

## Upaya Menurunkan *Burnout* Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Pada Siswa

Ewin Eka Sofia Wulandari<sup>\*1a</sup>, Fakhruddin Mutakin<sup>1b</sup>, Yurike Kinanthi Karamoy<sup>1c</sup>

<sup>1</sup>Universitas Islam Jember<sup>a,b,c</sup>, JL. Kyai.Mojo No.101 Kaliwates, Jember 68133

e-mail: <sup>a</sup>ewineka871@gmail.com, <sup>b</sup>fakhrudcounseling@gmail.com, <sup>c</sup>yurikekaramoy@gmail.com

<sup>\*</sup>ewineka871@gmail.com.

---

Received: 2 Maret 2025; Revised: 6 Maret 2025; Accepted: 21 Maret 2025

---

**Abstract:.** *This study aims to determine the reduction of academic burnout through role-playing techniques among students at SMPN 02 Silo. This research is a counseling guidance action research. The subjects of the study were all seventh-grade students at SMPN 02 Silo, totaling 177 students, with 6 students selected through purposive sampling as the sample. Data collection was conducted using questionnaires. The results showed that 84% successfully exceeded the success indicators, with the sample experiencing a significant decrease in academic burnout. These findings indicate that group counseling services using role-playing techniques can effectively reduce academic burnout among students at SMPN 02 Silo. This study recommends that similar programs be implemented in other schools to test the generalizability of the findings and to explore other factors that may influence student academic burnout, such as social support and environmental influences. Thus, it can be concluded that group counseling with role-playing techniques can reduce students' academic burnout.*

**Keywords:** Learning Burnout, Role Playing Techniques, Group Guidance

**Abstract:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan *burnout* belajar melalui teknik *role playing* pada siswa di SMPN 02 Silo. Dalam penelitian ini merupakan penelitian tindakan bimbingan konseling. Subjek penelitian adalah seluruh kelas VII SMPN 02 Silo yang berjumlah 177 siswa, dengan 6 siswa yang dipilih secara *purposive sampling* sebagai sampel. Metode pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 84% sudah berhasil melampaui indikator keberhasilan sampel mengalami penurunan yang signifikan dalam *burnout* belajar. Temuan ini menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dapat secara efektif menurunkan *burnout* belajar siswa SMPN 02 Silo. Penelitian ini menyarankan agar program serupa diterapkan di sekolah-sekolah lain untuk menguji generalisasi temuan, serta untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *burnout* belajar siswa, seperti dukungan sosial dan pengaruh lingkungan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok teknik *role playig* dapat menurunkan *burnout* belajar siswa.

**Keywords:** Bimbingan Kelompok, *Burnout* Belajar, Teknik *Role Playing*

**How to Cite:** Wulandari, E.E.S., Mutakin, F., & Karamoy, Y.K. (2024). Upaya Menurunkan *Burnout* Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Role Playing* Pada Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 29-37. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11683>

---

Copyright © 2024 (Ewin Eka Sofia Wulandari, Fakhruddin Mutakin, Yurike Kinanthi Karamoy)

---

### Pendahuluan

Tercapainya tujuan belajar peserta didik tergantung pada cara pengajarnya yang diterapkan. Jika peserta didik memiliki semangat untuk belajar, maka kegiatan belajar mengajar akan berjalan dengan

baik. Kesiapan mengacu pada kemampuan fisik, mental, dan keterampilan belajar yang baik. Kesiapan fisik melibatkan stamina yang cukup dan kesehatan yang baik, sedangkan kesiapan mental berarti memiliki minat dan hasrat yang besar untuk menjalani proses pembelajaran. Salah satu hal yang bisa mempengaruhi kesiapan belajar adalah motivasi belajar. Motivasi adalah sebuah proses yang melibatkan energi. (D. P. Sari et al., 2021)

Faktanya, saat ini banyak siswa yang memiliki motivasi belajar yang rendah dan tidak mampu menjalani proses belajar mereka dengan baik. Di sekolah, siswa harus bertanggung jawab atas seluruh pekerjaan akademik setiap saat, termasuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain akademik, siswa juga melakukan kegiatan non-akademik di sekolah untuk mengembangkan potensi yang dimilikinya. Karena ada aktivitas pendidikan dan non-pendidikan, serta tantangan dan persyaratan kurikulum terkait nilai komprehensif, siswa terkadang merasakan kebosanan dan kelelahan fisik dan emosional.

