



Penerapan Konseling Kelompok Teknik *Modelling* untuk Mereduksi *Burnout* Akademik Peserta Didik SMA

Bagus Arya Wibawa ✉, Universitas PGRI Madiun

Ibnu Mahmudi, Universitas PGRI Madiun

Noviyanti Kartika Dewi, Universitas PGRI Madiun

✉ bagus_1902103028@mhs.unipma.ac.id

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan layanan konseling kelompok yang menggunakan strategi modeling untuk mengurangi burnout akademik siswa SMA. Pendekatan penelitian yang sedang diupayakan adalah salah satu studi literatur. Pada penelitian ini menggunakan berbagai macam sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, penelitian terdahulu dan penelitian dalam bentuk skripsi, tesis, disertasi yang relevan. Metode studi literatur dilakukan dengan kajian kepustakaan data-data bahan melalui laman *google scholar*. *Burnout* akademik merupakan suatu keadaan kejenuhan atau kelelahan yang dialami peserta didik karena ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga mengakibatkan perubahan perilaku kearah negatif dan penurunan prestasi akademik. Konseling kelompok merupakan layanan bantuan yang diberikan konselor kepada konseli untuk mengatasi permasalahan *burnout* akademik dengan memanfaatkan dinamika kelompok. Teknik *modelling* digunakan supaya peserta didik mengaplikasikan perilaku baru dengan proses yaitu pengamatan, observasi, menggeneralisir perilaku orang atau tokoh lai. Hasil studi ini mendeskripsikan bahwa terdapat permasalahan *burnout* akademik sebesar 74% dan tergolong pada tingkatan tinggi sebelum dilakukan konseling kelompok. Bentuk *burnout* akademik yang terjadi adalah seperti siswa merasa jenuh belajar, sering mengabaikan tugas, dan sikap menghindar dari kegiatan akademik. Setelah dilakukan layanan konseling kelompok tingkat *burnout* akademik mengalami penurunan menjadi 34% pada tingkatan rendah. Dengan demikian layanan konseling kelompok teknik *modelling* dapat mereduksi perilaku *burnout* akademik pada peserta didik.

Kata kunci: konseling kelompok, *burnout* akademik, teknik *modelling*



PENDAHULUAN

Peserta didik jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) pada dasarnya mempunyai kewajiban dan tanggung jawab dengan segala kegiatan akademik maupun kegiatan non akademik selama menempuh jenjang pendidikan SMA. Kegiatan akademik maupun non akademik yang dilakukan peserta didik SMA dengan berbagai dinamika didalam kelompok membuat peserta didik untuk dapat memiliki tanggung jawab terhadap kegiatan akademiknya, termasuk belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Selain memiliki tanggung jawab kegiatan akademik, peserta didik SMA juga mempunyai tanggung jawab atas kegiatan non akademiknya seperti ekstrakurikuler dan kegiatan pengembangan diri untuk meningkatkan potensinya. Siswa terkadang berisiko menciptakan kondisi jenuh dan lelah karena tuntutan yang diberikan kepada mereka untuk memenuhi nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yang tinggi untuk semua kegiatan, baik akademik maupun ekstrakurikuler. (*burnout*) (Dyah, 2020).

Burnout adalah respon seseorang terhadap kondisi mental yang dikenal sebagai kelelahan emosional yang bermanifestasi sebagai kurangnya motivasi dan melemahnya komitmen. (Rahman, 2020). *Burnout* juga merupakan kondisi kelelahan atau frustrasi yang dialami seseorang yang disebabkan karena terhalangnya hasil pencapaian kerja atau tujuan sehingga terdapat perubahan perilaku dan sikap yang dapat menyebabkan seseorang menarik diri dan menghindari secara psikologis dari tugas maupun pekerjaannya. Perilaku yang dialami tersebut merupakan bentuk pengekspression kelelahan dan kejenuhan dalam mengerjakan tugas. Kondisi kejenuhan dan kelelahan yang dialami peserta didik yang diakibatkan karena tidak mampu dalam menyelesaikan tugas akademiknya tersebut disebut dengan *burnout* akademik.

