

**PENERAPAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MODELING
UNTUK MEREDUKSI FENOMENA *BURNOUT* BELAJAR SISWA DI SMA**



ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Bimbingan dan Konseling Jurusan
Ilmu Pendidikan

Oleh

Tantra Paramita Aji

NIM 2151400026

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS VETERAN BANGUN NUSANTARA
SUKOHARJO**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tantra Paramita Aji

NIM : 2151400026

Progdi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Judul : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modelling* Untuk
Mereduksi Fenomena *Burnout* Belajar Siswa Di SMA

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Artikel ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana, baik di Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo maupun di perguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali Tim Pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Sukoharjo, 22 Maret 2025

Pembuat pernyataan



Tantra Paramita Aji

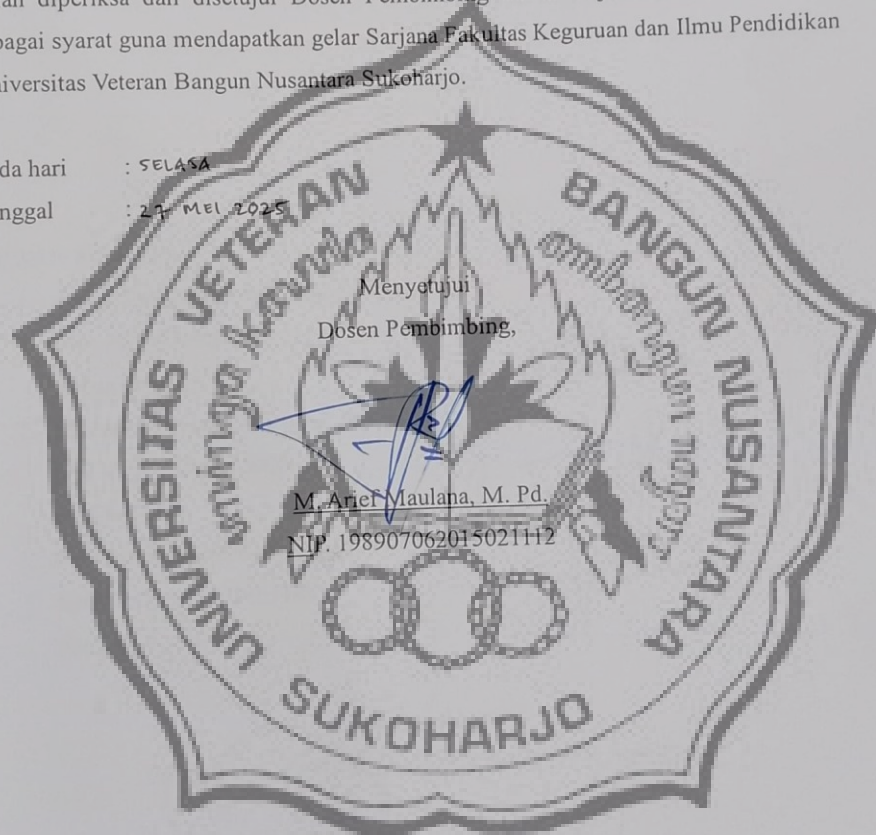
NIM. 2151400026

PERSETUJUAN

Judul Artikel : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modelling*
Untuk Mereduksi Fenomena *Burnout* Belajar Siswa Di SMA
Nama : Tantra Paramita Aji
NIM : 2151400026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah diperiksa dan disetujui Dosen Pembimbing untuk diajukan untuk memenuhi
sebagai syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.

Pada hari : SELASA
Tanggal : 27 MEI 2025



PENGESAHAN

Judul Artikel : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling
Untuk Mereduksi Fenomena *Burnout* Belajar Siswa Di SMA
Nama : Tantra Paramita Aji
NIM : 2151400026
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo dan diterima untuk memenuhi sebagian syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : SENIN

Tanggal : 02 JUNI 2025

DEWAN PENGUJI

1. Aldila Fitri Radite Nur Maynawati, M.Pd

NIP. 198905142015022128

Ketua Penguji

2. Muhammad Arief Maulana, M.Pd

NIP. 198907062015021112

Penguji I

3. Dr. Hadi Warsito, M.Si., Kons

NIP. 19581116202401149

Penguji 2

Mengesahkan,

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Dekan,

Dr. Singgih Subiyanto, M.Pd

NIP. 198912312015091222

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tantra Paramita Aji

NIM : 2151400026

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jenis Karya : Artikel Penelitian

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi Fenomena *Burnout* Belajar Siswa Di SMA". Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo berhak menyimpan, mengalihmedia formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Sukoharjo, 22 Maret 2025

Pembuat pernyataan



Tantra Paramita Aji

NIM. 2151400026

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING DAN PERNYATAAN PENULIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tantra Paramita Aji

NIM : 2151400026

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Artikel : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk
Mereduksi Fenomena Burnout Belajar Siswa Di SMA

Menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian penulis, data dan tulisan ini bukan hasil karya orang lain, ditulis dengan kaidah-kaidah ilmiah dan belum pernah dipublikasikan pada Jurnal lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, tanpa tekanan dari pihak manapun. Penulis bersedia menanggung konsekuensi hukum apabila kesalahan dalam pernyataan ini.

Dibuat di Sukoharjo, 27 Mei 2025

Mengetahui

Penulis

Pembimbing

Muhammad Anief Maulana, M.Pd.

Tantra Paramita Aji

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

(QS. Al-Baqarah 2:286)



PERSEMBAHAN

Artikel Penelitian ini saya persembahkan untuk:

1. M. Arief Maulana, M. Pd., selaku ketua program studi yang telah menyetujui dan mengesahkan judul artikel yang saya ajukan.
2. M. Arief Maulana, M. Pd., selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan bimbingan serta saran atas penyusunan artikel ini.
3. Cinta pertama dan pintu surgaku, Bapak Edy Basuki, S, Pd dan Ibu Isti Sugiyarti, SE. Terima kasih atas segala doa dan dukungan yang tidak pernah putus. Memberikan cinta, kasih sayang, doa, dan pengorbanan yang mengiringi setiap langkah untuk menyelesaikan pendidikan ini.. Semoga Allah senantiasa menjaga kalian sampai melihatku berhasil dengan keputusanku sendiri. Hiduplah lebih lama.
4. Semua pihak yang telah membantu terselesaikannya artikel ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuannya.
5. Terakhir terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berjuang sampai sejauh ini tidak menyerah dan terus berusaha sampai akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puja dan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah memberikan rahmat yang melimpah dan kesehatan, sehingga penulis bisa menyelesaikan artikel ini dengan judul “ Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modeling* Untuk Mereduksi Fenomena *Burnout* Belajar Siswa Di SMA” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Jurusan Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasihat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. Singgih Subiyantoro, M. Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.
2. M. Arief Maulana, M. Pd., selaku ketua program studi Bimbingan dan Konseling, serta selaku dosen pembimbing, yang telah banyak memberikan bimbingan serta petunjuk dan saran atas artikel ini.
3. Teristimewa untuk kedua orang tua tercinta Bapak Edy Basuki dan Ibu Isti Sugiyarti yang telah membesarkan saya hingga saat ini. Terima kasih selalu mendoakan yang terbaik dan memberikan segala dukungan.
4. Teman-teman saya yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, serta rekan-rekan seperjuangan dibangku perkuliahan : Roshanda, Zalisya, Cinta, Desthyta, dan Vika.
5. Seluruh teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021.
6. Almamater tercinta Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo.