Dalam dunia pendidikan, permasalahan dalam belajar yang sering muncul dan seringkali dialami oleh peserta didik di sekolah salah satunya yaitu *burnout* belajar. *Burnout* belajar adalah fenomena yang sering terjadi dan menjadi perhatian serius. *Burnout* belajar adalah kondisi di mana siswa merasa kelelahan secara emosional, fisik, dan mental akibat tekanan belajar yang berlebihan. Hal ini dapat berdampak negatif pada kualitas belajar siswa, motivasi belajar, dan bahkan kesejahteraan mental mereka.

Suwarjo dan Diana Septi Purnama (2014) mengartikan *burnout* sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental. Ciri-ciri orang bosan antara perasaan tidak berdaya dan putus asa, kekeringan, harga diri negatif, dan sikap negatif. Gejala ini seringkali idetik dengan rasa cemas, tidak puas, dan perasaan tidak mampu mencapai tujuan ideal. (Latuconsina, 2020)

Menurut Mubair (2011), faktor penyebab siswa mengalami *burnout* belajar adalah faktor internal dan eksternal. Apabila dilihat dari faktor internal berarti berasal dari individu. Sedangkan faktor eksternal, berasal dari luar individu, seperti lingkungan, pendidik dan sarana prasarana. Menurut Pawcara & Conilie (2020), *burnout* belajar yang terjadi saat ini terjadi karena siswa dibebani terus-menerus menjalankan banyak aturan dan tugas. (Rahmawati et al., 2022)

Berdasarkan temuan penelitian awal yang dilakukan oleh peneliti mendapatkan informasi melalui wawancara dengan guru BK SMPN 02 Silo terlihat bahwa *burnout* belajar pada siswa cenderung tinggi. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa siswa sering mengungkapkan ketidakpuasan dan kebosannya selama kegiatan belajar mengajar. Hal ini dapat disebabkan oleh rutinitas kegiatan yang monoton sehingga tidak mampu menarik dan merangsang minat siswa. Informasi yang dikumpulkan dari wawancara menyoroti dampak negatif kelelahan belajar terhadap prestasi siswa. Wawancara dengan guru BK memberikan wawasan berharga mengenai kondisi *burnout* belajar di SMPN 02 Silo. Hasil menunjukkan bahwa siswa sering mengeluh merasa bosan dan tidak tertarik pada pelajaran. Ketidakpuasan ini bermula dari sifat kegiatan belajar mengajar yang mereka alami yang berulang-ulang dan mudah ditebak. Kurangnya variasi dan inovasi dalam kegiatan tersebut turut berkontribusi terhadap berkembangnya *burnout* belajar di kalangan siswa. Berdasarkan hasil angket dari 5 rombongan belajar kelas VII tersebut menunjukkan bahwa siswa kelas VII D cenderung mengalami *burnout* belajar yang cenderung tinggi. Mengingat tingginya angka *burnout* belajar di kalangan siswa SMPN 02 Silo, maka diperlukan peran aktif sekolah melalui bimbingan dan konseling untuk membantu siswa.

Dari permasalahan yang telah disebutkan di atas, terlihat jelas bahwa penting untuk menurunkan perilaku *Burnout* belajar siswa kelas VII D di SMPN 02 Silo. Perlu adanya tindakan intervensi yang bertujuan untuk membantu siswa agar dapat menurunkan perilaku *Burnout* belajar. Sehingga menurunkan perilaku tersebut dan dapat memiliki dampak positif pada berbagai aspek kehidupan siswa, baik secara akademis maupun sosialnya. Dalam menurunkan *burnout* belajar tersebut dapat menerapkan teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok. Melalui teknik ini, diharapkan siswa dapat membangun hubungan baik, berkomunikasi secara efektif serta mengembangkan perilaku atau tindakan yang mendukung pencapaian tujuan bersama.