Maslach (dalam Christiana, 2020) berpendapat bahwa ada tiga faktor yang mempengaruhi *burnout*, yaitu : 1) jenis kelamin, 2) usia, 3) kepribadian. Beban siswa yang meningkat dan tugas yang diberikan kepada siswa dapat menyebabkan kelelahan akademik di kalangan siswa sekolah menengah. *Burnout* akademik juga disebabkan karena lemahnya dukungan sosial oleh seseorang dalam melalui segala beban atau kesulitan sehingga membuat seseorang merasa tidak penting dan tidak dihargai (Amanda & Satiningsih, 2022)

Berdasarkan permasalahan *burnout* akademik maka diperlukan sebuah usaha untuk mengatasinya. Layanan BK yang dapat diterapkan dalam mengurangi *burnout* akademik salah satunya adalah melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah bantuan yang diberikan oleh konselor kepada individu atau peserta didik bersifat preventif dan penyembuhan dalam situasi kelompok. Konseling kelompok dilaksanakan dengan tujuan supaya dapat memberikan kemudahan bagi peserta didik dalam pertumbuhan dan perkembangannya (Putri dkk., 2020). Layanan konseling kelompok dapat dilihat sebagai menawarkan penyembuhan individu dan bantuan pencegahan dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi. Diharapkan melalui teknik ini, anggota kelompok dapat mengungkapkan semua pendapatnya dengan tenang karena terkadang siswa perlu didampingi oleh orang lain agar masalah yang mereka hadapi dapat diungkapkan. (Andi, 2021)

Dalam pelaksanaan konseling kelompok diperlukan teknik yang tepat untuk dapat membantu peserta didik dalam mengatasi permasalahan *burnout*. Salah satu teknik yang dapat diterapkan dalam mengatasi permasalahan *burnout* akademik adalah dengan menggunakan teknik *modelling*. Menurut Nursalim (dalam Sukmawati & Martin, 2020) .Salah satu teknik yang digunakan dalam layanan konseling adalah *modelling*, yaitu menggunakan proses pembelajaran observasi model sehingga terjadi perubahan perilaku sebagai hasil peniruan. Maksudnya agar siswa yang mengalami (*burnout*) kejenuhan untuk mengatasi kejenuhan yang dialami. Teknik pemodelan ini digunakan agar siswa dapat dengan mudah memahami setiap masalah ketika dihadapkan dan dapat mengenali masalah tersebut oleh masing-masing individu karena ada pilot langsung yang akan ditunjukkan dari dua sosok orang yang telah ditentukan oleh peneliti.

Menurut Bandura (dalam Sumarni, 2019) teknik *modelling* adalah observasi permodelan, yaitu adalah dengan cara mengobservasi seseorang lainnya sehingga individu tersebut membentuk tingkah laku dan ide baru, kemudian didipaparkan untuk panduan untuk bertindak.

Untuk menghilangkan reaksi, kekhawatiran, dan emosi seseorang, Bandura mencatat bahwa pendekatan pemodelan adalah hasil dari meniru perilaku orang lain melalui pertemuan langsung atau tidak langsung.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan penelitian studi literatur. Penulis mengambil dari berbagai sumber relevan, termasuk buku, jurnal, artikel, dan catatan, dan tesis. (Surani, 2019). Studi literatur ini memfokuskan pada variabel *burnout* akademik dan konseling kelompok teknik *modelling*. Data dalam penelitian ini merupakan dari data sekunder berasal tidak dari pengamatan langsung, tetapi diperoleh dari hasil kajian atau penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti-peneliti sebelumnya. Data ini diperoleh dengan menemukan berbagai referensi tentang subjek penelitian, kemudian dipaparkan dalam bentuk deskripsi. Peneliti melakukan pencarian maupun menggali sebuah data dari berbagai kepustakaan yang berkaitan dengan topik permasalahan yang dibahas untuk pengumpulan data. Setelah memperoleh data maka data tersebut disimpulkan sehingga menjadi sebuah sumber kajian yang dapat digunakan. (Sitanggang, 2021). Penulis menggunakan laman pencarian pada google scholar dengan menuliskan kata kunci “*Burnout* akademik, Konseling kelompok, dan Teknik *Modelling*”. Untuk mempermudah pencarian sumber data, penulis menetapkan kriteria untuk membantu proses penyeleksian dari banyaknya sumber data yang ada. Kriteria yang ditetapkan adalah sumber data diterbitkan dalam rentang waktu 2015-2023, memuat bahasan mengenai *burnout* akademik dan konseling kelompok teknik *modelling*