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini madih ada banyak kekurangan, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan juga saran yang sifatnya membangun untuk karya yang lebih baik lagi kedepannya. Penulis berharap, skripsi ini akan memberikan manfaat kepada semua pihak yang membaca.

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING DAN PERNYATAAN PENULIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tantra Paramita Aji

NIM : 2151400026

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Judul Artikel : Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk
Mereduksi Fenomena Burnout Belajar Siswa Di SMA

Menyatakan bahwa artikel ini merupakan hasil penelitian penulis, data dan tulisan ini bukan hasil karya orang lain, ditulis dengan kaidah-kaidah ilmiah dan belum pernah dipublikasikan pada Jurnal lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya, tanpa tekanan dari pihak manapun. Penulis bersedia menanggung konsekuensi hukum apabila kesalahan dalam pernyataan ini.

Dibuat di Sukoharjo, 27 Mei 2025

Mengetahui

Penulis

Pembimbing I

Materai Rp 6000,-

Muhammad Arief Maulana, M.Pd.

Tantra Paramita Aji

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN ARTIKEL PENELITIAN	ii
PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING DAN PERNYATAAN PENULIS	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	xi
Abstrak	1
A. Pendahuluan.....	2
1. Latar Belakang Masalah.....	2
2. Rumusan Masalah.....	6
B. Review Singkat Pustaka.....	6
1. Burnout.....	6
a. Definisi Burnout.....	6
b. Jenis-jenis Burnout.....	6
c. Gejala-gejala Burnout.....	7
2. Konseling Kelompok.....	8
a. Definisi Konseling Kelompok.....	9
b. Tujuan Konseling Kelompok.....	9
c. Tahap-tahap Konseling Kelompok.....	10
3. Teknik Modeling.....	12
a. Definisi teknik modeling.....	12
b. Macam-macam teknik modeling.....	13
c. Tahap-tahap Modeling.....	13
C. Metode Penelitian	14
D. Hasil dan Pembahasan	15

E. Kesimpulan.....	21
Daftar Pustaka	23



Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modelling* Untuk Mereduksi *Burnout* Belajar Siswa SMA

Tantra Paramita Aji¹ ✉, Muhammad Arief Maulana²

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Veteran Bangun Nusantara,
Sukoharjo.**

email: ✉tantraaji633@gmail.com^{1*}, maulgonzales89@gmail.com²

Abstrak

Burnout akademik adalah kondisi di mana siswa mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian akademik karena tuntutan belajar yang terus menerus. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan menggunakan desain eksperimen satu grup pre-test dan post-test untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik modeling dalam mengurangi kelelahan belajar pada siswa sekolah menengah atas. Ada enam siswa dalam penelitian yang memiliki tingkat kelelahan yang tinggi, berdasarkan hasil skala kelelahan. Data dikumpulkan menggunakan instrumen skala kelelahan dan kemudian dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor burnout kelompok teknik modeling berbeda sebelum dan sesudah layanan konseling, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,026 kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok yang menggunakan teknik modeling dapat membantu siswa merasa lebih santai saat belajar.

Kata Kunci : *Burnout*, Konseling Kelompok, Teknik *Modelling*

Abstract

Academic burnout is a condition in which students experience emotional exhaustion, depersonalization, and decreased academic achievement due to continuous learning demands. This study used a quantitative method and used a one-group pre-test and post-test experimental design to determine how effective group counseling with modeling techniques is in reducing learning fatigue in high school students. There were six students in the study who had high levels of fatigue, based on the results of the fatigue scale. Data were collected using a fatigue scale instrument and then analyzed using the Wilcoxon test. The results showed that the burnout scores of the modeling technique group differed before and after counseling services, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.026 less than 0.05. This shows that group counseling using modeling techniques can help students feel more relaxed while studying.

Keywords : *Burnout*, Group Counseling, Modeling Technique

A. PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada dasarnya adalah upaya yang dilakukan secara sadar untuk mengembangkan potensi peserta didik sebagai sumber daya manusia, dengan cara memberikan dorongan dan fasilitas dalam proses belajar. Pendidikan menjadi kebutuhan utama bagi individu, yang tercermin dalam tujuannya untuk memanusiakan manusia dan menjadikan mereka pribadi yang bertanggung jawab atas keputusan yang diambil. Proses pembelajaran dalam pendidikan memiliki tujuan tertentu.

Peserta didik sering merasa sedih jika tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan mereka, dan sebaliknya, mereka juga dapat merasa bahagia saat berhasil. Dalam menjalani tugas perkembangan, individu tidak terlepas dari berbagai masalah, baik yang sederhana maupun yang kompleks. Sekolah berfungsi sebagai tempat untuk mengembangkan potensi peserta didik, di mana setiap aktivitas yang dilakukan di sekolah mengandung proses belajar yang dapat mengubah perilaku peserta didik sebagai hasil dari pengalaman dan interaksi dengan lingkungan belajar, yang sifatnya relatif permanen. Hal ini sangat penting bagi setiap individu.

Fenomena burnout dalam belajar telah diteliti dalam beberapa studi sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian oleh Dian Kumala Azis, Syamsul Bachri Thalib, dan Abdullah Pandang (2023) yang berjudul "Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik Modelling Symbolic dalam Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sinjai". Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik modelling symbolic dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dengan memberikan contoh yang dapat mereka adaptasi. Teknik ini terbukti efektif dalam mengubah pola pikir dan sikap siswa terhadap pembelajaran, sehingga mengurangi kejenuhan dan burnout akademik yang mereka alami.

Dari berbagai penelitian sebelumnya, terlihat bahwa teknik modeling dalam konseling kelompok memiliki potensi besar untuk membantu siswa mengatasi burnout belajar. Namun, penerapan teknik ini masih belum banyak dilakukan secara sistematis di lingkungan sekolah, terutama di tingkat SMA. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan konseling kelompok dengan teknik modeling

dalam mereduksi burnout belajar pada siswa SMA. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk membantu siswa menghadapi tekanan akademik dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif.

Pada tanggal 20 Januari 2025, peneliti melakukan studi pendahuluan dengan siswa dan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Baturetno. Hasil wawancara dengan siswa kelas XI 3 menunjukkan bahwa banyak siswa mengalami burnout saat belajar, terutama pada mata pelajaran yang kurang mereka sukai dan banyaknya tugas, seperti pengerjaan proyek P5, yang menjadi salah satu penyebab *burnout*.

Peneliti juga mewawancarai guru bimbingan dan konseling, yang menyatakan bahwa burnout belajar adalah masalah umum di kalangan siswa. Banyak siswa yang mengalami burnout menunjukkan tanda-tanda kelelahan dan kehilangan motivasi belajar. Mereka merasa tertekan oleh beban tugas yang menumpuk, ujian yang terus menerus, dan ekspektasi tinggi dari berbagai pihak. Hal ini berdampak negatif pada kesehatan mental dan kinerja akademik siswa. Penulis memilih menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik modeling, karena pendekatan ini dapat membantu siswa mengatasi masalah burnout. Teknik modeling, yang melibatkan pengamatan dan peniruan perilaku positif dari orang lain, memberikan siswa contoh konkret tentang cara mengelola stres dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Melalui konseling kelompok, siswa juga dapat saling mendukung dan berbagi pengalaman, menciptakan lingkungan yang lebih positif dan kolaboratif.

