK

d. Mahasiswa :

1. Zulfa Hanifah

2. Sulistya Rini

3. Utiatusyifa

Rincian Biaya :

a. Biaya dari Hibah : Rp -

b. Biaya Mandiri : Rp 5.000.000,00

Jumlah : Rp 5.000.000,00

Wates, 17 Desember 2023

Pengabdi

Nur Sya’ban Ratri Dwi M., M. Pd.

NIDN. 0502039101

Mengetahui

Ketua LPPM

Dr. V.B. Jurahman, M.Pd.
NIP. 19591102 198602 1 001

Dekan FIP

Drs. Geyol Sugiyanta M.Si.
NIDN. 0527046301

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa pengabdian panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat serta Petunjuk-Nya, sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terselesaikan. Pada kesempatan kegiatan pengabdian ini, mengambil judul: **“Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* untuk Mengatasi *Academic Burnout*”**

Kegiatan pengabdian ini dapat berjalan lancar atas bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini pengabdian ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian ini, yaitu:

1. Rektor IKIP PGRI Wates yang telah memberi kesempatan dan bantuan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
2. Dekan FIP IKIP PGRI Wates yang telah memberi kesempatan dan bantuan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.
3. Mahasiswa IKIP PGRI Wates yang bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti kegiatan pengabdian ini
4. Semua pihak yang tidak dapat pengabdian sebutkan satu per satu yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian ini.

Semoga Allah SWT berkenan melimpahkan pahala sesuai jasa-jasa beliau. Pengabdian menyadari bahwa hal yang disajikan dalam laporan ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat diharapkan.

Kulon Progo, Desember 2023

Pengabdian



Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani, M. Pd.

NIDN. 0502039101

ABSTRAK

Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang dapat membantu siswa SMK dalam mengatasi *academic burnout* atau kejenuhan belajar yang dialami. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada para siswa tentang strategi belajar yang menarik dan tidak monoton sehingga mengurangi gejala *academic burnout* yang dirasakan oleh siswa. Pelatihan ini berjalan dengan lancar dan baik ditandai dengan keaktifan peserta dalam mendengarkan serta memperhatikan selama sesi pelatihan berlangsung. Peserta kegiatan pelatihan juga terlihat tertarik saat mempraktekan strategi belajar *mnemonic* ini dilakukan. Pelatihan ini berlangsung selama 3 hari dengan 25 peserta pelatihan. Sebanyak 72% siswa menyebutkan bahwa pelatihan ini efektif untuk dilakukan dan sebanyak 60% peserta menyebutkan bahwa strategi ini dapat menjadi alternatif untuk mengatasi *academic burnout* siswa.

Kata Kunci: *Strategi Belajar Mnemonic, Academic Burnout*

PENDAHULUAN

1. Analisis Situasi

Sekolah adalah salah satu lembaga pendidikan formal. Sekolah juga merupakan lembaga pendidikan yang menjalankan kegiatan belajar mengajar dan administrasi pembelajaran. Melalui sekolah, individu dibimbing menjadi pribadi yang baik dan dapat berkembang sesuai dengan potensi optimalnya. Pendidikan di sekolah bertujuan menghasilkan perubahan-perubahan perilaku yang positif pada individu untuk memiliki pengetahuan, kemampuan dan keterampilan yang optimal sesuai dengan potensi masing-masing individu. Sekolah Menengah Atas (SMK) merupakan jalur pendidikan formal pada jenjang pendidikan lanjutan yang mengharuskan siswanya memiliki keyakinan terhadap potensi belajar yang dimilikinya, agar mampu memenuhi rangkaian tuntutan pembelajaran dalam upaya pencapaian prestasi belajar secara optimal. Peserta didik yang berada di jenjang sekolah menengah merupakan individu yang berada di periode remaja di mana terjadi perubahan yang signifikan baik dari segi fisik maupun psikis. Perubahan tersebut memunculkan berbagai masalah dalam diri individu yang berdampak pada kegiatan belajar individu tersebut. Secara psikologis, belajar merupakan suatu proses perubahan, yaitu perubahan dalam tingkah laku sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungannya dalam memenuhi kebutuhan hidupnya. Pengalaman dalam pendidikan yang berwujud proses pembelajaran di sekolah sejatinya merangsang siswa untuk dapat mengembangkan potensi dirinya. Sebuah kekeliruan jika akhirnya terdapat pengalaman dalam proses pembelajaran yang menghambat tumbuhnya pengalaman selanjutnya dalam proses menjadi sosok manusia yang diharapkan pendidikan. Namun pada implementasinya, terkadang proses pembelajaran hanya menekankan pada aspek intelektualitas serta pemenuhan standar yang diukur oleh nilai kualitatif semata. Kartadinata (2010: 37) mengidentifikasi kekeliruan dalam pendidikan, di mana terjadi penetapan ukuran keberhasilan dan mutu pendidikan yang berhenti pada angka-angka ujian. Dalam kondisi demikian, siswa dipaksa untuk memenuhi harapan standar tersebut dan yang menjadikan pembelajaran menjadi sebuah proses linier, sebagai sebuah kontrak kerja antara guru dan peserta didik. Salah satu pemicu kejenuhan belajar datang dari lingkungan sekolah, kurikulum yang dirasa terlalu berat, cara

mengajar atau perlakuan guru yang menekan dan lingkungan pergaulan peserta didik. Tuntutan akademik yang dirasakan peserta didik dan peraturan yang berlaku di sekolah dapat memicu terjadinya kejenuhan belajar atau *academic burnout* pada peserta didik. Fenomena ini dikalangan peserta didik akhir-akhir ini lebih sering terdengar seiring dengan seringnya terselenggara program kegiatan belajar mengajar yang menuntut keaktifan para peserta didiknya.

Kejenuhan belajar atau *academic burnout* yang terjadi di sekolah-sekolah ternyata membawa pengaruh yang sangat besar karena kejenuhan ini dapat mengganggu tercapainya tujuan pembelajaran sehingga tujuan pendidikan tidak tercapai secara optimal. Jika *academic burnout* tidak segera di atasi maka misi Pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan mutu sumber daya manusia melalui Pendidikan, tidak dapat teralisasi dengan baik.

Thursan Hakim (2005) mengemukakan faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah metode pembelajaran yang monoton, suasana belajar yang tidak berubah-ubah, kurangnya rekreasi atau hiburan, dan adanya ketegangan mental saat belajar. Menurut Harahap (2017) faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan belajar adalah kurangnya konsentrasi dalam belajar, fasilitas sekolah yang kurang memadai, tidak suka metode guru yang mengajar. Maka dapat disimpulkan beberapa faktor yang dapat menyebabkan *academic burnout* adalah ketegangan mental, pembelajaran dan suasana belajar yang monoton, kurangnya konsentrasi dalam belajar, fasilitas yang kurang memadai, dan metode guru yang mengajar.

Strategi belajar yang mendukung dapat menjadi pendukung mengurangi Academic burnout salah satunya adalah dengan strategi belajar yang efektif. Strategi belajar mnemonic adalah salah satunya. Strategi belajar mnemonic dapat menjadi salah satu pendukung untuk membantu meningkatkan konsentrasi belajar siswa. Strategi belajar mnemonic bermanfaat untuk memudahkan dalam ingatan, menambah semangat belajar, dan memudahkan dalam belajar sehingga lebih memaksimalkan waktu belajar.