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari hasil pencarian pustaka yang telah diekstraksi, diperoleh 10 artikel jurnal yang sesuai dengan topik penelitian ini. Sumber kajian tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

TABEL 1. Ekstrasi Hasil Penelitian

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Hasil
1	Eva Yunita Putri	2019	Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Modelling</i> Untuk Mereduksi <i>Burnout</i> Pada Peserta Didik Kelas Ix Di Smp Negeri 29 Bandar Lampung Tahun Ajaran 2019/2020 (Skripsi)	Hasil penelitian ini ketahu bahwa konseling kelompok dengan pendekatan modeling tidak menghasilkan peningkatan berupa 70%, dan menurun menjadi 30% setelah mendapatkan <i>treatment</i> dengan layanan tersebut..
2	Ema Sukmawati, Martin, Saraswati	2020	Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Modelling</i> Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat <i>burnout</i> akademik sebelum diberikan teknik <i>modelling</i> tergolong tinggi dengan persentase 70%. Namun, skor tersebut berada dalam kategori rendah setelah tindakan dilakukan. Pada kategori sedang tindakan siklus I menghasilkan persentase 52%, sedangkan pada kategori rendah siklus II menghasilkan persentase 33%.

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Hasil
3	Widya Aulia Lubis	2019	Mengurangi Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar Siswa Dengan Teknik <i>Modelling</i> Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019	Menurut temuan penelitian, tingkat kejenuhan belajar teknik pemodelan dinilai berada dalam kategori tinggi dengan persentase 81% sebelum menawarkan layanan konseling kelompok. Selain itu, setelah menggunakan teknik pemodelan untuk membentuk terapi kelompok, 54% peserta menerima skor dalam rentang menengah. Pengurangan 27% akan menunjukkan hasil sebelum dan sesudah aktivitas.
4	Lailatul Muflihah, Siti Ina Savira	2021	Pengaruh Dukungan Terhadap Akademik Pandemi Persepsi Sosial Selama <i>Burnout</i>	Menurut temuan penelitian, data tentang variabel "kejenuhan di kalangan akademisi" dikumpulkan pada saat proporsinya sekitar 69,1%. Variabel terakhir pada indeks jejaring sosial adalah saat ini, dengan proporsi sekitar 63,8%.
5	Dian Kumala Azis, Syamsul Bachri Thalib, Abdullah Pandang	2023	Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik <i>Modelling</i> dalam Mengurangi Kejenuhan (<i>Burnout</i>) Belajar pada Siswa Kelas XI MAN 1 Sinjai	Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa tingkat <i>burnout</i> akademik siswa kelas XII di MAN 1 Sinjai pada kelompok eksperimen sebelum <i>treatment</i> (pretest) yaitu pada kategori tinggi sebesar 97,64 dan setelah <i>treatment</i> (posttest) berada pada kategori rendah yaitu sebesar 64,91.
6	Andi Nurul Aziza	2021	Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>Modelling</i> Dalam Meningkatkan Kemandirian Remaja Desa Olang Kecamatan Ponrang Selatan Kabupaten Luwu	Dari hasil penelitian ini menghasilkan terjadinya perubahan pada nilai <i>prestes</i> dan <i>post tes</i> . Sebelum dilakukan teknik <i>modelling</i> pada layanan konseling kelompok nilai rata-rata adalah 55% dan setelah diberikan teknik <i>modelling</i> pada layanan konseling kelompok berubah menjadi 66% dalam peningkatan kemandirian belajar.
7	St.Rahmayanti, Abdullah Sinring, Suciani Latif	2020	Penerapan Teknik <i>Modelling</i> Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Negeri 2 Takalar	Berdasarkan penelitian ini menghasilkan nilai rata-rata pada <i>pretest</i> kelompok eksperimen sebesar 81,42 dengan kategori tinggi. Sedangkan terjadi penurunan pada <i>posttest</i> kelompok eksperimen sebesar 58,42 dengan kategori sedang.
8	Nurma Kusnita	2018	Penerapan Teknik <i>Modelling</i> Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Bina Latih Karya (Smk-Blk) Bandar Lampung Tahun Ajaran 2017/2018	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hasil untuk <i>pre-test</i> menghasilkan skor rata-rata sebesar 141,2 dan hasil menghasilkan angka pada posttest turun menjadi 68,2
9	Hajjah, H.	2021	<i>Efektifitas Modeling Teknik Untuk</i>	Pada penelitian kualitatif ini upaya bimbingan guru dengan menggunakan