Burnout secara harfiah berarti penuh atau padat sehingga tidak mampu lagi menampung. Jenuh juga dapat diartikan sebagai kebosanan. Selain mengalami kelupaan, peserta didik kadang mengalami burnout, yang dalam psikologi dikenal sebagai learning plateau. Menurut Maslach dan Jackson, burnout adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering dialami individu yang melakukan pekerjaan tertentu. Aspek kunci dari sindrom burnout adalah meningkatnya rasa kelelahan emosional. Burnout adalah kondisi mental yang ditandai dengan kelelahan dan kebosanan yang ekstrem, yang mengakibatkan rasa lesu, cemas, dan kurang semangat dalam belajar.

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang, sering kali terkait dengan stres di tempat kerja. Hal ini dapat

disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang terus meningkat. Burnout dapat muncul akibat tuntutan, aturan, dan tugas yang dibebankan kepada individu, serta kegiatan yang monoton. Setiap individu pasti akan mengalami burnout di tengah aktivitas yang intens. Seperti halnya manusia yang terus berjalan, mereka akan merasa lelah dan membutuhkan waktu untuk beristirahat agar energi kembali terisi. Burnout tidak hanya dialami oleh pekerja, tetapi juga oleh mahasiswa dan peserta didik. Proses belajar yang terus-menerus untuk mencapai prestasi maksimal, ditambah tekanan dari diri sendiri dan lingkungan, dapat membawa peserta didik ke batas kemampuan fisik mereka. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan, kebosanan, dan burnout, yang dapat dialami oleh siswa dengan prestasi akademik rendah maupun tinggi.

Burnout pada peserta didik dapat mengakibatkan berbagai dampak, seperti prestasi belajar yang rendah, pasif di kelas, enggan belajar, apatis, tidak mengerjakan PR karena merasa terbebani, suasana hati yang mudah terganggu, dan kurang motivasi dalam menyelesaikan tugas. Jika hal ini terjadi terus-menerus, akan menghambat perkembangan yang seharusnya dicapai oleh peserta didik.

Teknik Modelling teknik modeling merupakan bagian dari pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), yaitu suatu pendekatan yang berfokus pada proses pembelajaran, pelatihan, serta penguatan perilaku individu. Tujuan utama pendekatan ini adalah membantu seseorang mengenali pola pikir (kognitif) dan emosi yang berkaitan langsung dengan perilaku yang ditampilkannya (Istiqomah et al., 2018).

Menurut Alwisol dalam Octavia (2017), teknik modeling tidak sekadar meniru atau mengulang apa yang dilakukan oleh orang lain sebagai model. Lebih dari itu, modeling melibatkan proses penambahan maupun pengurangan perilaku berdasarkan pengamatan, serta mendorong keterlibatan proses kognitif seperti analisis terhadap perilaku yang diamati. Artinya, individu tidak hanya menyalin perilaku, tetapi juga memproses dan menyesuaikannya dengan situasi atau kebutuhan dirinya.

Kusnita (2018) menyebutkan bahwa modeling merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku (*behavioral therapy*), di mana perilaku manusia dianggap perlu untuk diamati agar dapat dinilai secara objektif. Sementara itu, menurut Damayanti dan Aeni (2016), modeling atau penokohan adalah bentuk pembelajaran yang terjadi melalui observasi terhadap orang lain (*observational learning*), yang kemudian menghasilkan perubahan

perilaku melalui proses peniruan (*imitation*). Dengan kata lain, seseorang mempelajari perilaku baru setelah mengamati bagaimana orang lain bertindak dalam situasi tertentu.

Dalam konteks penelitian ini, jenis model yang digunakan adalah *live model*, yaitu model yang dihadirkan secara langsung dalam proses pelaksanaan teknik modeling. Model tersebut bisa berupa guru, konselor, teman sebaya, anggota keluarga, atau tokoh yang dianggap menginspirasi. Kehadiran model bertujuan untuk memberikan stimulasi secara nyata kepada anggota kelompok (konseli). Pada tahap ini, konselor berperan sebagai fasilitator dalam mendampingi diskusi antara anggota kelompok dengan model mengenai permasalahan yang sedang dibahas (Putri, E.Y., 2019).

Konseling kelompok adalah bagian dari layanan bimbingan konseling yang fokus pada membantu siswa menyelesaikan masalah dengan memanfaatkan dinamika kelompok, di mana sejumlah siswa berpartisipasi sebagai anggota kelompok dan guru BK sebagai pemimpin. Ini memungkinkan siswa untuk berdiskusi, berbagi pengalaman, saling menghargai, dan merasakan kebersamaan.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok, diperlukan teknik yang tepat untuk membantu peserta didik mengatasi masalah burnout. Salah satu teknik yang dapat diterapkan adalah teknik modeling. Menurut Nursalim, teknik ini melibatkan proses pembelajaran melalui observasi model untuk menghasilkan perubahan perilaku melalui peniruan. Teknik ini bertujuan agar siswa yang mengalami burnout dapat mengatasi kejenuhan yang mereka rasakan. Teknik modeling digunakan agar siswa dapat memahami masalah yang dihadapi dan mengenali masalah tersebut, dengan adanya contoh langsung dari dua sosok yang ditentukan oleh peneliti. Menurut Bandura, teknik modeling adalah observasi permodelan, di mana individu mengamati seseorang untuk membentuk perilaku dan ide baru, yang kemudian dijadikan panduan untuk bertindak.

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat disimpulkan bahwa untuk mereduksi fenomena burnout belajar pada siswa, perlu dilakukan melalui layanan konseling kelompok dengan teknik modeling. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul “Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modelling Untuk Mereduksi Burnout Belajar Pada Siswa SMA”.

2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana efektifitas layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* untuk mereduksi fenomena *burnout* belajar siswa di SMA Negeri 1 Baturetno?

A. REVIEW SINGKAT PUSTAKA

1. *Burnout*

a. Definisi *Burnout*

Jenuh secara harfiah berarti padat atau penuh sehingga tidak mampu memuat apapun. Jenuh juga dapat diartikan jemu atau bosan. Peserta didik dalam belajarnya terkadang mengalami *burnout* yang dalam psikologi disebut *learning pleateau* atau *plateau*. (Muhibbin Syah, 2015)

“Kejenuhan adalah tekanan sangat mendalam yang sudah sampai titik jenuh”. Menurut Syah (2015:63) “Belajar adalah kegiatan yang berproses dan merupakan unsur yang sangat fundamental dalam penyelenggaraan setiap jenis dan jenjang pendidikan”. Ini berarti, bahwa berhasil atau gagalnya pencapaian tujuan pendidikan itu amat bergantung pada proses belajar yang dialami siswa baik ketika ia berada di sekolah maupun di lingkungan rumah atau keluarganya sendiri.