Berhubungan dengan permasalahan diatas, salah satu usaha/alternatif yang dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konseling untuk mengatasi permasalahan *burnout* belajar siswa adalah melalui *role playing*. Penelitian yang dilakukan oleh Mukhamad Ilham Mubarak (2018) dengan judul Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik *Games* pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. Menunjukkan bahwa penggunaan teknik *games* dalam bimbingan kelompok dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. Data kuantitatif dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor pre-test siswa adalah 128,75, yang turun sebanyak 17,08 poin menjadi 111,67 pada post-test I. (Mubarak, 2018). Selain itu, peneliti lainnya yang oleh Sri Afvianti pada tahun 2021 berjudul "Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Role Playing* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Manggeng. Juga menggambarkan adanya perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan setelah diterapkannya layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing*. Hasil dari hipotesis menunjukkan  $\text{sig } 0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. (Afvianti, 2021)

Berdasarkan hasil paparan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk menurunkan *burnout* belajar melalui bimbingan kelompok teknik *role playing* pada siswa kelas VII D SMPN 02 Silo Tahun Ajaran 2023/2024. Diharapkan adanya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* ini mampu menurunkan *burnout* belajar siswa di SMPN 02 Silo.

### Metodologi

Penelitian mengenai upaya menurunkan *burnout* belajar melalui bimbingan kelompok teknik *role playing* pada siswa merupakan penelitian tindakan, yang berfokus pada lingkup bimbingan dan konseling. Rancangan penelitian dimulai dari tahap perencanaan yaitu persiapan materi bimbingan kelompok dan penjadwalan sesi, tahap kedua yakni pelaksanaan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* sebanyak enam kali pertemuan, tahap ketiga yakni pengamatan melalui hasil angket untuk mengukur perubahan *burnout* belajar siswa, kemudian tahap akhir yakni refleksi dengan mengevaluasi hasil untuk menentukan apakah 75% sampel mengalami penurunan skor dari kategori tinggi ke rendah, yang menjadi indikator keberhasilan penelitian. Hipotesis dalam penelitian ini adalah menurunkan *burnout* belajar siswa melalui bimbingan kelompok teknik *role playing* dengan rancangan indikator keberhasilan apabila 75% sampel mengalami penurunan skor dari kategori tinggi ke kategori rendah berdasarkan hasil angket, maka penelitian dianggap berhasil. Responden yang diteliti berjumlah 177 siswa kelas VII SMPN 02 Silo, dengan 6 siswa dipilih secara *purposive sampling* sebagai sampel. Instrumen dan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket yang di adopsi dari skripsi Muhammad Irwansyah (2020). Analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif kualitatif menggunakan metode triangulasi data.

### Hasil

Penelitian tindakan bimbingan konseling dilaksanakan di kelas VII D SMPN 02 Silo. Asesmen awal melalui pengamatan selama layanan dan data pretest skala *burnout* belajar menunjukkan bahwa tingkat *burnout* belajar siswa belum optimal. Oleh karena itu, diberikan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk menurunkan *burnout* belajar siswa. Keberhasilan tindakan dilihat dari hasil penurunan tingkat *burnout* belajar siswa.

#### Pra siklus

Pra siklus adalah langkah awal dimana belum diberikan tindakan kepada siswa. Peneliti melakukan pengamatan serta penyebaran instrument skala *burnout* belajar untuk mengetahui tingkat *burnout* belajar siswa sebelum diberikan tindakan. Hasil skala *burnout* belajar siswa pada pra siklus dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 1 didapatkan hasil skor *burnout* belajar siswa antara 98-128. Jumlah skor tersebut kemudian menjadi dasar dalam pemberian tindakan selanjutnya untuk mengetahui penurunan *burnout* belajar pada siswa.