No	Nama Penulis	Tahun	Judul	Hasil
			<i>Mengurangi Kejenuhan Belajar Online Siswa Mts Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun</i> (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).	teknik group modeling dilakukan sesuai dengan tahapan penyuluhan dan terlihat berhasil, hal ini menunjukkan bahwa teknik modeling berhasil mengurangi kebosanan pembelajaran online siswa.
10	Durrotunnisa, D., Lestari, M., & Ridwan, S.	2023	Durrotunnisa, D., Lestari, M., & Ridwan, S. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Siswa. <i>Jurnal Basicedu</i> , 7(1), 351-362.	Tingkat aktivitas meningkat, aktivitas pemimpin kelompok meningkat, dan kinerja siswa rata-rata berubah antara pretest dan posttest, menurut hasil. Aktivitas meningkat sebesar 25,5, bergeser dari sebelumnya kategori aktivitas sedang menjadi kategori baik. Ada perbedaan 6,42 dalam skor rata-rata antara pretest dan posttest, dan aktivitas yang berhubungan dengan layanan dari fitur pemimpin kelompok naik sebesar 27,3, dari kategori "cukup baik" menjadi kategori "baik".

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil studi literatur dengan kajian 8 sumber pustaka tersebut maka *burnout* akademik banyak terjadi kepada peserta didik jenjang SMA dan jenjang perguruan tinggi. Hal ini terjadi karena pada jenjang tersebut terjadi peningkatan beban aktivitas maupun tanggungjawab seseorang yang dapat menyebabkan *burnout* akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akademik adalah suatu kondisi yang dialami seseorang dimana merasakan kelelahan baik secara fisik, emosional maupun mental yang menyebabkan perasaan menghindar atau sinis dari lingkungan, serta penilaian pada diri yang rendah (Maslach, dalam Muflihah & Savira, 2021). Lebih lanjut *burnout* akademik terjadi diakibatkan oleh stress yang dialami seseorang dengan jangka waktu yang lama pada keadaan yang menuntut tekanan emosional yang cukup tinggi. Sedangkan Santrock (dalam Andi, 2021) menjelaskan bahwa *burnout* sebagai suatu perasaan tidak berdaya dan putus asa yang diakibatkan karena stress dengan waktu lama yang berkaitan dengan belajar.

Bentuk *burnout* akademik yang terjadi berdasarkan hasil kajian literatur ini adalah seperti siswa merasa jenuh belajar, sering mengabaikan tugas, dan sikap menghindar dari kegiatan akademik. Lebih lanjut peserta didik yang mengalami *burnout* akademik ditandai dengan ciri-ciri seperti merasa cemas dengan hasil belajar, merasa kelelahan dan suasana hati yang mudah terganggu. Hal ini juga dikuatkan oleh pendapat Maslach (dalam Muflihah & Savira, 2021) terdapat tiga dimensi pada *burnout* akademik, yaitu: 1) *emotional exhaustion*, merupakan perasaan emosional yang menipis, berkurangnya energi dan kelelahan yang diakibatkan karena tekanan emosional yang berlebih sehingga menyebabkan timbulnya perasaan tidak stress. *Emotional exhaustion* ditandai dengan kelesuan, sulit tidur, hingga gangguan kesehatan, 2) *Cynicism*, adalah perasaan acuh tak acuh kepada lingkungan belajar serta suatu perasaan dimana seseorang terasingkan dari pembelajaran yang sedang diikuti, 3) *low personal accomplishment*, Prestasi pribadi yang rendah terjadi ketika seseorang mempersepsikan inefisiensi dan kurangnya

kompetensi dalam melaksanakan pekerjaan akademik. Dalam hal ini, orang tersebut menganggap tugas tersebut terlalu sulit dan merasa tidak aman serta tidak mampu menyelesaikan tugas akademik.

