



Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Belajar Siswa di SMA

Tantra Paramita Aji^{*1}, Muhammad Arief Mulana²

^{1,2}Univeritas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, Indonesia

E-mail: tantraji633@gmail.com, maulgozaes89@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-03-11 Revised: 2025-04-27 Published: 2025-05-10	Academic burnout is a condition in which students experience emotional exhaustion, depersonalization, and a decline in academic achievement due to continuous learning demands. This study employed a quantitative method and used a one-group pre-test and post-test experimental design to determine the effectiveness of group counseling using modeling techniques in reducing academic burnout among high school students. Six students participated in the study, all of whom showed high levels of burnout based on the results of the burnout scale. Data were collected using a burnout scale instrument and analyzed using the Wilcoxon test. The results indicated a significant difference in burnout scores before and after receiving group counseling with modeling techniques, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.026, which is less than 0.05. This suggests that group counseling using modeling techniques can help students feel more relaxed while studying.
Keywords: <i>Burnout;</i> <i>Group Counseling;</i> <i>Modeling Technique.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-03-11 Direvisi: 2025-04-27 Dipublikasi: 2025-05-10	<i>Burnout</i> 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: <i>Burnout;</i> <i>Konseling Kelompok;</i> <i>Teknik Modeling.</i>	

I. PENDAHULUAN

Pendidikan pada dasarnya merupakan upaya yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan potensi siswa sebagai sumber daya manusia dengan memberikan dorongan dan fasilitas dalam proses belajar. Pendidikan adalah kebutuhan utama bagi individu, yang tercermin dalam tujuannya untuk memanusiaikan manusia dan menjadikan mereka pribadi yang bertanggung jawab atas pengambilan keputusan. Pendidikan menggunakan proses pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu.

Jika peserta didik tidak dapat menyelesaikan tugas perkembangan mereka, mereka sering merasa sedih. Sebaliknya, mereka juga dapat merasa bahagia saat mereka berhasil. Dalam melakukan tugas perkembangan, orang tidak terlepas dari berbagai masalah, baik yang sederhana maupun yang kompleks. Sekolah adalah tempat di mana peserta didik dapat mencapai potensi mereka. Setiap aktivitas yang

dilakukan di sekolah mengandung proses belajar yang dapat mengubah perilaku peserta didik sebagai hasil dari interaksi dan pengalaman mereka dengan lingkungan belajar yang relatif permanen. Hal ini sangat penting bagi semua orang.

Beberapa penelitian sebelumnya telah meneliti fenomena *burnout* belajar. Salah satunya adalah penelitian 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 model simbolik dalam bimbingan kelompok dapat membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dengan mengajar mereka cara teknik ini terbukti efektif dalam mengubah cara siswa melihat pembelajaran, yang mengurangi kejenuhan dan kelelahan akademik.

Dari berbagai penelitian sebelumnya, terlihat bahwa teknik *modelling* 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, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling* dalam mereduksi *burnout* belajar pada siswa SMA. Diharapkan pada penelitian ini dapat memberikan wawasan baru bagi guru BK untuk 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 BK di SMA Negeri 1 Baturetno. Hasil dari 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 memberikan dampak negatif pada kesehatan mental siswa dan kinerja akademik siswa. Penulis memilih menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *modelling*, karena pendekatan ini dapat membantu siswa mengatasi masalah *burnout*.

Teknik *modelling*, yang melibatkan pengamatan dan peniruan perilaku positif dari orang lain, memberikan siswa contoh konkret tentang cara mengelola stres dan mengembangkan strategi coping yang efektif. Dengan menggunakan layanan konseling kelompok, siswa juga dapat berbagi pengalaman dan mendukung satu sama lain, menciptakan lingkungan yang lebih positif dan kolaboratif.