#### **Siklus I**

##### **1. Perencanaan**

Tahap perencanaan dalam penelitian ini diperlukan beberapa kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap perencanaan sebagai berikut :

- a. Melakukan analisis dan interpretasi terhadap hasil *burnout* belajar siswa sebelum diberikan tindakan
- b. Menentukan teknik yang tepat untuk menurunkan tingkat *burnout* belajar pada siswa
- c. Mempersiapkan materi, alat dan media yang akan digunakan dalam pelaksanaan layanan dan tindakan
- d. Menyusun rencana pelaksanaan layanan

##### **2. Tindakan**

Tahap tindakan dalam penelitian tindakan bimbingan dan konseling, peneliti memberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* dengan media naskah atau skenario. Tahapan yang dilaksanakan dalam layanan bimbingan kelompok ini sebagai berikut :

###### **a. Tahap awal**

Tahap awal ini peneliti melakukan kegiatan pembukaan layanan bimbingan kelompok dengan kegiatan berikut :

1. Membuka layanan bimbingan kelompok dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar, mengecek kehadiran siswa dan berdoa
2. Menyampaikan tentang maksud dan tujuan dilaksanakannya layanan
3. Menjelaskan langkah-langkah dan tanggung jawab siswa
4. Melakukan ice breaking untuk meningkatkan semangat siswa

###### **b. Tahap peralihan**

Tahap peralihan ini peneliti mengarahkan dan memastikan kesiapan siswa untuk memulai pada kegiatan inti layanan. Adapun kegiatan yang dilakukan sebagai berikut :

1. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang belum dipahami
2. Menanyakan kesiapan siswa untuk melaksanakan kegiatan dan memulai kegiatan inti.

###### **c. Tahap inti**

Pada tahap kegiatan ini merupakan kegiatan berupa layanan bimbingan kelompok untuk menurunkan *burnout* belajar dengan menggunakan teknik *role-playing*. Adapun kegiatan yang akan dilakukan adalah sebagai berikut :

1. Menyampaikan tentang topik layanan untuk dibahas
2. Melaksanakan *role-playing*
3. Memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi/ tanya jawab dengan menanggapi tentang kegiatan yang telah dilakukan.

###### **d. Tahap penutup**

Pada tahap penutup ini mengarahkan siswa untuk mengakhiri layanan bimbingan kelompok pada pertemuan tersebut. Adapun kegiatan yang dilakukan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Menyimpulkan hasil layanan bimbingan kelompok
2. Memberikan penguatan kepada siswa dan merencanakan kegiatan tindak lanjut
3. Melakukan refleksi dan evaluasi kegiatan layanan bimbingan kelompok
4. Memberikan apresiasi dan ucapan terima kasih
5. Menutup layanan bimbingan kelompok dengan salam

### 3. Pengamatan atau pengukuran

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengukuran *burnout* belajar pada siswa setelah diberikan tindakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playig*. Pengukuran *burnout* belajar pada siswa setelah diberikan tindakan pada siklus I ini dengan catatan khusus untuk ditingkatkan pada siklus II. Sehingga diharapkan terdapat penurunan pada siklus berikutnya.

### 4. Refleksi

Tahap refleksi dilakukan evaluasi dan mengolah data hasil skala *burnout* belajar setelah tindakan dilaksanakan. Peneliti juga berdiskusi dengan observer tentang kelebihan dan kekurangan dalam pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan hasil pengukuran *burnout* belajar siswa. Hal ini kemudian menjadi dasar untuk perbaikan dan tindak lanjut pada siklus II. Hasil *burnout* belajar siswa pada siklus I dapat dilihat pada tabel 1.