2. Rumusan Masalah

Bagaimana pelaksanaan kegiatan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* untuk Mengatasi *Academic Burnout*?

3. Tujuan Pengabdian

Untuk mengetahui pelaksanaan kegiatan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* untuk Mengatasi *Academic Burnout*?

LANDASAN TEORI

1. Strategi Belajar *Mnemonic*

a. Pengertian Strategi Belajar *Mnemonic*

Mnemonik berasal dari Bahasa Yunani, “Mnemosyne”, yang berarti Dewi Memori. Mnemonik adalah cara menghafalkan sesuatu dengan “bantuan”. Bantuan tersebut bisa berupa singkatan, pengandaian dengan benda, atau “linking” (mengingat sesuatu berdasarkan hubungan dengan suatu hal lain), dan lain sebagainya. Contoh Mnemonik

yang paling populer adalah “MEJIKUHIBINIU” (Merah-Jingga-Kuning-Hijau-Biru-Nila-Ungu) yang digunakan untuk menghafalkan warna pelangi (Darusman & Herwina, 2018)

Mnemonik adalah teknik dalam mengingat informasi yang sangat sulit untuk diingat kembali. Terdapat tiga prinsip dasar ketika menggunakan mnemonik, yakni imajinasi, asosiasi, dan lokasi. Dengan memadukan ketiganya, kita dapat menggunakan ketiga prinsip ini untuk membangun sistem mnemonik memori yang powerfull. Berdasarkan definisi tersebut dapat dikatakan bahwa mnemonik adalah teknik untuk memudahkan mengingat sesuatu yang dilakukan dengan membuat rumusan atau ungkapan, atau menghubungkan kata, ide, dan khayalan. Dengan kata lain, mnemonik berarti teknik untuk mendayagunakan daya ingat dengan cara-cara tertentu. Adapun manfaat penggunaan mnemonik karena memudahkan mengingat, tentunya juga akan memudahkan belajar. Hambatan belajar akan hilang dan membangkitkan motivasi siswa untuk lebih giat belajar, sehingga akhirnya dapat mencapai hasil belajar secara optimal. (Darusman & Herwina, 2018)

Mnemonics merupakan cara yang berguna untuk mempelajari informasi atau pengetahuan deklaratif dan konseptual (Afandi, 2020). Strategi Mnemonic mengubah informasi yang bisa dipelajari menjadi lebih bermakna, dengan menjalin hubungan antara informasi dan pengetahuan sebelumnya (Purnamasari, 2018)

b. Tujuan Strategi Belajar Mnemonic

Adapun tujuan dari pembelajaran mnemonik, adalah sebagai berikut:

1. Mempermudah orang dalam mengingat pengetahuan baik itu tempat, orang, tanggal, dengan cara menghubungkan dan mengasosiasikannya dengan suatu kejadian yang ada hubungannya atau dekat dengan dirinya.
2. Mempermudah orang dalam mengambil kembali pengetahuan yang sudah lama sehingga dapat diungkap kembali, apabila diperlukan.
3. Mengefektifkan informasi dari short-term memory (memori jangka pendek) menjadi long-term memory (memori jangka panjang) dengan berbagai cara yang terdapat didalamnya (Darusman & Herwina, 2018).

c. Manfaat Strategi Belajar Mnemonik

Ada beberapa manfaat yang didapatkan dengan belajar menggunakan teknik mnemonik yaitu mudah mengingat, mudah belajar, mendukung program pembelajaran, membangkitkan motivasi (Darusman & Herwina, 2018).

1. Mudah Mengingat Teknik-teknik mnemonik dapat memindahkan siswa dalam mengingat materi pelajaran yang ada serta membantu siswa mengingat informasi lebih cepat, akurat dan mempertahankannya lebih lama.
2. Mudah Belajar Secara otomatis memberi semangat siswa sehingga tertarik, karena anak dilatih untuk belajar membuat suatu cerita, berimajinasi, irama dan gambar

serta mereka dapat memaksimalkan waktu belajar dan mengejar target lebih mudah dan efisien.

3. Mendukung Program Pembelajaran Mendukung program pembelajaran yang menarik sehingga dapat dan perlu dipraktikkan di kelas yang membuat peserta diri senang dan nyaman dalam proses pembelajaran.
4. Membangkitkan Motivasi Membangkitkan motivasi siswa untuk lebih giat belajar sehingga dapat mencapai hasil belajar secara optimal yang pada akhirnya hambatan belajar akan hilang.

Metode mnemonik yang diimplementasikan dalam studi ini digunakan sebagai metode alternatif dan sebuah strategi yang dapat dilakukan oleh guru untuk mendapatkan hasil maksimal di setiap pembelajaran, dalam kasus ini adalah peningkatan daya ingat siswa (Purnama et al, 2023). Strategi yang dimaksud merupakan strategi pembelajaran yang dapat diimplementasikan oleh para pendidik untuk memberikan pengaruh terhadap minat, motivasi belajar, serta hasil belajar yang akan mengerucut kepada keberhasilan suatu pembelajaran (Slameto, 2003; Winarni et al, 2022). Ketika seseorang mempunyai motivasi dan minat untuk belajar, sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap hasil belajarnya, dengan hal ini belajar akan mengalami peningkatan. Mnemonik berhubungan erat dengan daya ingat dan kemampuan mengingat seseorang. Hal ini terjadi karena mnemonik melakukan kerjanya berdasarkan cara kerja otak (Uno et al, 2014).

d. Teknik-teknik Strategi Mnemonik

Menurut teori Eric Jeansen mnemonik merupakan suatu metode untuk membantu mengingat dalam jumlah besar informasi yang melibatkan tiga unsur, yaitu pengkodean, pemeliharaan, dan mengingat kembali. Dengan menerapkan beberapa teknik mnemonik untuk mengingat sesuatu informasi. Proses ingatan akan lebih mudah karena mnemonik selalu menggunakan prinsip asosiasi (penghubung) dengan sesuatu yang lain.

1. Metode Loci Loci (berarti lokasi) adalah alat mnemonic yang berfungsi dengan mengasosiasikan tempat-tempat atau benda-benda di lokasi yang dikenal dengan hal-hal yang ingin kita ingat. Untuk memicu ingatan kita agar dapat mengingat serangkaian kunci pokok dalam pidato atau presentasi asosiasikan setiap masalah yang ingin kita bicarakan dengan anggota tubuh. Contohnya, kita dapat mengasosiasikan ucapan pendahuluan dengan (pintu depan rumah). Poin pidato pertama diasosiasikan dengan (ruang tamu), poin kedua dengan (ruang keluarga). Kemudian penutup diasosiasikan dengan (dapur).
2. Kata Penanda Sistem kata penanda adalah alat mnemonik dengan mengasosiasikan menggunakan objek kongkret. Sistem kata penanda ini sangat membantu dalam mengingat angka. Kata penanda dapat berupa kata-kata yang kita ciptakan sendiri atau kata-kata yang sudah dikenal masyarakat, seperti kata penanda dari lagu dua

mata saya. Jadi, dua adalah mata, satu adalah mulut, hidung adalah satu, dan seterusnya.