Burnout berarti penuh atau padat sehingga tidak dapat menampung lagi. Kebosanan adalah istilah lain untuk jenuh. Selain mengalami kelupaan, siswa kadang-kadang mengalami kelelahan, kondisi yang dikenal dalam psikologi sebagai learning plateau. Maslach dan Jackson

menyatakan bahwa burnout adalah kondisi emosional dan sinisme yang sering dialami oleh orang-orang yang melakukan pekerjaan tertentu. Meningkatnya rasa kelelahan emosional adalah komponen penting dari sindrom lelah. *Burnout* adalah kondisi mental yang ditandai dengan kelelahan dan kebosanan yang ekstrem, yang mengakibatkan kelelahan, cemas, dan kurang semangat dalam belajar.

Burnout, yang dapat disebabkan oleh tuntutan pekerjaan yang terus meningkat, dikenal sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang. Tekanan, aturan, dan tugas yang dibebankan kepada seseorang, serta kegiatan yang monoton, dapat menyebabkan bosan. Di tengah aktivitas yang berat, setiap orang pasti akan lelah. Mereka akan merasa lelah dan membutuhkan waktu untuk mengisi kembali energi mereka, seperti halnya orang yang berjalan terus-menerus. Tidak hanya karyawan, tetapi juga siswa dan peserta didik mengalami kelelahan. Proses belajar terus-menerus untuk mencapai prestasi maksimal, bersama dengan tekanan dari lingkungan dan diri sendiri, dapat membawa siswa ke batas kemampuan fisik mereka. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan, kebosanan, dan kelelahan, yang dapat dialami siswa dengan prestasi akademik rendah atau tinggi.

Burnout pada peserta didik dapat mengakibatkan berbagai dampak, seperti prestasi belajar yang rendah, pasif di kelas, tidak tertarik untuk belajar, tidak melakukan pekerjaan rumah karena merasa terbebani, kurangnya motivasi untuk menyelesaikan tugas dan suasana hati yang mudah terganggu. Jika hal ini terjadi terus-menerus, akan menghambat perkembangan yang seharusnya dicapai oleh siswa. 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 *modelling* tidak sekadar mencontoh atau meniru tindakan orang lain sebagai model. Tetapi lebih dari itu, *modelling* 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 *modelling* adalah 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), *modelling* 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.

Jenis model yang akan digunakan dalam penelitian ini 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 membantu anggota kelompok berbicara dengan model tentang masalah yang sedang dibahas. (Putri, E.Y., 2019). Bagian dari layanan bimbingan konseling adalah konseling kelompok yang berfokus membantu siswa dalam menyelesaikan masalah dengan menggunakan 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 metode yang dapat diterapkan adalah teknik *modelling*. 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 *modelling* digunakan supaya siswa dapat memahami masalah yang sedang dihadapi dan mengenali masalah tersebut, dengan adanya contoh langsung dari dua sosok yang ditentukan oleh peneliti. Menurut Bandura dalam bukunya *Social Learning Theory* mengatakan bahwa, Teknik *modelling* 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 menggunakan layanan konseling kelompok teknik *modelling*. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian dengan judul "Penerapan Konseling Kelompok Dengan Teknik Modeling Untuk Mereduksi *Burnout* Belajar Pada Siswa SMA".

II. METODE PENELITIAN

Metode dalam 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*, kemudian 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 melalui angket *pre-test*. 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 *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan metode statistik non-parametrik, yaitu uji Wilcoxon. Pemilihan uji ini disesuaikan dengan karakteristik data yang berasal dari dua kali pengukuran pada kelompok yang sama, serta tidak mengasumsikan distribusi normal. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Hasil uji dianggap signifikan apabila nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* berada di bawah angka 0,05, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara tingkat *burnout* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada 6 siswa sebagai subjek di SMA Negeri 1 Baturetno, dan 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 modeling.

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 nyaman

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

No	Inisial	Skor Pre-Test	Keterangan Tingkat Burnout
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 modeling 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.

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 Baturetno. Pendekatan ini tidak hanya mengurangi kelelahan fisik dan mental, tetapi juga memperkuat sikap positif siswa terhadap proses belajar yang mereka jalani.

Tabel 3. Uji Wilcoxon Test statistic

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.

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 modeling.

B. 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.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

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.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari 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 RUJUKAN

- 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 Ningtias, 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., & Novindari, 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).