Berdasarkan hasil analisis penelitian pada siklus I menunjukkan ada penurunan *burnout* belajar dalam kategori sedang. Siswa mengalami peningkatan karena siswa mampu mengikuti proses bimbingan kelompok cukup baik dan dapat memahami setiap materi yang disampaikan oleh peneliti. Namun siswa masih perlu diarahkan dalam kegiatan diskusi, dan ada beberapa siswa yang belum mampu mengungkapkan apa yang dirasakan ketika berdiskusi, mereka terlihat kaku dan malu untuk menyampaikan pendapatnya dan cenderung lebih banyak diam dan menyimak.

#### Siklus II

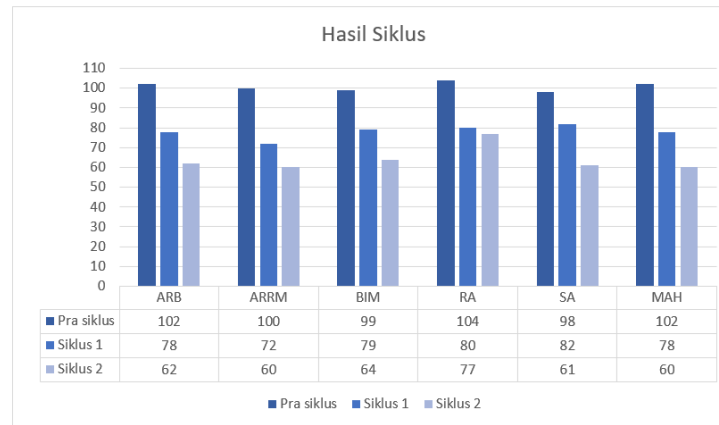
Pada siklus II ini dilaksanakan untuk melihat konsistensi dan penurunan terhadap tingkat *burnout* belajar pada siswa. Dalam siklus II ini juga diberikan tindakan berupa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* dengan media naskah atau skenario. Pada siklus II ini diharapkan terdapat penurunan tingkat *burnout* belajar pada siswa. Adapun hasil skala *burnout* belajar setelah diberikan tindakan pada siklus II dapat dilihat pada tabel 1.

Pada siklus II menunjukkan 5 siswa yang mengalami penurunan kategori rendah dan 1 siswa yang masih pada kategori sedang. Hal ini disebabkan 5 siswa mampu mengendalikan diri dengan baik sesuai dengan tujuan dari bimbingan kelompok teknik *role playing*. Sedangkan 1 siswa lainnya masih dalam kategori sedang karena siswa lebih terlihat tidak memperhatikan dalam proses bimbingan yang diberikan.

**Tabel 1. Hasil Data Siklus**

No	Nama	Skor pra siklus	kategori	Siklus 1	Kategori	Siklus 2	Kategori
1.	ARB	102	Tinggi	78	Sedang	62	Rendah
2.	ARRM	100	Tinggi	72	Sedang	60	Rendah
3.	BIM	99	Tinggi	79	Sedang	64	Rendah
4.	RA	104	Tinggi	80	Sedang	77	Sedang
5.	SA	98	Tinggi	82	Sedang	61	Rendah
6.	MAH	102	Tinggi	78	Sedang	60	Rendah

Sumber : Data diolah



**Gambar 1. Grafik Penyajian Hasil Siklus**

(Sumber Data: diolah)

Berdasarkan indikator keberhasilan, penelitian ini berhasil apabila mengalami peningkatan pada 75% sampel, dari skor tinggi menjadi skor rendah. Pada hasil pengamatan proses tindakan layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* diketahui bahwa tingkat *burnout* belajar siswa rata-rata menurun pada tiap siklus penelitian. Pada siklus 2 sebanyak 5 orang siswa telah mencapai kategori rendah, sehingga bisa dikatakan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* mampu membantu menurunkan *burnout* belajar siswa kelas VII D SMPN 02 Silo.