3. Kata Berkait (Link-Word) Metode ini digunakan untuk mengingat kata-kata bahasa asing atau konsep abstrak. Metode ini adalah bentuk asosiasi lain yang mengaitkan secara verbal dan visual, kata yang berlatar mirip dengan kata atau konsep yang harus diingat. Misalnya dalam bahasa Spanyol, hola dapat diasosiasikan dengan “oh lah” seperti di terasa olalaa, menyenangkan bertemu denganmu, atau dalam identifikasi kata-kata (misalnya: kota Jambi dihubungkan dengan orang yang memetik pohon Jambu).
4. Chunking atau Pemotongan Karena memori kerja seseorang memiliki kapasitas yang begitu terbatas, sulit bagi kebanyakan orang untuk mempelajari suatu deretan angka panjang. Namun, apabila nomor itu dapat ditempatkan dalam potongan-potongan, nomor itu akan lebih mudah diingat. Misalnya pada nomor telpon 0318291834 kita akan mengalami kesulitan dalam mengingat. Namun, jika dipotong seperti ini 031-8291834 maka kita akan dapat mudah untuk mengingatnya.
5. Akronim Akronim adalah satu kata yang terbuat dari huruf pertama dari serangkaian kata. Salah satu akronim yang mudah diingat adalah ASEAN (Association of South East Asian Nations). Namun, sebuah akronim terkadang memasukkan huruf kedua agar singkatan lebih mudah dibaca seperti JABOTABEK. Sebuah akronim tidak selalu membentuk kata tetapi menggunakan imajinasi. Jika diperlukan untuk mengingat lima hal yang harus dilakukan saat pulang ke rumah (Misalnya, bersih-bersih, mencuci, masak, menelepon dan membaca Koran) dan semua itu dapat diingat dengan akronim BC-M2K.
6. Akrostik Akrostik juga menggunakan huruf kunci untuk membuat konsep abstrak menjadi lebih konkrit sehingga lebih mudah diingat. Namun, akrostik tidak selalu menggunakan huruf pertama dan juga tidak selalu menghasilkan singkatan dalam bentuk satu kata atau frasa, misalnya pelangi “Mejikuhibimu”: merah, jingga, kuning, hijau, biru, nila dan ungu. Dalam ilmu tajwid “Baju di toko” digunakan untuk mengingat huruf Qalqalah yaitu: ta’, jim, dal, tho’ dan qof. Keenam teknik mnemonik ini merupakan dasar dari metode pembelajaran dengan mengoptimalkan fungsi otak kanan. Otak kanan seringkali tidak kita gunakan secara optimal padahal memiliki kemampuan yang sangat luar biasa untuk membantu kita dalam mengingat. Dalam penerapannya, kita dapat mengembangkannya menjadi berbagai metode sesuai dengan kebutuhan.

Menurut Jeffrey P. Bakken (2017) strategi mnemonic yaitu akrostik, acronym, metode kata kunci, gabungan rekonstruksi yang dilakukan dengan simbolik, mimetic dan akustik, dan metode double keyword.

2. Academic Burnout

a. Pengertian Academic Burnout

Academic burnout atau kejenuhan belajar dapat diartikan sebagai suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Agustina, 2019).

Kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa lesu tidak bersemangat atau hidup tidak bergairah untuk melakukan aktivitas belajar (Harahap, 2017)

b. Karakteristik Siswa Mengalami *Academic Burnout*

Kejenuhan belajar merupakan bagian dari jenis masalah belajar *learning disabilities*, di mana indikatornya adalah hasil belajar yang rendah, lambat dalam melakukan tugas-tugas kegiatan belajarnya, menunjukkan sikap-sikap yang tidak wajar, seperti acuh tak acuh, memiliki sikap yang menentang, berpura-pura, dusta dan sebagainya, menunjukkan perilaku yang berkelainan, seperti membolos, datang terlambat, tidak mengerjakan pekerjaan rumah, mengganggu di dalam atau pun di luar kelas, tidak mau mencatat pelajaran, tidak teratur dalam kegiatan belajar, dan sebagainya (Agustina, 2019). Menurut Nurmalasari (2011:6) siswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan perilaku seperti bolos sekolah, cemas mengalami ulangan, mencontek, tidak peduli terhadap materi, tidak menguasai materi, tidak betah di sekolah, takut menghadapi guru, tidak dapat berkonsentrasi di kelas, ingin pindah kelas, cemas terhadap materi yang sulit, jenuh terhadap penambahan pelajaran, takut dengan pelajaran tertentu, panik menghadapi tugas yang menumpuk atau sulit, tidak percaya diri, dan akan memberikan dampak akademik antara lain memotivasi belajar rendah, tidak berhasil menguasai materi.

Desmita (2005: 12) mengidentifikasikan ada empat tuntutan sekolah yang dapat menjadi sumber kejenuhan belajar, yaitu:

1. Physical demands (tuntutan fisik); physical demands maksudnya adalah stres yang terjadi pada siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah.
2. Task demands (tuntutan tugas); adanya tuntutan tugas sekolah yang di satu sisi merupakan aktifitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas sekolah tersebut menimbulkan perasaan tertekan dan menimbulkan kecemasan.
3. Role demands (tuntutan peran); tuntutan peran secara tipikal berkaitan dengan harapan tingkah laku yang dikomunikasikan oleh pihak sekolah, orang tua dan masyarakat kepada siswa. Harapan peran ini dapat menjadi salah satu sumber kejenuhan bagi siswa, terutama ketika ia merasa tidak mampu memenuhi harapan-harapan peran tersebut.

4. Interpersonal demands (tuntutan interpersonal); secara garis besar tuntutan interpersonal dapat dibedakan menjadi dua tipologi sumber kejenuhan sekolah, yaitu:
 - a. Personal social stressor adalah stres siswa yang bersumber dari diri dan lingkungan sosial.
 - b. Akademik stresor adalah kejenuhan siswa yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar. Lingkungan belajar menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kejenuhan belajar (Hakim, 2004:63).

Lingkungan yang nyaman dapat membuat siswa belajar dengan baik. Begitupun sebaliknya, kondisi lingkungan yang kurang nyaman dapat membuat siswa merasajenuh atau bosan. Namun kejenuhan yang terjadi pada siswa tidak dapat dibiarkan begitu saja karena dampak yang dihasilkan dari kejenuhan belajar adalah menurunnya prestasi belajar siswa namun juga timbulnya sikap antipasti dan frustrasi (Al Qowiy, 39:2004).

c. **Dampak *Academic Burnout***

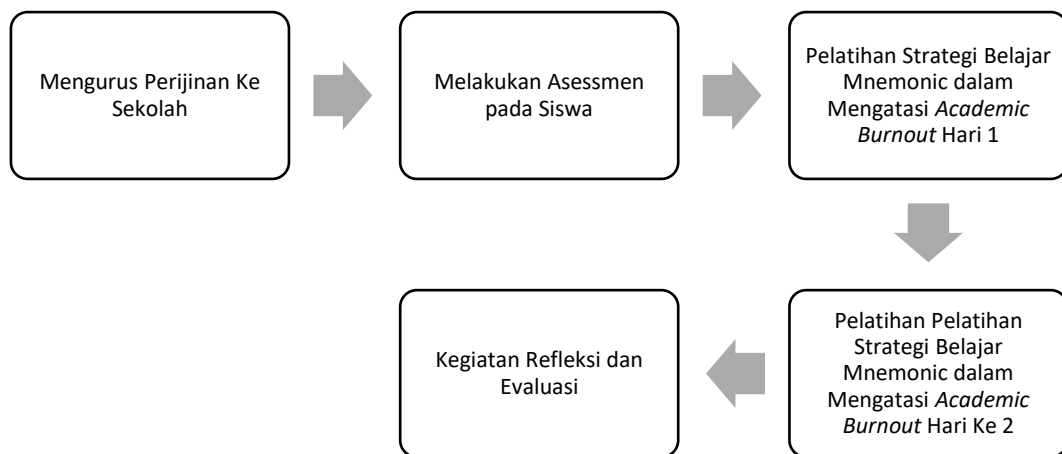
Adapun hasil penelitian oleh Agustin (2009: 9) terhadap dampak dari kejenuhan belajar adalah menjadi suka marah-marah, susah tidur, tidak peduli terhadap tugas sekolah, mudah tersinggung, sering gelisah dan merasa rendah diri. Kejenuhan belajar jika dibiarkan dalam waktu yang lama dapat mengakibatkan memburuknya kondisi psikologis siswa yang bisa mempengaruhi kualitas diri siswa. Ketika siswa mengalami situasi atau kondisi yang menimbulkan kejenuhan belajar, secara alamiah mereka akan berusaha untuk mengatasinya dengan menggunakan sejumlah perilaku tertentu baik secara positif maupun negatif.