Menurut Hakim (dalam Deliati, 2018: 126) “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 aktifitas belajar”.

Menurut Cross (dalam Deliati, 2018: 127) keletihan siswa dapat dikategorikan ke dalam tiga macam yakni :1) keletihan indera siswa, 2) keletihan fisik siswa dan 3) keletihan mental siswa. Keletihan fisik dan keletihan indera (dalam hal ini mata dan telinga. Dari penjelasan diatas dapat dipahami bahwa kejenuhan belajar adalah suatu kondisi rasa jenuh atau kebosanan yang terjadi pada proses belajar yang dapat menimbulkan rasa lesu, tidak bersemangat, atau hidup tidak bergairah dalam melakukan aktifitas belajar.

b. Jenis-jenis *Burnout*

burnout yang terjadi pada peserta didik memerlukan penanganan khusus. Akan tetapi ada satu langkah penting yang harus dilakukan sebelum menangani kejenuhan belajar tersebut yaitu dengan cara mengetahui jenis-jenis *burnout* secara umum.

Berikut adalah jenis-jenis *burnout* yang dikemukakan oleh Abu Abdirrahman Al-Qawi.

1) *Burnout* Positif *Burnout* positif

merupakan kejenuhan yang dialami individu pada suatu hal yang buruk, seperti penyimpangan perilaku, berbuat dosa, bertindak dzalim, hingga kesesatan. Contohnya, seseorang yang bosan menipu, bosan hura-hura, dan lain-lain. *Burnout* ini tidak perlu diberikan penanganan khusus atau dicegah, sebaliknya *Burnout* ini perlu ditumbuhkembangkan.

2) *Burnout* Wajar *Burnout* wajar

merupakan hal yang lumrah terjadi. Seseorang yang melakukan kegiatan berulang-ulang pasti akan merasa bosan dan jenuh. Kejenuhan belajar ini sering terjadi pada saat proses belajar, bekerja, berumah tangga dan lain sebagainya. *Burnout* ini adalah *Burnout* yang paling banyak dialami oleh seseorang karena hal ini sudah menjadi kodrat manusia.

3) *Burnout* Negatif *Burnout* negatif

merupakan *Burnout* yang berat, merusak kehidupan dan dapat menjadi pemicu timbulnya keburukan lain yang lebih serius. Contohnya *Burnout* akibat kegagalan, penganiayaan, kesempitan hidup, kekacauan hidup dan lain-lain. *Burnout* ini dapat memberikan pengaruh buruk bagi kehidupan manusia.

c. Cara Mengatasi *Burnout*

Burnout lazimnya dapat diatasi dengan menggunakan kiat-kiat antara lain sebagai berikut:

- 1) Melakukan istirahat dan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi dengan takaran yang cukup banyak;

- 2) Pengubahan atau penjadwalan kembali jam-jam dari hari-hari belajar yang dianggap lebih memungkinkan siswa belajar lebih giat;
- 3) Pengubahan atau penataan kembali lingkungan belajar siswa yang meliputi pengubahan posisi meja tulis, lemari, rak buku, alat-alat perlengkapan belajar dan sebagainya sampai memungkinkan siswa merasa berada disebuah kamar baru yang lebih menyenangkan untuk belajar;
- 4) Memberikan motivasi dan stimulasi baru agar siswa merasa terdorong untuk belajar lebih giat daripada sebelumnya. Contohnya dengan menonton film motivasi yang bertujuan agar individu termotivasi untuk melakukan hal serupa dari apa yang telah diamatinya. Selain memberikan contoh perilaku baru kemudian meminta individu untuk melakukannya sesuai dengan kebutuhan individu tersebut;
- 5) Siswa harus berbuat nyata (tidak menyerah atau tinggal diam) dengan cara mencoba belajar dan belajar lagi.

2. Konseling Kelompok

a. Definisi Konseling Kelompok

Menurut Kusnanto (Yandri et al., 2022) konseling kelompok merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang berupaya memberikan bantuan menyelesaikan masalah siswa dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Layanan konseling kelompok mengikutkan sejumlah peserta dalam bentuk kelompok dengan konselor sebagai pemimpin kegiatan kelompok. Layanan konseling kelompok mengaktifkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi dan pemecahan masalah individu yang menjadi peserta layanan. Dalam konseling ini dibahas masalah pribadi yang dialami oleh masing-masing anggota kelompok (Tohirin dalam Ayu Ningtiyas, 2020).

Sedangkan menurut Mudhokhi (Purba & Nurhayani, 2024) konseling kelompok merupakan sebuah prosedur diantara pribadi individu yang terpusat, dinamis pada pemikiran serta perilaku yang terjaga dan berpartisipasi

fungsi-fungsi, antara lain berorientasi terhadap kenyataan, berkeyakinan satu sama lain, menerima satu lain, dan menopang satu sama lainnya. Melalui konseling kelompok, individu diajarkan untuk saling berempati dan memberikan dukungan kepada satu sama lain, terutama bagi mereka yang menghadapi masalah. Proses ini juga berorientasi pada kenyataan, menekankan pentingnya saling percaya, menerima, dan mendukung antar anggota kelompok.

Berdasarkan pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok merupakan merupakan suatu layanan bimbingan dan konseling yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu dalam menyelesaikan permasalahan, mengembangkan keterampilan sosial, dan memberikan dukungan emosional antar anggota kelompok. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan konseling kelompok untuk mereduksi fenomena *burnout* belajar pada siswa SMA Negeri 1 Baturetno yang diharapkan dengan layanan konseling kelompok dapat menemukan solusi bersama untuk permasalahan yang sedang dihadapi.

b. Tujuan Konseling Kelompok

Menurut Kurnanto (Indrawati, 2021) mengatakan bahwa tujuan konseling kelompok yakni agar membantu peserta didik meningkatkan kemampuan sosialisasi, terkhusus pada kapasitas komunikasi dan perilaku yang dapat diterima. Konseling kelompok memiliki dua tujuan yakni yang pertama bersifat kuratif atau dimaksudkan untuk membantu orang mengatasi masalah yang sedang mereka hadapi, dan yang kedua bersifat preventif atau dimaksudkan untuk membantu orang menghindari masalah sejak awal.