### Pembahasan

*Burnout* suatu kondisi psikologis yang dialami seseorang akibat stress yang berkepanjangan dan cukup intens, yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional, rendahnya harga diri, serta perasaan terisolasi dari orang-orang disekitarnya. *Burnout* juga dikenal sebagai kelelahan atau kondisi psikologis yang disebabkan oleh seseorang menjadi sangat stress dalam jangka waktu yang lama dan dengan intensitas yang sangat tinggi. Ini ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional serta kurangnya kepercayaan diri, yang menyebabkan seseorang merasa terpisah dari lingkungannya. Hal ini disebabkan oleh kelelahan emosi yang disebabkan oleh tuntutan yang berlebihan dan beban pikiran serta perasaan yang berlebihan dihadapi siswa. (Karamoy et al., 2024)

Hal ini diperkuat dengan pendapat Suwarjo & Diana Septi Purnama yang mengartikan kejenuhan (*burnout*) sebagai suatu keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental. Mereka yang mengalami *burnout* yakni, perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan, keringnya perasaan, pemahaman diri yang negatif dan sikap negatif. Gejala ini sering identik dengan *distress*, *discontent*, dan perasaan gagal untuk mencapai tujuan ideal. Rasa lelah dan perasaan tidak mampu di sekolah bisa mempengaruhi proses belajar siswa dari waktu ke waktu. Ini dapat menurunkan harapan mereka karena tuntutan belajar yang tinggi dan tekanan waktu, seperti dukungan dari teman sebaya dan guru yang mungkin menyebabkan *burnout*. (Widlund et al., 2021)

Peristiwa *burnout* belajar ini jika dialami seorang siswa yang sedang dalam proses belajar biasanya akan merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari proses belajar tidak ada kemajuan. Siswa yang merasa dalam keadaan *burnout* maka sistem akalnya tidak dapat bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam memproses informasi atau pengalaman, sehingga mengalami stagnan dalam kemajuan belajarnya. (R. A. Sari, 2021)

Namun melihat pada kenyataan di lapangan, banyak siswa yang mempunyai *burnout* belajar yang cenderung tinggi. Ketika peneliti menyebarkan angket pada peserta didik kelas VII D SMPN 02 Silo,



dapat di ketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi *burnout* belajar peserta didik yang cenderung tinggi, salah satu contohnya adalah sebagian besar pendekatan pendidikan yang digunakan guru tampaknya masih terkesan monoton, yang dapat menyebabkan peserta didik jenuh (*burnout*) dan dibebani tugas yang berlebihan sehingga menyebabkan lemahnya motivasi, menurunnya prestasi dan merasa gagal.

Hasil penelitian pada siklus 1 menunjukkan ada penurunan *burnout* belajar dalam kategori sedang. Siswa mengalami peningkatan karena siswa mampu mengikuti proses bimbingan kelompok cukup baik dan dapat memahami setiap materi yang disampaikan oleh peneliti. Namun siswa masih perlu diarahkan dalam kegiatan diskusi, dan ada beberapa siswa yang belum mampu mengungkapkan apa yang dirasakan ketika berdiskusi, mereka terlihat kaku dan malu untuk menyampaikan pendapatnya dan cenderung lebih banyak diam dan menyimak.

Pada siklus 2 menunjukkan 5 siswa yang mengalami penurunan kategori rendah dan 1 siswa yang masih pada kategori sedang. Hal ini disebabkan 5 siswa mampu Mengendalikan diri dengan baik sesuai dengan tujuan dari bimbingan kelompok teknik *role playing*. Sedangkan 1 siswa lainnya masih dalam kategori sedang karena siswa lebih terlihat tidak memperhatikan dalam proses bimbingan yang diberikan.

Menurut Jacob mengemukakan beberapa faktor yang mempengaruhi *burnout* belajar adalah karakteristik pribadi, dukungan sosial, dan beban akademik. Pada penelitian ini, peneliti melihat adanya beberapa faktor yang mempengaruhi siswa dalam *burnout* belajarnya, seperti lelah atau capek, dukungan keluarga, dan beban akademis yang berlebihan.