Kejenuhan yang dialami siswa dapat menyebabkan usaha belajar yang dilakukan siswa tersebut sia-sia yang disebabkan suatu akal yang tidak bekerja sebagaimana mestinya dalam memproses item-item informasi atau pengalaman yang baru diperoleh. Kejenuhan belajar adalah masalah yang banyak dialami oleh para pelajar di mana akibat serius dari masalah tersebut adalah menurunnya keinginan dalam belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi belajar (Harahap, 2017).

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

1. Langkah Kerja

Kegiatan Pengabdian yang berjudul “**Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* untuk Mengatasi *Academic Burnout***” dilaksanakan selama 3 hari. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada di bulan Desember tanggal 18, 19, dan 20 Desember 2023. Kegiatan ini melibatkan 3 mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Wates. Mahasiswa yang berjumlah 3 ini melalui proses seleksi yang dilakukan oleh dosen kegiatan pengabdian. Kegiatan pelatihan berlangsung di SMK Muhammadiyah 2 Wates. Alur kegiatan pelatihan ini dapat di jelaskan dalam gambar diagram berikut ini :



Gambar 1.1. Diagram Proses Alur Kegiatan Pengabdian

Alur kegiatan pelatihan peer counselor dapat dijelaskan berikut ini:

a. Perijinan Ke Sekolah

Kegiatan Perijinan Ke Sekolah dilakukan dengan cara mengirimkan surat kepada sekolah untuk meminta ijin kepada sekolah dalam rangka melakukan kegiatan pengabdian di SMK Muhammadiyah 2 Wates

b. Melakukan Asessmen pada Siswa

Pada tahap ini dosen memberikan tugas kepada mahasiswa untuk melakukan asessmen berupa observasi dan wawancara kepada Guru dan Siswa tentang permasalahan yang terjadi di sekolah yang dialami oleh siswa. Diketahui dari hasil asessmen bahwa siswa mengalami permasalahan *academic burnout* atau kejenuhan dalam belajar yang ditunjukkan dengan kurangnya motivasi siswa dalam belajar, dan semangat belajar siswa salah satunya dikarenakan strategi belajar yang monoton yang dilakukan oleh siswa.

c. Kegiatan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* Hari 1

Pada tahap ini dosen bekerja sama dengan mahasiswa untuk memberikan materi mengenai apa yang disebut dengan *academic burnout*, gejala yang tampak jika siswa mengalami *academic burnout*, dan dampak dari *academic burnout* bagi siswa jika siswa tidak segera menangani permasalahan tersebut. Setelah pemaparan materi adanya refleksi dan penarikan kesimpulan mengenai materi yang sudah dibahas, dan sesi diskusi bersama. Kegiatan ini berlangsung selama 90 menit.

d. Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* Hari ke 2

Pada Pada tahap ini dosen bekerja sama dengan mahasiswa untuk memberikan materi mengenai apa yang disebut dengan strategi belajar mnemonic, apa manfaat yang dapat diperoleh, serta teknik-teknik apa saja yang ada dalam strategi belajar mnemonic. Pemaparan materi tersebut diselingi dengan materi video praktek sekaligus peserta pelatihan mempraktekan teknik strategi belajar mnemonic yang sudah dijelaskan. Seperti teknik metode loci, akronim, akrostik, serta teknik akat penanda sistem, kata berkait, teknik rima dan teknik chunking. Kegiatan praktek ini berlangsung selama kurang lebih 120 menit.

e. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Pada hari ketiga pelatihan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* dilakukan dengan cara melakukan wawancara dan refleksi terkait dengan kegiatan pelatihan yang sudah dilakukan. Diantaranya seperti bagaimana pemaparan materi yang sudah diberikan, keaktifan peserta, praktek yang dilakukan, dan bagaimana pemahaman serta kesimpulan yang dapat diambil oleh peserta Pelatihan Strategi Belajar Mnemonic dalam Mengatasi *Academic Burnout*. Sebagian dari peserta

pelatihan mengungkapkan bahwa pelatihan ini terasa menyenangkan. Ada teknik strategi belajar baru yang dapat dipelajari oleh siswa sehingga strategi belajar yang dilakukan bisa lebih bervariasi dan tidak monoton. Selain itu strategi belajar ini dapat membantu mengatasi kejenuhan belajar karena dapat melatih kreativitas siswa juga menjadi lebih berkembang. Kekurangannya adalah karena keterbatasan waktu pelatihan maka praktek yang dilakukan juga terbatas. Strategi belajar *mnemonic* karena banyak teknik yang dapat dilakukan peserta menjadi tidak ingat beberapa strategi yang mungkin cukup unik untuk dilakukan.

2. Subyek Penelitian

Subyek kegiatan pengabdian ini adalah Siswa SMK Muhammadiyah 2 Wates

3. Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan pengabdian dilakukan di bulan Desember 2023 selama 3 hari yaitu pada tanggal 18, 19, dan 20 Desember 2023

HASIL DAN PEMBAHASAN KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan

a. Perijinan Ke Sekolah

Kegiatan Perijinan Ke Sekolah dilakukan dengan cara mengirimkan surat kepada sekolah untuk meminta ijin kepada sekolah dalam rangka melakukan kegiatan pengabdian di SMK Muhammadiyah 2 Wates. Dosen mengirimkan surat ijin dan surat tugas dari kampus dengan nomor surat 157.e/LPPM_IPW/XII/2023.

b. Melakukan Asessmen pada Siswa

Pada tahap ini dosen memberikan tugas kepada mahasiswa untuk melakukan asessmen berupa observasi dan wawancara kepada Guru dan Siswa tentang permasalahan yang terjadi di sekolah yang dialami oleh siswa. Diketahui dari hasil asessmen bahwa siswa mengalami permasalahan *academic burnout* atau kejenuhan dalam belajar yang ditunjukkan dengan kurangnya motivasi siswa dalam belajar, dan semangat belajar siswa salah satunya dikarenakan strategi belajar yang monoton yang dilakukan oleh siswa.

c. Kegiatan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* Hari 1

Pada tahap ini dosen bekerja sama dengan mahasiswa untuk memberikan materi mengenai apa yang disebut dengan *academic burnout*, gejala yang tampak jika siswa mengalami *academic burnout*, dan dampak dari *academic burnout* bagi siswa jika siswa tidak segera menangani permasalahan tersebut. Setelah pemaparan materi adanya refleksi dan penarikan kesimpulan mengenai materi yang sudah dibahas, dan sesi diskusi bersama. Kegiatan ini berlangsung selama 90 menit. Berikut dokumentasi dari kegiatan pelatihan hari 1