Sedangkan menurut Ayu Ningtiyas (2020) tujuan layanan konseling kelompok secara khusus adalah untuk membantu peserta dalam mengatasi masalah pribadi mereka, dengan fokus pada masalah individu, layanan konseling kelompok yang intensif bertujuan untuk mencapai dua hal utama. Pertama, anggota kelompok diharapkan dapat mengembangkan perasaan, pikiran, persepsi, wawasan, dan sikap yang terarah pada perilaku sosial, serta meningkatkan kemampuan bersosialisasi dan berkomunikasi. Kedua, layanan ini juga bertujuan untuk membantu anggota kelompok dalam memecahkan masalah yang dihadapi, sehingga mereka dapat merasakan dampak positif dari

pemecahan masalah tersebut, tidak hanya bagi diri mereka sendiri tetapi juga bagi individu lain yang menjadi anggota kelompok layanan konseling.

c. Tahap-Tahap Konseling Kelompok

Menurut Prayitno (Utari Pratiwi, 2024) dalam kegiatan konseling terdiri atas tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran, sebagai berikut :

1) Tahap Pembentukan

Proses utama selama tahap awal adalah orientasi dan eksplorasi. Pada awalnya tahap ini akan diwarnai keraguan dan kekhawatiran, namun juga harapan dari peserta. Namun apabila konselor mampu memfasilitasi kondisi tersebut, tahap ini akan memunculkan kepercayaan terhadap kelompok. Langkah-langkah pada tahap awal kelompok, yaitu:

- a) Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih
- b) Berdoa
- c) Menjelaskan pengertian konseling kelompok
- d) Menjelaskan tujuan konseling kelompok
- e) Menjelaskan cara pelaksanaan konseling kelompok
- f) Menjelaskan asas-asas konseling kelompok dan melaksanakan pengenalan anggota kelompok

2) Tahap peralihan

Tujuan dari tahap ini adalah untuk membangun kepercayaan di antara anggota, sehingga mereka dapat menghadapi rasa takut yang muncul pada tahap awal. Konselor perlu memahami karakteristik dan dinamika yang terjadi selama tahap peralihan. Langkah-langkah yang dilakukan pada tahap peralihan yaitu :

- a) Pemimpin kelompok menjelaskan kembali kegiatan konseling kelompok
- b) Tanya jawab tentang kesiapan anggota untuk kegiatan lebih lanjut
- c) Mengenali suasana apabila anggota secara keseluruhan atau sebagian belum siap untuk memasuki tahap berikutnya dan mengatasi suasana tersebut dengan ice breaking

3) Tahap Kegiatan

Pada tahap ini ada proses penggalian permasalahan yang mendalam dan tindakan yang efektif. Menjelaskan masalah pribadi yang hendak dikemukakan oleh anggota kelompok. Langkah-langkah pada tahap kegiatan, yaitu :

- a) Mempersiapkan anggota kelompok untuk mengemukakan masalah pribadi masing-masing secara bergantian
- b) Memilih/menetapkan masalah yang akan dibahas terlebih dahulu
- c) Membahas masalah terpilih secara tuntas
- d) Selingan, yaitu kegiatan yang digunakan untuk mengatasi kebosanan anggota kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan permainan kecil yang membutuhkan waktu pendek. Namun dalam memberikan selingan ini tidak boleh ditengah-tengah anggota kelompok aktif menyampaikan pendapat atau tanggapannya, melainkan pada saat suasana kelompok pasif dan anggota kelompok terlihat bosan.
- e) Menegaskan komitmen anggota yang masalahnya telah dibahas apa yang akan dilakukan berkenaan dengan adanya pembahasan demi terentaskan masalahnya

4) Tahap Pengakhiran

Pada tahap ini pelaksanaan konseling ditandai dengan anggota kelompok mulai melakukan perubahan tingkah laku di dalam kelompok. Langkah-langkah pada tahap pengakhiran yaitu:

- a) Menjelaskan bahwa kegiatan konseling kelompok akan diakhir
- b) Anggota kelompok mengemukakan kesan dan menilai kemajuan yang dicapai masing-masing, membahas kegiatan lanjutan
- c) Pesan serta tanggapan anggota kelompok
- d) Ucapan terima kasih
- e) Berdoa

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat empat tahapan dalam pelaksanaan konseling kelompok yang perlu dipahami oleh para konselor. Urutan dari masing-masing tahapan tersebut merupakan kunci keberhasilan dalam melaksanakan konseling kelompok.

3. Teknik Modeling

a. Definisi Teknik Modeling

Menurut Shaleh (Sumarni, 2019) Teknik modeling adalah teknik konseling dalam pendekatan behavioral yang berakar dari teori Albert Bandura dalam teori belajar sosial, yaitu teknik untuk merubah, menambah maupun mengurangi tingkah laku individu dengan belajar melalui observasi langsung (observational learning) untuk meniru perilaku orang maupun tokoh yang ditiru (model) sehingga individu memperoleh tingkah laku baru yang diinginkan. Menurut Komalasari dan Wahyuni (Sari dan Harwanti, 2019) menyatakan penggunaan teknik pemodelan dimulai pada akhir 1950-an. Ini termasuk karakter nyata, karakter dari film, dan karakter fiksi. Beberapa kata yg dipakai merupakan penokohan (modeling), peniruan (imitation), dan belajar melalui pengamatan (observational learning). Proses belajar melalui pengamatan menunjukkan terjadinya proses belajar setelah mengamati perilaku orang lain. Ma'mur Asmani (Ferdiansa dan Karneli, 2021) mengemukakan teknik modeling merupakan teknik yang digunakan untuk membentuk perilaku baru pada klien dan memperkuat perilaku yang sudah terbentuk. Terdapat beberapa tipe modeling, yaitu modeling tingkah laku baru yang dilakukan melalui observasi terhadap model tingkah laku yang diterima secara sosial individu memperoleh tingkah baru. Modeling mengubah tingkah laku lama yaitu dengan meniru tingkah laku model yang tidak diterima sosial akan memperkuat/memperlemah tingkah laku tergantung tingkah laku model itu diganjar atau dihukum. Modeling simbolik yaitu modeling melalui film dan televisi menyajikan contoh tingkah laku berpotensi sebagai sumber model tingkah laku. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik modeling merupakan suatu proses pengamatan baik secara langsung atau menggunakan suatu media, yang bertujuan untuk merubah suatu perilaku. Adapun menurut Abimanyu (Zamroni,

2021) Tujuan teknik modeling yaitu: Konseli dapat belajar menirukan tingkah laku yang dilihatnya sesuai dengan lingkungan yang seharusnya, untuk mengajarkan konseli tingkah laku yang sesuai, mempengaruhi sikap dan nilai-nilai dan mengajarkan keterampilan-keterampilan sosial melalui simbol atau gambar dari benda aslinya.

b. Macam-macam Teknik Modeling

Ada tiga tipe dasar modeling menurut Hackney & Cormier (2012):

- 1) Live model (contoh hidup) bisa termasuk konselor profesional, guru, atau teman sebaya klien. Model ini efektif digunakan dalam mengajarkan keterampilan personal dan sosial individu;
- 2) Symbolic modeling melibatkan mengilustrasikan perilaku target melalui rekaman video atau audio. Model ini efektif digunakan dalam membantu mengatasi masalah-masalah yang kognitif;
- 3) Covert modeling mengharuskan konseli untuk membayangkan perilaku target yang dilakukan dengan sukses, baik oleh dirinya sendiri atau orang lain.

c. Tahap-tahap Pelaksanaan Modeling

Menurut Bandura (dalam Putri dkk., 2020), ada empat tahap dalam teknik modeling:

1) Tahap Perhatian

Pada tahap ini, peserta didik mengamati model yang diperlihatkan dengan saksama. Karena anak cenderung belajar dengan meniru perilaku yang dilihatnya, maka model yang digunakan harus menarik dan relevan agar dapat menjadi fokus utama dalam proses pembelajaran.

2) Tahap Penyimpanan

Pada tahap ini, siswa menggunakan kemampuan otaknya untuk menyimpan dan mengingat apa yang telah diamati. Mereka akan melihat contoh perilaku tertentu, sehingga penting bagi model yang diperlihatkan untuk benar-benar mencerminkan perilaku yang baik dalam situasi nyata.