Berdasarkan hasil penelitian, Bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* terbukti efektif dalam menurunkan *burnout* belajar siswa. Penurunan skor yang signifikan pada masing-masing subjek menunjukkan bahwa siswa berhasil mengatasi tantangan psikologis mereka, seperti cemas, bosan, kehilangan minat dan antusias untuk belajar dan merasa terbebani dengan banyaknya tugas belajar.

Dalam pelaksanaan tindakan, peneliti juga menemukan berbagai hambatan, seperti jadwal pertemuan dengan siswa yang harus disesuaikan dengan jam pelajaran bimbingan konseling. Selain itu, minat siswa yang kadang tidak konsisten serta kesulitan dalam menyampaikan perasaan dan pendapat mereka. Meskipun begitu, kegiatan bimbingan kelompok tetap berlangsung dengan baik. Berdasarkan indikator keberhasilan yang dijelaskan di bab III, penelitian ini dianggap berhasil apabila mengalami peningkatan pada skor 75% sampel, dari skor tinggi menjadi skor rendah. Dari hasil pengamatan proses tindakan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing*, diketahui bahwa tingkat *burnout* belajar siswa rata-rata menurun pada tiap siklus penelitian, pada siklus 2 sebanyak 5 orang siswa telah mencapai kategori rendah, sehingga bisa disimpulkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* mampu membantu menurunkan *burnout* belajar siswa kelas VII D SMPN 02 Silo.

Hasil dari bimbingan dan konseling yang telah diberikan menjelaskan bahwa setelah pertemuan bimbingan konseling, siswa telah belajar bersikap terbuka didalam kelompok, berani untuk menyampaikan pendapatnya dihadapan teman-temannya. Bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* juga dapat membantu siswa yang merasakan *burnout* belajar karena pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki masih kurang. Dengan adanya interaksi yang terjadi di dalam kelompok melalui aktivitas yang menyenangkan, diharapkan dapat menyegarkan jiwa dan raga, agar siswa menjadi lebih aktif dan bersemangat kembali. Sehingga layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* ini dapat meningkatkan kemampuan siswa dalam mengatasi masalah *burnout* belajar siswa.

Bimbingan kelompok yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik yang menarik untuk membangun kedekatan dalam suatu kelompok dan menciptakan ikatan emosional yang kuat serta interaksi yang saling menguntungkan, salah satunya yaitu melalui teknik *role playing* atau bermain peran. Teknik *role playing* dianggap tepat untuk bimbingan kelompok ini karena dapat membantu siswa membangun hubungan yang baik, berkomunikasi yang efektif, dan mengembangkan perilaku atau tindakan untuk mencapai tujuan. Bimbingan kelompok merupakan layanan yang bertujuan untuk

membantu individu atau siswa dalam memahami diri sendiri agar dapat mengarahkan dirinya dengan wajar dan sesuai dengan tuntutan. Penerapan layanan bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* mampu menurunkan *burnout* belajar dan meningkatkan aktivitas belajar siswa. *burnout* belajar dapat diatasi melalui strategi bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* yang dapat meningkatkan motivasi, hasil belajar, dan pemahaman siswa terhadap suatu materi pelajaran.

Wulandari (2018) menyebutkan bahwa teknik *role playing* adalah strategi yang dapat membuat siswa aktif, nyaman, menyenangkan dan siap untuk membangun kolaborasi yang baik antara guru dan siswa, serta antar siswa dan siswa yang berbeda. Dalam konteks ini, tentu saja, teknik berpura-pura mempermudah siswa dalam menemukan dan memahami konsep-konsep sulit melalui proses belajar. Sebab, prosedur berpura-pura biasanya mengarah pada interaksi dan kerjasama yang sangat baik. Keunggulan ini juga dapat menciptakan suasana kedekatan dalam proses pembelajaran, terutama didalam kelas. (Mutakin et al., 2022)

*Role playing* dapat membantu mengurangi *burnout* belajar. Ketika siswa terlibat dalam permainan peran, mereka cenderung lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran. Hal ini dapat meningkatkan motivasi mereka dan mengurangi rasa bosan atau *burnout* yang mungkin muncul selama proses belajar. Dengan cara ini, *role playing* dapat menjadi alat yang efektif untuk meningkatkan kualitas pembelajaran siswa.