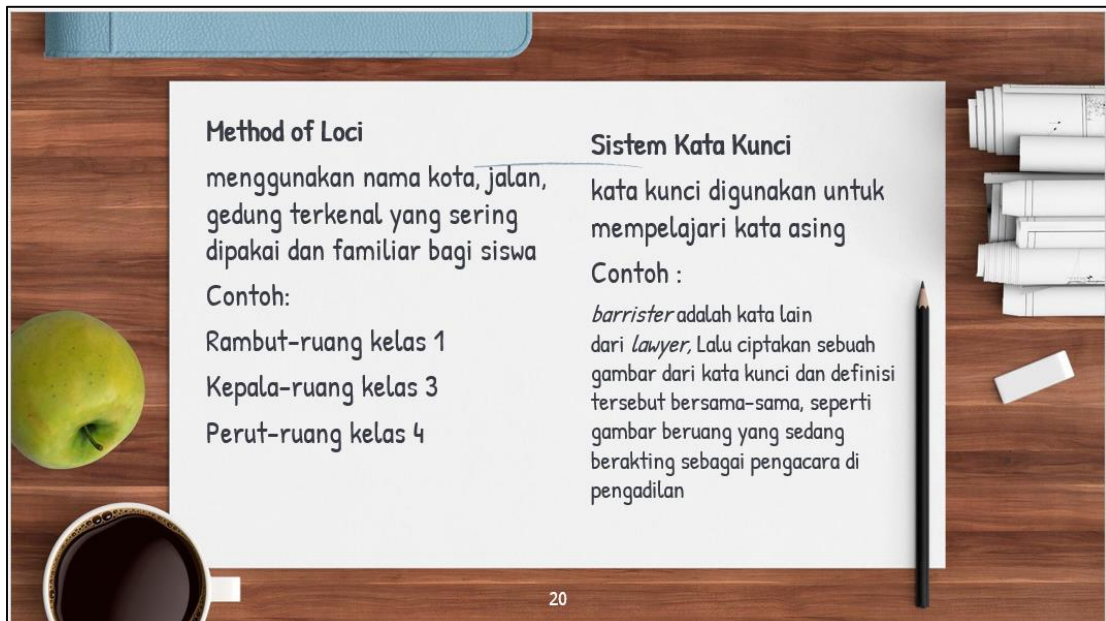


Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian

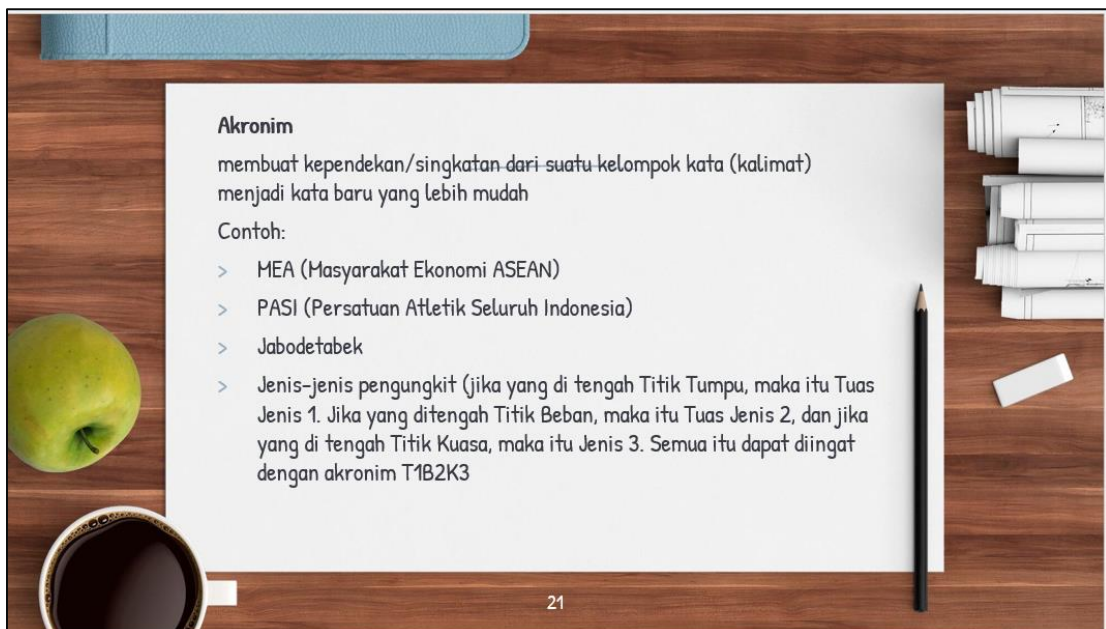


Gambar 2. Dokumentasi Pemaparan Materi *Academic Burnout*

- d. Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* Hari ke 2
- Pada Pada tahap ini dosen bekerja sama dengan mahasiswa untuk memberikan materi mengenai apa yang disebut dengan strategi belajar mnemonic, apa manfaat yang dapat diperoleh, serta teknik-teknik apa saja yang ada dalam strategi belajar mnemonic. Pemaparan materi tersebut diselingi dengan materi video praktek sekaligus peserta pelatihan mempraktekan teknik strategi belajar mnemonic yang sudah dijelaskan. Seperti teknik metode loci, akronim, akrostik, serta teknik akat penanda sistem, kata berkait, dan teknik chunking. Kegiatan praktek ini berlangsung selama kurang lebih 120 menit. Berikut dokumentasi materi yang telah disampaikan.



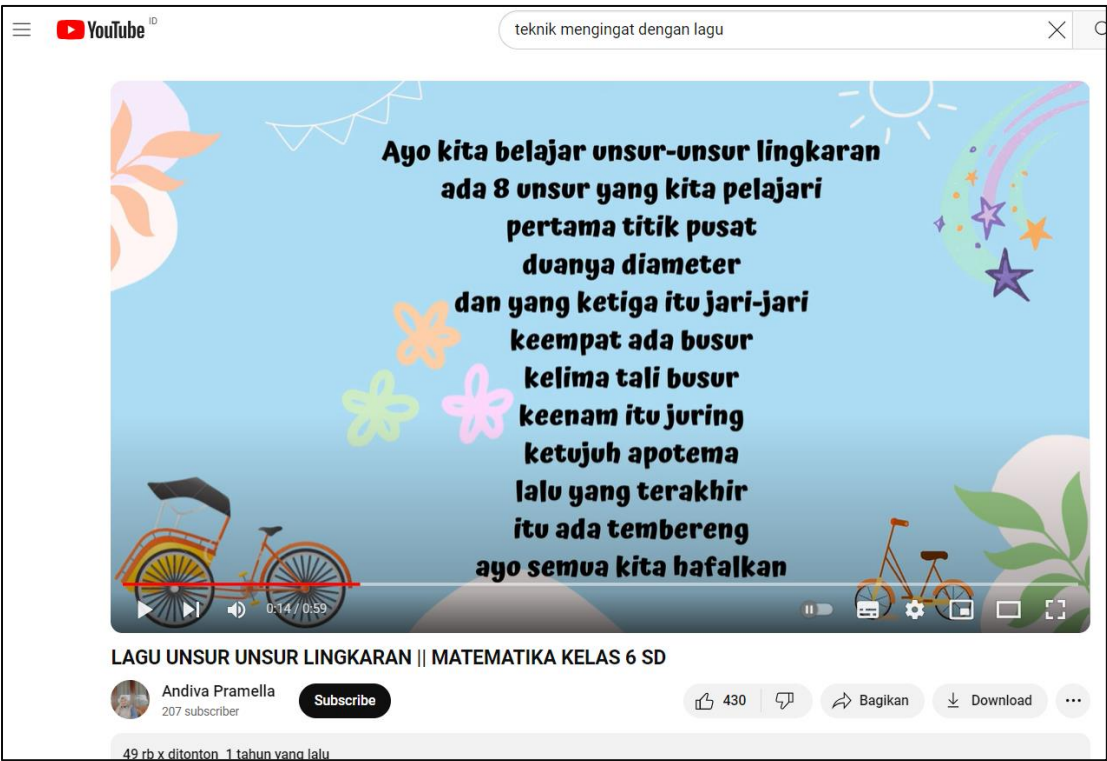
Gambar 3. Teknik Metode Loci yang Merupakan salah satu Teknik Strategi Belajar *Mnemonic*