3) Tahap Reproduksi

Setelah mengamati model, siswa mulai mencoba meniru dan mempraktikkan perilaku yang diperlihatkan. Dalam proses ini, mereka akan mendapatkan

gambaran lebih jelas tentang perilaku yang telah diamati. Jika ada kesalahan atau perilaku yang kurang sesuai, siswa akan diminta untuk mengulanginya agar bisa memahami unsur mana yang perlu diperbaiki. Agar hasilnya lebih optimal, guru atau pembimbing perlu memberikan umpan balik jika siswa belum menunjukkan perilaku yang diharapkan.

4) Tahap Motivasi

Ini merupakan tahap akhir, di mana peserta didik mulai menerapkan perilaku yang telah mereka pelajari dari model yang ditampilkan. Jika mereka berhasil menirukan perilaku tersebut dengan baik, maka perlu diberikan penguatan atau penghargaan. Teknik modeling digunakan untuk menunjukkan atau mencontohkan perilaku tertentu agar dapat diadopsi oleh peserta didik dalam kehidupan sehari-hari (Lubis, 2019).

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*. Dimana subkek penelitian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok dengan teknik *modelling*, dan hasilnya diukur sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) untuk mengetahui efektivitas intervensi terhadap tingkat burnout belajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Baturetno yang mengalami tingkat *burnout* tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu siswa yang mengalami tingkat *burnout* tinggi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 6 siswa yang ditentukan berdasarkan data yang diperoleh dari angket.

Untuk mengumpulkan data yang relevan, teknik utama yang digunakan adalah skala *burnout* belajar siswa. Skala disusun dalam bentuk likert dengan 4 pilihan jawaban, dan telah diuji validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian terhadap siswa yang dipilih.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini digunakan karena data berasal dari dua pengukuran (*pre-test* dan *post-test*) dan tidak diasumsikan berdistribusi normal. Uji Wilcoxon dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 26. Hasil analisis dinyatakan signifikansi apabila nilai *Asymp Sig* (2-

tailed) lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *burnout* sebelum dan sesudah intervensi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test design*. Dimana subkec penelitian diberikan perlakuan (*treatment*) berupa konseling kelompok dengan teknik *modelling*, dan hasilnya diukur sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*) untuk mengetahui efektivitas intervensi terhadap tingkat *burnout* belajar.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas 11 di SMA Negeri 1 Baturetno yang mengalami tingkat *burnout* tinggi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan memilih sampel yang memenuhi kriteria tertentu, yaitu siswa yang mengalami tingkat *burnout* tinggi. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 6 siswa yang ditentukan berdasarkan data yang diperoleh dari angket.

Untuk mengumpulkan data yang relevan, teknik utama yang digunakan adalah skala *burnout* belajar siswa. Skala disusun dalam bentuk likert dengan 4 pilihan jawaban, dan telah diuji validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian terhadap siswa yang dipilih.

Data yang diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. Uji ini digunakan karena data berasal dari dua pengukuran (*pre-test* dan *post-test*) dan tidak diasumsikan berdistribusi normal. Uji Wilcoxon dilakukan dengan bantuan SPSS Versi 26. Hasil analisis dinyatakan signifikan apabila nilai *Asymp Sig (2-tailed)* lebih kecil dari 0,05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *burnout* sebelum dan sesudah intervensi.

Penelitian ini dimulai dengan *pre-test* dan *post-test*. Dalam pemberian perlakuan (*treatment*) konseling kelompok teknik *modelling* yaitu dengan menggunakan empat tahapan yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap inti (kegiatan), dan tahap pengakhiran. Dimana dalam tahap kegiatan inti dilakukan 4 tahapan teknik *modelling* yaitu tahap perhatian, tahap retensi, tahap reproduksi dan tahap penguatan. Melalui tahapan dalam teknik *modelling* ini digunakan untuk membantu mengurangi *burnout* belajar yang dialami oleh siswa. Untuk itu diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *modelling*.

Berdasarkan data awal yang diperoleh melalui penyebaran angket, ditemukan beberapa siswa yang menunjukkan gejala *burnout* belajar, seperti sikap apatis terhadap pelajaran, ketidakhadiran dalam pembelajaran, serta kurangnya inisiatif dalam menyelesaikan tugas. Temuan ini memperkuat teori yang dikemukakan oleh Schaufeli dan Endzmann serta Agustina dkk (2019) yang menyebutkan bahwa *burnout* belajar dapat muncul akibat kondisi belajar yang monoton, tekanan tugas, dan kurangnya dukungan lingkungan belajar yang nyama

Tabel 1. Skor Burnout Siswa Sebelum Perlakuan (*Pre-Test*)

No	Inisial	Skor Pre-Test	Keterangan Tingkat <i>Burnout</i>
1	AKA	112	Tinggi
2	CFA	104	Tinggi
3	CARS	108	Tinggi
4	DPA	121	Tinggi
5	KPA	114	Tinggi
6	MNA	109	Tinggi
Rata-rata		111,33	Tinggi

Berdasarkan hasil pengukuran awal (pre-test) terhadap tingkat *burnout* belajar pada enam orang siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*, diperoleh skor sebagai berikut: siswa dengan inisial AKA memperoleh skor sebesar 112, CFA sebesar 104, CARS sebesar 108, DPA sebesar 121, KPA sebesar 114, dan MNA sebesar 109. Seluruh skor yang diperoleh menunjukkan bahwa keenam siswa berada dalam kategori burnout belajar yang tinggi. Kategori ini ditentukan berdasarkan rentang skor yang telah ditetapkan sebelumnya melalui instrumen yang digunakan dalam penelitian.

Siswa dengan skor tertinggi adalah DPA, yaitu sebesar 121, yang mengindikasikan bahwa siswa tersebut mengalami tingkat *burnout* yang paling tinggi dibandingkan siswa lainnya. Sementara itu, siswa dengan skor terendah adalah CFA dengan skor 104, namun

tetap berada pada kategori *burnout* tinggi. Skor-skor tersebut menunjukkan bahwa seluruh partisipan penelitian mengalami tekanan dan kelelahan mental terkait aktivitas belajar mereka. Hal ini memperlihatkan bahwa terdapat indikasi serius dari gejala *burnout*, seperti kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas belajar, dan menurunnya efikasi diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik

Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi awal siswa memang memerlukan penanganan dan intervensi yang tepat. Oleh karena itu, konseling kelompok dengan teknik *modelling* dipilih sebagai salah satu strategi intervensi yang diyakini mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat *burnout*. Dengan kondisi awal seperti ini, diharapkan setelah mengikuti layanan konseling kelompok, akan terjadi perubahan positif yang signifikan dalam hal penurunan tingkat *burnout* belajar yang dialami siswa.