Burnout akademik disebabkan beberapa faktor berdasarkan hasil penelitian Aziza (2021) yang berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Selama Pandemi” maka diketahui penyebab terjadinya *burnout* akademik salah satunya karena kurangnya dukungan sosial. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Gold & Roth (dalam Christiana, 2020) menyarakan faktor yang menyebabkan terjadinya *burnout* akademik yaitu; 1) kurang dukungan sosial (*lack of social support*), 2) faktor demografis (*demographic factor*), 3) konsep diri (*self-concept*), 4) konflik peran & ambiguitas peran (*role conflict & role ambiguity*) dan 5) isolasi (*isolation*). Yang pertama adalah kurangnya dukungan sosial. Saat menghadapi beban atau kesulitan, orang membutuhkan dukungan sosial atau emosional dari orang lain untuk mencegah kelelahan akademik. Kedua, variabel demografis, khususnya penelitian yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih mungkin mengalami *burnout* dibandingkan perempuan. Ini karena pria cenderung lebih tertutup secara emosional, sehingga lebih menantang bagi mereka untuk mendapatkan dukungan dari orang lain di sekitar mereka. Ketiga, konsep diri, seseorang dengan memiliki konsep diri yang baik akan membantu seseorang untuk bisa bertahan. Keempat adalah konflik peran & ambiguitas peran, artinya ketika individu berada dalam situasi yang mengharuskan individu untuk melakukan lebih dari satu pekerjaan di waktu yang sama maka dapat memicu *burnout* akademik. Kelima adalah isolasi, artinya individu yang lebih mengurung diri dan memilih untuk sendiri maka rentan mengalami *burnout* akademik karena individu tersebut merasa bahwa tidak ada dukungan dari lingkungan sekitar.

Berdasarkan berbagai sumber kajian pustaka perilaku *burnout* akademik dapat diatasi dengan penerapan layanan konseling kelompok teknik *modelling*. Salah satu sumber penelitian dari Putri (2019) mempunyai hasil bahwa layanan konseling kelompok teknik *modelling* efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik siswa. Agar siswa memahami masalah yang dialaminya, mengidentifikasi penyebab masalah tersebut, membuat rencana dan strategi, serta mencari solusi, pembimbing, konselor, atau guru BK akan bekerja bersama mereka secara berkelompok. Proses ini dikenal sebagai konseling kelompok. (Putri dkk, 2020)

Albert Bandura menciptakan teknik pemodelan, yang merupakan bagian dari teori pembelajaran sosial sejak tahun 1950-an. Metode ini telah muncul sebagai salah satu pendekatan pelatihan dengan berbasis psikologi yang paling populer dan dipelajari secara ekstensif. Simulasi, pendampingan, pembelajaran observasional, dan pembelajaran vokal adalah semua istilah yang digunakan untuk menggambarkan pemodelan. Pemodelan (karakterisasi) adalah frase yang digunakan untuk menggambarkan proses pembelajaran yang melibatkan mengamati individu lain dan belajar dari mereka (pembelajaran pengamatan), dan perubahan ini terjadi sebagai hasil dari peniruan. Imitasi (imitasi) adalah tindakan mengamati perilaku orang lain dan kemudian menirunya pada diri sendiri. Setelah perilaku diamati, proses belajar dengan observasi berlangsung.. (Sumarni, 2019)

Teori *modelling* adalah teori yang paparkan oleh Albert Bandura. Teknik *modelling* merupakan teknik dimana melalui proses belajar dengan mencermati dan mengamati perilaku atau tingkah laku dari orang lain disekitar kita. Pemodelan adalah imitasi, oleh karena itu, ini juga merupakan teknik pembelajaran yang melibatkan memperhatikan, mengamati, dan kemudian meniru tindakan orang lain. Hasil dari taktik pemodelan atau penyalinan seringkali mirip dengan hasil dari model, dan terkadang perilakunya bahkan identik dengan perilaku

model. (Faridah, 2015). Nursalim (dalam Sukmawati, 2020) menjelaskan bahwa salah satu Teknik konseling yang disebut *modeling* memanfaatkan proses pembelajaran melalui observasi role-model dan perubahan perilaku yang ditimbulkan oleh peniruan.. Tujuan dari penelitian ini adalah agar siswa yang mengalami kebosanan dapat mengatasi kejenuhan dengan menggunakan teknik modeling untuk membantu mereka memahami dan mengenali setiap masalah yang mereka hadapi melalui pilot langsung yang akan ditunjukkan dari dua mata pelajaran yang telah ditentukan.