Gambar 4. Teknik Akronim yang Merupakan salah satu Teknik Strategi Belajar *Mnemonic*



Gambar 5. Video Materi Teknik Metode Loci



Gambar 6. Video Materi Teknik Metode Rima (Rhyme)

e. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Pada hari ketiga pelatihan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* dilakukan dengan cara melakukan wawancara dan refleksi terkait dengan kegiatan pelatihan yang sudah dilakukan. Diantaranya seperti bagaimana pemaparan materi yang sudah diberikan, keaktifan peserta, praktek yang dilakukan, dan bagaimana pemahaman serta kesimpulan yang dapat diambil oleh peserta Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout*. Sebagian dari peserta pelatihan mengungkapkan bahwa pelatihan ini terasa menyenangkan. Ada teknik strategi belajar baru yang dapat dipelajari oleh siswa sehingga strategi belajar yang dilakukan bisa lebih bervariasi dan tidak monoton. Selain itu strategi belajar ini dapat

membantu mengatasi kejenuhan belajar karena dapat melatih kreativitas siswa juga menjadi lebih berkembang. Kekurangannya adalah karena keterbatasan waktu pelatihan maka praktek yang dilakukan juga terbatas. Strategi belajar *mnemonic* karena banyak teknik yang dapat dilakukan peserta menjadi tidak ingat beberapa strategi yang cukup unik untuk dilakukan. Berikut diagram hasil evaluasi yang sudah dilakukan

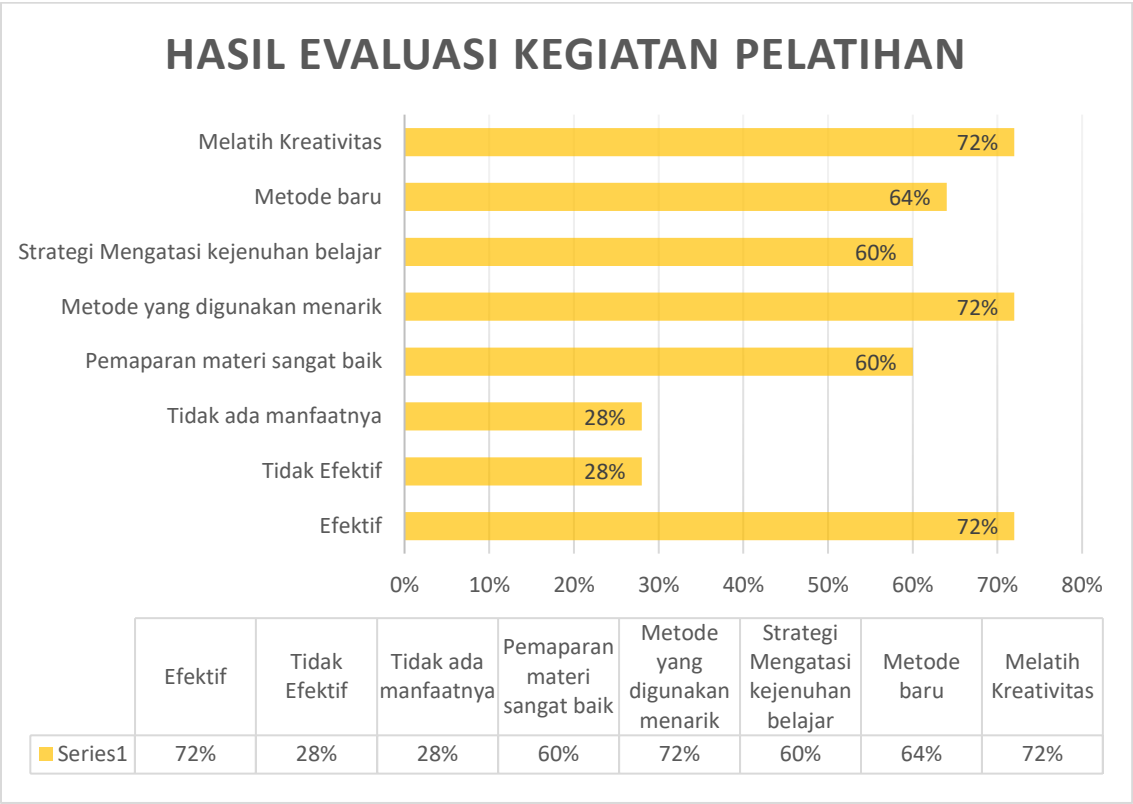


Diagram 1. Hasil Evaluasi Kegiatan Pengabdian

PENUTUP

1. Kesimpulan

Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif strategi yang dapat membantu siswa SMK dalam mengatasi *academic burnout* atau kejenuhan belajar yang dialami. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan informasi baru kepada para siswa tentang strategi belajar yang menarik dan tidak monoton sehingga mengurangi gejala *academic burnout* yang dirasakan oleh siswa. Pelatihan ini berjalan dengan lancar dan baik ditandai dengan keaktifan peserta dalam mendengarkan serta memperhatikan selama sesi pelatihan berlangsung. Peserta kegiatan pelatihan juga terlihat tertarik saat mempraktekan strategi belajar *mnemonic* ini dilakukan.

Berdasarkan kegiatan yang dilakukan Pelatihan Strategi Belajar *Mnemonic* dalam Mengatasi *Academic Burnout* ini efektif dilakukan, dimana dapat melatih kreativitas siswa sehingga siswa dapat lebih termotivasi kembali dalam belajar setelah mendapatkan pelatihan ini. Siswa dapat mempraktekan strategi belajar *mnemonic* yang dapat membantu mempermudah siswa dalam mengingat informasi yang diberikan oleh guru sehingga kejenuhan dalam belajar dapat berkurang.