Tabel 2. Skor *Burnout* Siswa Sesudah Perlakuan (Post-Test)

No.	Inisial	Skor Post-Test	Keterangan
1	AKA	49	Rendah
2	CFA	52	Rendah
3	CARS	51	Rendah
4	DPA	52	Rendah
5	KPA	52	Rendah
6	MNA	52	Rendah
Rata-rata		51,33	Rendah

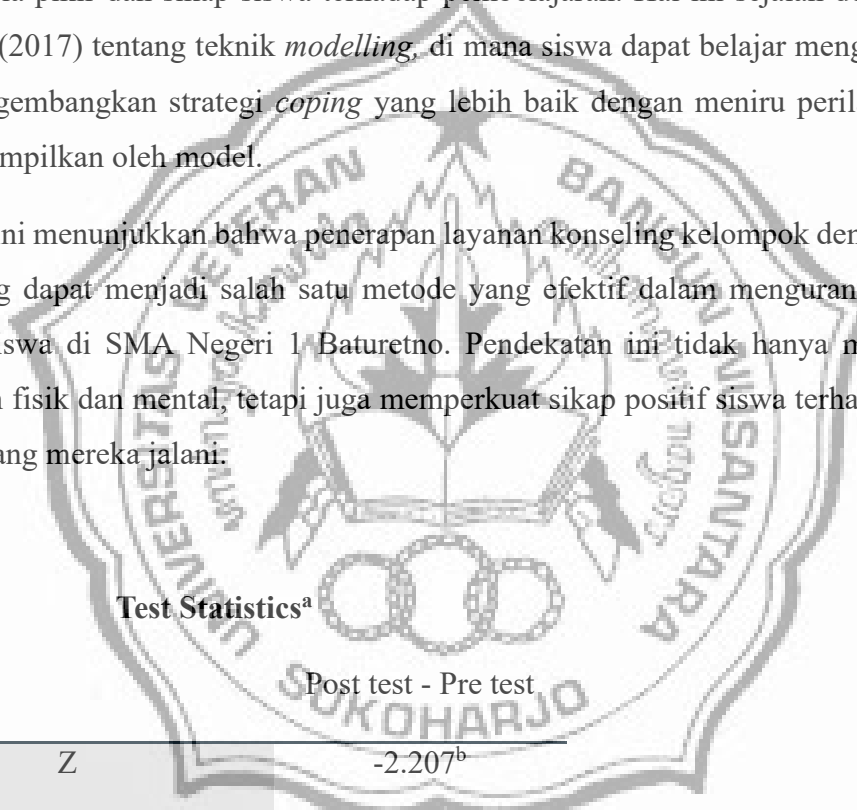
Setelah melakukan intervensi konseling kelompok dengan teknik *modelling*, hasil *post-test* menunjukkan skor yang lebih rendah dibandingkan dengan skor *pre-test*, yang mengindikasikan adanya penurunan tingkat *burnout* belajar pada siswa. Skor *post-test* yang dicatat pada enam siswa adalah 49, 52, 51, 52, 52, dan 52. Berdasarkan hasil tersebut, semua siswa menunjukkan skor yang berada pada kategori rendah, yang berarti

mereka mengalami penurunan signifikan dalam tingkat burnout belajar setelah diberikan perlakuan.

Penurunan skor ini menunjukkan bahwa teknik *modelling* yang diterapkan dalam konseling kelompok efektif dalam mereduksi gejala burnout yang dialami oleh siswa. Dengan adanya perubahan yang cukup signifikan, dapat disimpulkan bahwa teknik *modelling* membantu siswa untuk mengatasi *burnout* belajar, meningkatkan motivasi, dan meredakan stres yang mereka rasakan selama proses belajar.

Perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perubahan positif dalam pola pikir dan sikap siswa terhadap pembelajaran. Hal ini sejalan dengan teori Bandura (2017) tentang teknik *modelling*, di mana siswa dapat belajar mengelola stres dan mengembangkan strategi *coping* yang lebih baik dengan meniru perilaku positif yang ditampilkan oleh model.

Hasil ini menunjukkan bahwa penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dapat menjadi salah satu metode yang efektif dalam mengurangi *burnout* belajar siswa di SMA Negeri 1 Baturretno. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi kelelahan fisik dan mental, tetapi juga memperkuat sikap positif siswa terhadap proses belajar yang mereka jalani.



Test Statistics ^a	
	Post test - Pre test
Z	-2.207 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Test statistic

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed Ranks Test, diperoleh nilai $Z = -2.207$ dan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0.027. Karena nilai signifikansi (p-value) lebih kecil dari 0.05 ($0.027 < 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pre-test dan post-test setelah diberikan perlakuan konseling kelompok dengan teknik modelling.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil angket awal, teridentifikasi bahwa beberapa siswa mengalami burnout belajar. Gejala yang ditunjukkan meliputi kurangnya minat terhadap pelajaran, sering tidak hadir saat pembelajaran, serta rendahnya motivasi untuk menyelesaikan tugas. Temuan ini sesuai dengan pernyataan Schaufeli dan Endzmann (dalam Prawicara & Conilie, 2020:33) yang menyebutkan bahwa gejala burnout dapat mencakup kesulitan fokus, rasa bosan terhadap pelajaran, dan penurunan inisiatif serta semangat belajar. Hal ini diperkuat pula oleh pendapat Agustina dkk. (2019), yang menyatakan bahwa situasi monoton, tekanan akademik, dan lingkungan belajar yang tidak mendukung berkontribusi terhadap munculnya burnout.

Dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok, intervensi dilakukan sebanyak tiga sesi, mencakup pula tahap pengisian angket pre-test dan post-test. Metode yang digunakan adalah teknik *live modelling*, di mana konselor menghadirkan figur model secara langsung sebagai sumber inspirasi bagi konseli dalam menghadapi burnout belajar. Teknik ini dipilih karena sosok model mampu memberikan pengaruh positif tanpa menambah beban psikologis siswa. Salah satu cara efektif mengurangi burnout adalah dengan melibatkan siswa dalam proses belajar yang berbasis observasi terhadap perilaku adaptif. Melalui pengamatan terhadap model, siswa mempelajari dan meniru perilaku yang dinilai konstruktif, yang kemudian dilatih secara berulang hingga menjadi bagian dari rutinitas. Proses ini disebut sebagai modelling, yang berfungsi memperkuat perilaku positif melalui repetisi yang disengaja.

Menurut Bandura (dalam Adiputra, 2017) mengemukakan bahwa modelling bukan hanya sebatas meniru tindakan model secara langsung, melainkan juga melibatkan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku yang diamati. Proses ini mencakup penyesuaian, baik melalui penambahan maupun pengurangan unsur tertentu dari perilaku

yang diteladani. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak perilaku manusia terbentuk melalui proses pengamatan terhadap orang lain, diikuti dengan peniruan, serta refleksi kritis terhadap bagian-bagian yang perlu disesuaikan agar selaras dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing individu.