Dalam penelitian ini dihasilkan bahwa *burnout* belajar dapat diturunkan melalui adanya layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* pada siswa. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan pada tingkat persentase *burnout* belajar siswa pada setiap siklus. Pada pra siklus menunjukkan bahwa *burnout* belajar dalam kategori tinggi, kemudian diberikan tindakan pada siklus 1 dengan hasil kategori sedang, dan ditindak lanjuti pada siklus II dengan hasil kategori rendah. Dengan demikian, bimbingan kelompok melalui teknik *role playing* mampu menurunkan *burnout* belajar siswa. Hal ini didukung dengan penelien Muhammad Rizqi Al Khair(2023) bahwasannya teknik *role playing* mampu menurunkan tingkat *academic burnout* pada siswa.

### Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa teknik *role playing* melalui bimbingan kelompok dapat menurunkan *burnout* belajar siswa kelas VII D di SMPN 02 Silo. Fakta bahwa pada siklus 1 dan siklus 2 mengalami peningkatan. Hasil penelitian pada siklus 1 belum ada yang menunjukkan dalam penurunan kategori tinggi menjadi rendah. Sedangkan pada siklus 2 sudah menurun dengan melampaui indikator keberhasilan yaitu 84% menunjukkan dalam kategori rendah setelah diberikan layanan bimbingan kelompok mengindikasikan bahwa metode *role playing* dalam bimbingan kelompok efektif dalam menurunkan *burnout* belajar siswa. Berdasarkan temuan ini, peneliti menyarankan kepada guru BK untuk selalu mengadakan bimbingan kelompok dan layanan konseling lainnya sebagai upaya pencegahan dan untuk mengurangi hambatan yang dapat mengganggu proses belajar siswa.

### Referensi

- Afvianti, S. (2021). *Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di Smp Negeri 1 Manggeng*.
- Imami, A., Karamoy, Y. K., & Nur Budiono, A. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 7(1), 28–36. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2638>
- Irwansyah, M. (2020). *Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Menggunakan Metode Permainan Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar SMP Pelita Medan*.
- K, M. R. Al, & Hair. (2023). Efektivitas Teknik Role Playing Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Academic Burnout Siswa Kelas Viii Smp Negeri 1 Darul Imarah. *Lamdik*, 4(1), 88–100.



- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 72–82. <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i2.533>
- Mubarok, M. I. (2018). Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(3), 143–154.
- Mutakin, F., Triana, D., & Sadewa, I. (2022). Meningkatkan Asertifitas Dengan Teknik Role Playing Pada Siswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 5(2), 85–95. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i2.1481>
- Rahmawati, E., Bhakti, C. P., Klasikal, B., Learning, J., & Simulasi, P. (2022). *Strategi Layanan Bimbingan Klasikal Untuk Mereduksi Burnout Belajar*. 203–222.
- Sari, D. P., Febrianti Widyasari, F., Zulvia Jelita, I., Rahman, S., & Psikologi, P. S. (2021). Hubungan Motivasi Belajar, Relasi Teman Sebaya, dan Stres Akademik Terhadap School Well-being pada Siswa Sekolah Menengah. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2).
- Sari, R. A. (2021). *Upaya Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar Daring Melalui Teknik Ice Breaking Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Sma Al-Azhar 3 Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2020/2021*. 14(1), 1–13.
- Widlund, A., Tuominen, H., & Korhonen, J. (2021). Development of school engagement and burnout across lower and upper secondary education: Trajectory profiles and educational outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 66(July), 101997. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2021.101997>