2. Saran

Berdasarkan pengabdian ini, maka saran yang dapat diberikan sebagai berikut: Tentunya pengabdian ini masih banyak hambatan dan kekurangan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan. Pelatihan ini diberikan hanya berdasarkan salah satu penyebab kejenuhan belajar dari sisi internal siswa yaitu metode belajar yang dilakukan monoton. Tentunya masih banyak juga faktor yang mempengaruhi siswa yang menyebabkan

academic burnout dialami oleh siswa. Perlunya penelitian lebih lanjut bisa dilakukan guna untuk mengembangkan kegiatan pelatihan ini menjadi lebih efektif ke depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardika, Y., dan Sardjana, A. 2019. *Efektivitas Metode Mnemonik Dalam Meningkatkan Daya Ingat dan Hasil Belajar Matematika Siswa SMK Kelas X*. Jurnal Matematika Kreatif-Inovatif.
- Joyce, B., dkk. 2011. *Models of Teaching, Model-model Pengajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Huda, Mifatkul. 2013. *Model-model Pengajaran*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fauzi, A.I. 2015. *Pengembangan Model Mnemonik Untuk Meningkatkan Kemampuan Menulis Teks Cerpen Pada Siswa Kelas VII*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wijaya, E.K. 2013. *Pemanfaatan Modul Mnemonic (Modul Ingatan) dalam Pembelajaran Program Paket C untuk Meningkatkan Hasil Belajar*. Jurnal Pendidikan Luar Sekolah, Vol.8, No.1.
- Harahap, Juliawati. 2017. Analisis Faktor – Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mata Pelajaran IPS Kelas VIII D SMPN 7 Muaro Jambi. Artikel Ilmiah, FKIP Universitas Jambi
- Astaman, Kadir & Masdul. 2018. Upaya Mengatasi Kejenuhan Belajar (Tunjauan Pendidikan Islam Pada SD N 10 Banawa Kabupaten Donggala. Jurnal Kolaboratif Sains. Vol 1 No 1.
- Agustina, Poppy. 2019. Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa Dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. Jurnal Ilmiah Mahasiswa BK Vol 4 Hal 96-102
- Lisman. 2022. Strategi Guru dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa di MTs Al-Ma'arif Banyorang. Vol 3 No 2
- Purnamasari, Rika. 2018. Strategi Pembelajaran Mnemonic untuk Meningkatkan Memori Siswa. SIPATAHOENAN: South-East Asian Journal for Youth, Sports & Health Education, Volume 4 No 2
- Bakken, Jeffrey. 2017. Mnemonic Strategies: Helping Students with Intellectual and Developmental Disabilities Remember Important Information. Global Journal of Intellectual & Developmental Disabilities Vol 2 No 3
- Darussman dan Herwina. 2018. Pembelajaran Mnemonik. Bandung: CV. Buku Langka Indonesia
- Afandi. 2021. Catatan Berbentuk Mnemonic: Suatu Proses Konstruksi Pengetahuan. Prosiding Seminar Nasional Pendidikan. FKIP UNTAN Pontianak Indonesia
- Martin dan Riki. 2017. Bimbingan Kelompok Dengan Metode Mnemonic Device Untuk Meningkatkan Daya Ingat Mahasiswa. Jurnal Edukasi Vol 15 No 2
- Slameto. (2003). Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya. Jakarta: Rineka Cipta. Uno, & Umar. (2014). Mengelola Kecerdasan dalam Pembelajaran: Sebuah Konsep Pembelajaran Berbasis Kecerdasan. Jakarta: Bumi Aksara
- Purnama, W., Rizhardi, R., & Prasrihamni, M. (2023). Pengaruh Model Pembelajaran Mnemonic Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia Kelas V SD Negeri 90 Palembang. BADA'A: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar, 5(1), 109-118. <https://doi.org/10.37216/badaa.v5i1.892>

Nisa, Asriah, dan Erni. 2023. Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa dan Retensinya Menggunakan Metode Mnemonics. Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran, Vol 6 No 2

Sutriono. 2021. Metode Mnemonic dalam Pembelajaran Menulis Aksara Jawa: kajian Psikolinguistik Lanjut. Jurnal Bahasa, Sastra, dan Pembelajarannya, Vol 4 No 1 Hal 1-14

Lampiran

Surat Tugas



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
(IKIP PGRI) WATES YOGYAKARTA
Alamat : Jln. KRT. Kertodiningrat, Margosari-Pengasih Kulon Progo
Yogyakarta
Telp. (0274) 773283

SURAT TUGAS

Nomor : 157.e/LPPM_IPW/XII/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Drs. YB Jurahman, M.Pd
NIP : NIP. 195911021 1986021 001
Jabatan : Ketua LPPM
Instansi : IKIP PGRI Wates

Memberi tugas kepada dosen sebagai berikut :

Nama	NIDN	Jabatan	Instansi
Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani, M. Pd.	0502039101	Dosen	IKIP PGRI Wates
Endah Rahmawati, M. Pd	0501108802	Dosen	IKIP PGRI Wates
Ratri Shinta Wardhani, M. Pd	0528059401	Dosen	IKIP PGRI Wates
Yulianton Azshar Ibrahim, M. Pd	0511079502	Dosen	IKIP PGRI Wates
Siwi Utaminingtyas, M. Pd	0507038901	Dosen	IKIP PGRI Wates

Untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan pada :

Hari/ Tanggal : Senin-Rabu , 18 – 20 ~~Desember~~ 2023
Waktu : 09.00 WIB – Selesai
Tempat : SMK Muhammadiyah 1 Wates
Judul : ~~Pelatihan Strategi Belajar Mnemonic dalam Mengatasi Academic~~
Burnout

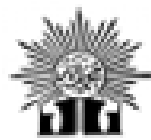
Demikian surat tugas ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Wates, 17 ~~Desember~~ 2023
Ketua LPPM



Dr. Drs. YB Jurahman, M.Pd
NIP. 195911021 1986021 001

Surat Keterangan Sekolah



MUHAMMADIYAH MAJELIS PENDIDIKAN DASAR DAN MENENGAH
SMK MUHAMMADIYAH 2 WATES

Bidang Studi Keahlian : Teknologi dan Rekayasa, Bisnis dan Manajemen
TERAKREDITASI : A

Jalan Pahlawan, Nagung, Wates, Kulon Proga, Telp (0274) 773646, Fax (0274) 775017



SURAT KETERANGAN

No. : E-6/3215/C.30/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : TRI HANDAYANI, S. Pd

NBM : 928079

Jabatan : Kepala Sekolah

Unit Kerja : SMK Muhammadiyah 2 Wates

Menyatakan bahwa :

No	Nama	NIDN	NIM	Instansi
1	Nur Sya'ban Ratri Dwi Mulyani, M. Pd.	0502039101		IKIP PGRI WATES
2	Endah Rahmawati, M. Pd	0501108802		IKIP PGRI WATES
3	Ratri Shinta Wardhani, M. Pd	0528059401		IKIP PGRI WATES
4	Yulianto Azhar Ibrahim, M. Pd	0511079502		IKIP PGRI WATES
5	Siwi Utaminingsih, M. Pd	0507038901		IKIP PGRI WATES
6	Zulfa Hanifah		20012075	IKIP PGRI WATES
7	Sulistya Rini		20012068	IKIP PGRI WATES
8	Utatusvifa		20012074	IKIP PGRI WATES

Telah Melaksanakan Tugas Pengabdian Kepada Masyarakat pada :

Hari/ Tanggal : Senin – Rabu, 18 Desember 2023 – 20 Desember 2023

Tempat : SMK Muhammadiyah 2 Wates

Pukul : 09.00 WIB sampai selesai

Materi : “Pelatihan Strategi Belajar Mnemonic untuk Mengatasi Academic Burnout”

Surat Keterangan ini kami buat, agar dapat digunakan sebaik – baiknya.