Dalam kegiatan ini, siswa berprestasi di sekolah bertindak sebagai model. Salah satu siswa yang dijadikan *live model* dalam kegiatan konseling kelompok adalah siswa RAN kelas XI yang dikenal memiliki prestasi akademik yang konsisten. Ia selalu masuk tiga besar dalam kelasnya, aktif dalam organisasi OSIS, serta pernah mewakili sekolah dalam lomba OSN (Olimpiade Sains Nasional) dan berhasil meraih juara dua. Selain itu RAN juga menjadi tutor teman sebaya dikelas, sering membantu teman-temannya memahami materi yang sulit. Kehadiran RAN sebagai *live model* memberikan dampak positif bagi konseli. Mereka melihat bahwa keberhasilan tidak datang secara instan, tetapi melalui usaha yang konsisten, manajemen waktu yang baik. RAN menjadi contoh nyata bahwa meskipun aktivitas padat, seseorang tetap bisa berprestasi tanpa merasa terbebani secara berlebihan. Konseli didorong untuk meneladani perilaku model karena tindakan tersebut telah dipraktikkan secara konsisten dalam jangka waktu panjang tanpa menimbulkan kejenuhan. Melalui proses pengamatan, analisis, pengambilan keputusan, serta peniruan terhadap perilaku model, konseli dapat mengembangkan kebiasaan baru yang diperkuat melalui latihan berulang. Bandura (dalam Istiqomah et al., 2018) menjelaskan bahwa *modelling* merupakan hasil dari proses imitasi, baik yang diperoleh melalui pengalaman langsung maupun tidak langsung, dan berpotensi meredakan respons emosional negatif seperti ketakutan. Selama sesi konseling berlangsung, konselor berperan sebagai fasilitator yang membimbing interaksi antara model dan konseli melalui diskusi dan sesi tanya jawab. Pada tahap ini, konseli mengamati bagaimana model merespons berbagai situasi yang dihadapi.

Perubahan perilaku yang muncul setelah konseling kelompok ini antara lain meningkatnya kemampuan konseli dalam menyelesaikan masalah belajar, tumbuhnya sikap disiplin dan tanggung jawab terhadap tugas, meningkatnya motivasi belajar, serta berkurangnya gejala *burnout* yang sebelumnya mereka alami. Model yang dipilih bukan hanya memiliki prestasi akademik yang baik, tetapi juga aktif dalam kegiatan sekolah, mampu mengatur waktu, dan menunjukkan ketahanan dalam menghadapi tekanan akademik.

Kehadiran model ini menjadi contoh nyata yang bisa menginspirasi konseli untuk berubah ke arah yang lebih positif.

Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Adiputra (2017), yang mengungkapkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan dalam belajar cenderung lebih cepat menyadari kekeliruannya setelah menyaksikan secara langsung pencapaian orang lain yang memiliki latar belakang serupa. Beberapa perilaku positif yang dapat dicontoh dari model mencakup memilih lingkungan belajar yang kondusif, menetapkan target pencapaian, memberikan penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan, menyisihkan waktu untuk relaksasi dan hobi, bekerja sama dengan teman belajar, membatasi penggunaan perangkat elektronik, serta menghindari kebiasaan menunda-nunda tugas.

Menurut Eford (dalam Munir, Sugiharto & Awalya, 2021), live modelling merupakan pendekatan yang memberikan dampak langsung sebagai bentuk intervensi, dengan cara menghadirkan figur dari luar yang dijadikan sebagai acuan atau role model bagi peserta. Teknik ini bekerja dengan menampilkan perilaku yang diharapkan agar dapat ditiru oleh peserta. Proses dalam live modelling mencakup empat tahapan utama, yaitu perhatian, pengendapan (retensi), reproduksi perilaku, serta penguatan.

Dalam pelaksanaan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan modelling, dilakukan analisis terhadap hasil angket sebelum dan sesudah intervensi. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan tingkat burnout belajar, yang tercermin dari skor post-test yang lebih rendah dibandingkan dengan skor pre-test.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan modelling melalui metode live model terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar pada siswa di SMA Negeri 1 Baturetno.

KESIMPULAN

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif layanan konseling kelompok dengan penerapan teknik modelling dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa di SMA Negeri 1 Baturetno. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari enam siswa yang teridentifikasi mengalami burnout belajar, berdasarkan hasil pengisian angket pada tahap awal. Intervensi yang diberikan berupa layanan konseling kelompok yang menggunakan pendekatan live model, di mana siswa dengan pencapaian

akademik tinggi dijadikan sebagai teladan perilaku yang dapat diamati dan dicontoh oleh peserta lainnya. Proses layanan dilaksanakan dalam tiga sesi pertemuan, meliputi tahap pembentukan kelompok, transisi, pelaksanaan inti, hingga penutupan. Selama kegiatan inti, teknik modelling diterapkan melalui empat langkah utama: fokus perhatian, pengendapan informasi (retensi), reproduksi tindakan, dan penguatan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan teknik modelling dalam konseling kelompok mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa secara signifikan. Oleh karena itu, pendekatan ini dapat dipertimbangkan sebagai strategi alternatif yang efektif dalam menghadapi fenomena burnout belajar di kalangan pelajar.

Berdasarkan penelitian disarankan agar guru BK atau konselor sekolah menerapkan konseling kelompok dengan teknik *live model* secara luas dan terstruktur sebagai upaya untuk mereduksi *burnout* belajar siswa. Pemilihan model sebaiknya berasal dari siswa yang tidak hanya berprestasi secara akademik, tetapi juga menunjukkan kemampuan dalam mengelola stress, memiliki kedisiplinan, dan mampu menyelesaikan masalah belajar dengan baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, S. (2017). Penggunaan Teknik Modeling Terhadap Perencanaan Karir Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 1(1).
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK Untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(2).
- Astuti, R. D. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self-Regulated Learning untuk Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Peserta Didik. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Ayu Ningtiyas, dan W. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Percaya Diri Peserta Didik. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(1), 13–16.
- Erford, B. T. (2015). 40 Teknik yang Harus Diketahui Setiap Konselor (Edisi kedua). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fauziah, H. F. (2019). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Fitri, & Marjohan. (2016). Manfaat Layanan Konseling Kelompok dalam Menyelesaikan Masalah Pribadi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(2), 1–6.
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
- Hidayat, M. Y. (2016). Pengaruh Slow Learner dan Kejenuhan Belajar terhadap Kesulitan Belajar Fisika Siswa. UIN Alauddin Makassar.
- Istiqomah, N. A. P., Suranata, K., & Suarni, N. K. (2018). Konseling Cognitive Behavioral dengan Teknik Modeling untuk Meningkatkan Self Abasement. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(1).
- Karyani, N. W., & Dharsana, I. K. (2018). Konseling Kognitif Behavioral dengan Teknik Self Management dan Teknik Modeling. *Bisma: The Journal of Counseling*, 2(1).
- Khaira, N. A. (2018). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas II. Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Kurnia, D. (2021). Dinamika Gejala Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Inovasi Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 1(1), 1–10.

- Kusnita, N. (2018). Penerapan Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Munir, G., Sugiharto, D. Y. P., & Awalya. (2021). The Effectiveness of Group Counseling and Live Modeling Techniques. *European Journal of Psychological Research*, 8(3m).
- Octavia, Y. (2017). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Putri, E. Y. (2019). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi Burnout. Skripsi, UIN Raden Intan Lampung.
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Mahasiswa. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1).
- Saraswati, E., Sukmawati, E., & Martin, M. (2020). Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Modeling. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2), 198–205.
- Sari, M. N., & Noviandari, H. (2018). Pengaruh Konseling Kelompok Teknik Modeling untuk Meningkatkan Efikasi Diri. *Seminar Nasional FKIP Universitas PGRI Banyuwangi*. ISBN: 978-602-72362-7-1.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmawati, E., dkk. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2).