Wates, 20 Desember 2023

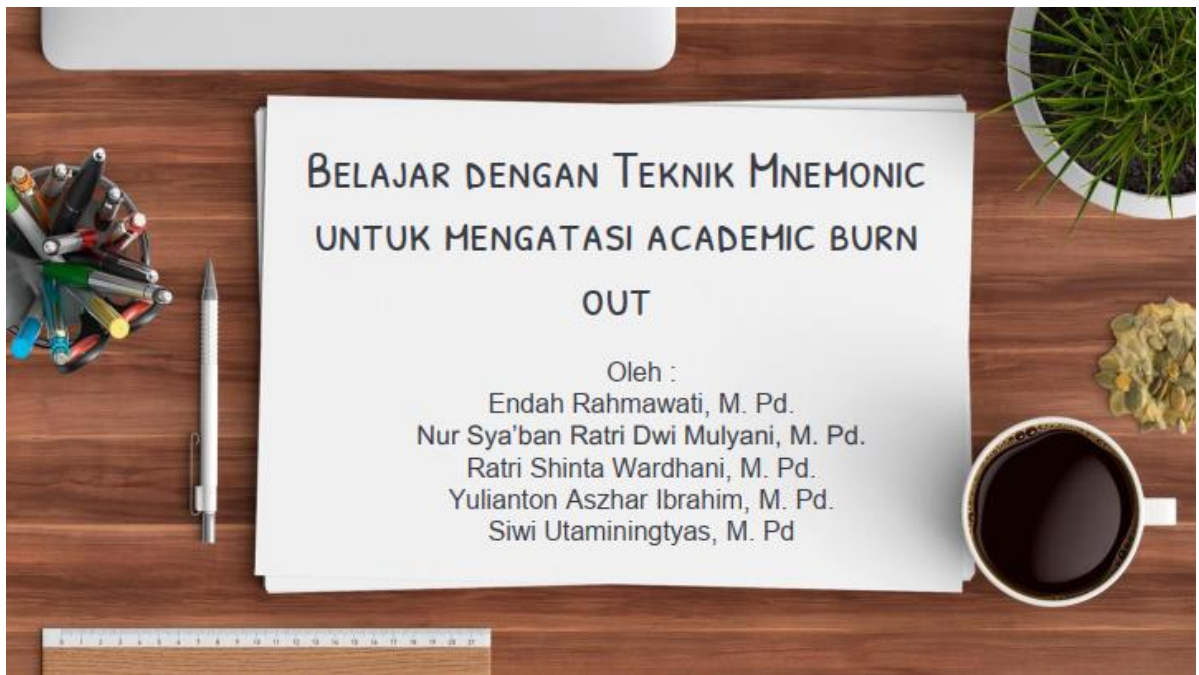
Kepala Sekolah



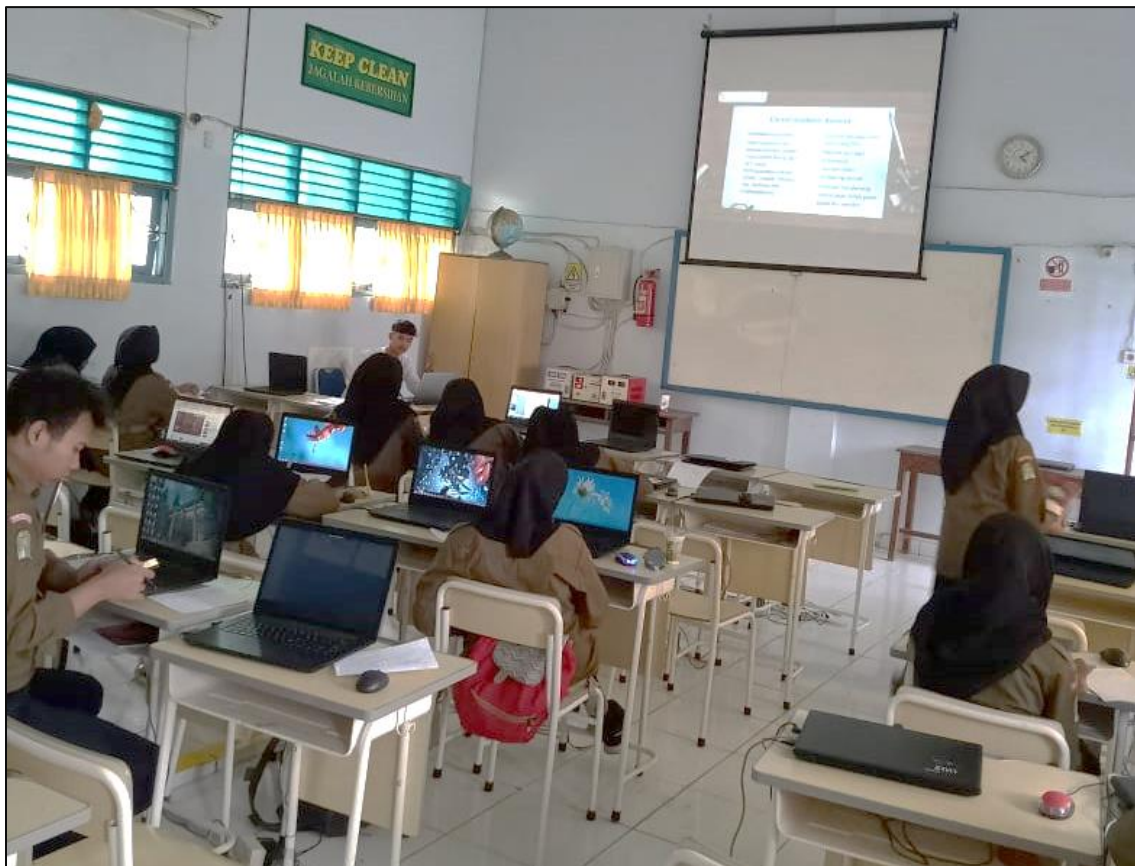
TRI HANDAYANI, S. Pd

NBM. 928079

Materi PKM



Dokumentasi







Daftar Hadir Peserta Pelatihan

DAFTAR HADIR KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT "TEKNIK MNEMONIC UNTUK MENGATASI ACADEMIC BURNOUT" SMA MUHAMMADIYAH 2 WATES			
Hari/Tanggal :			
No	Nama	Kelas	Tanda Tangan
1.	Anisa Tri Wahyuni	X MPLB	
2.	Citra Kusnarak	X MPLB	
3.	Nayla Rosa	X MPLB	
4.	Virde Aulia Meirila	X MPLB	
5.	Aisah Vanika Sari	X MPLB	
6.	Desvita Rya Azzahra	X MPLB	
7.	Puji Muti Wati	X MPLB	
8.	Niken Ayu Nisrina T.J	X MPLB	
9.	Shopya Salsabella	X MPLB	
10.	Titin Nurmarasari	X MPLB	
11.	Salsabil Bunga W	X MPLB	
12.	Zaskia Dwi Putri A	X MPLB	
13.	Adelia Putri Handayani	X MPLB	
14.	Sony Adi P	X MPLB	
15.	Rizka Aryansyah	X MPLB	
16.	Anggie Rissa Dwi Chandra	X MPLB	
17.	Selin Agustina	X MPLB	
18.	Ayu Arissa Rizky	X MPLB	
19.	Zahra Utami	X MPLB	
20.	Fadilla Mutiara S.	X MPLB	
21.	Reza Pusyaka	X MPLB	
22.	Apollia Dwi H	X MPLB	
23.	Nurrosih Bekti Anjani	X MPLB	
24.	Kinanti Nurul Fatri	X MPLB	
25.	Bilqis Nobilla T.	X MPLB	
26.			
27.			
28.			
29.			