Menurut Bandura (dalam Putri dkk., 2020) terdapat empat fase atau tahapan kegiatan pada teknik *modelling* yaitu: 1) Tahap Perhatian, pada tahap ini akan ditayangkan sebuah model yang nantinya peserta didik akan mengamati model tersebut dengan seksama. Karena anak akan belajar memahami dan meniru perilaku model yang dilihatnya, model yang paling menarik harus diperhatikan selama proses pemilihan model. 2) Students will use their brains' capacity to replicate and store memories throughout the retention stage. Students will see a behavior model, thus it must reflect how excellent behavior is carried out in real-world situations. 3) Tahap reproduksi: setelah melihat model, siswa akan mempraktekkan dan meniru perilaku yang ditunjukkan oleh model. Pada langkah ini, mereka akan mendapat gambaran tentang model yang telah diamati. Siswa yang menunjukkan tingkah laku yang kurang tepat akan diminta untuk mengulang urutannya sehingga terlihat jelas unsur mana yang telah mereka pahami dari tingkah laku atau model yang diperlihatkan. Untuk membantu siswa berperilaku lebih baik, umpan balik harus diberikan jika mereka belum menghasilkan hasil yang diinginkan. 4) Tahap Motivasi, tahap ini merupakan tahap terakhir dimana peserta didik akan menirukan perilaku model yang telah ditampilkan. Ketika peserta didik telah mampu menirukan model maka diberikan sebuah penguatan. Untuk menciptakan perilaku baru setelah melihat perilaku orang lain, teknik pemodelan digunakan untuk mengilustrasikan atau meniru perilaku yang diamati. (Lubis, 2019)

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini maka diperoleh kesimpulan bahwa penerapan konseling kelompok teknik *modelling* efektif untuk mereduksi *burnout* akademik peserta didik Sekolah Menengah Negeri Atas (SMA)

Penelitian ini memiliki hambatan karena keterbatasan sumber kajian studi yang sesuai dengan topik *modelling*. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah penelitian juga sebaiknya dapat menindak lanjuti tentang intervensi yang dapat diterapkan untuk mereduksi tingkat *burnout* pada siswa

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, P. C., & Satiningsih. (2022). Studi kasus: Kelelahan (*Burnout*) Akademik pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9, 127–137.
- Andi, N. A. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modelling* Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik. *Bimbingan Dan Konseling*, 1, 71.
- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8–15.

- Durrotunnisa, D., Lestari, M., & Ridwan, S. (2023). Bimbingan Kelompok Teknik Modeling Simbolik untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Daring Siswa. *Jurnal Basicedu*, 7(1), 351-362.
- Dyah, W. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sidoarjo*
- Ema Sukmawati, Martin, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Modelling* Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Siswa. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2), 198–206.
- Faridah, D. N. (2015). Efektivitas Teknik *Modelling* Melalui Konseling Kelompok Untuk Meningkatkan Karakter Rasa Hormat Peserta Didik (Quasi Eksperimen Terhadap Siswa Kelas X di SMK Muhammadiyah 2 Bandung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 05(01), 45–66.
- Hajijah, H. (2021). *Efektifitas Teknik Modeling Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Online Siswa Mts Nurul Hikmah Aek Gerger Simalungun* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara).
- Lubis, W. A. (2019). *Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa Dengan Teknik Modelling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi Sma Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019 Skripsi*.
- Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* Akademik Selama Pandemi. *Character : Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 201–211. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975>
- Putri, E. V. A. Y., Tarbiyah, F., Keguruan, D. A. N., Negeri, U. I., & Lampung, R. I. (2020). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik*.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi *School Burnout Inventory* versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Sitanggang Rasmi (2021). (2021). EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa di Era COVID-19 (Studi Literatur). *Ilmu Pendidikan Vol 3 No 6 Tahun 2021 P-ISSN 2656-8063 e-ISSN 265-8071*, 3(6), 5101–5108.
- Sumarni, N. M. (2019). Penerapan Model Konseling Behavioral Teknik *Modelling* untuk Meningkatkan Self Intrapeption Siswa. *Journal of Education Action Research*, 3(4), 433. <https://doi.org/10.23887/jear.v3i4.22479>
- Surani, D. (2019). Studi literatur: Peran teknolog pendidikan dalam pendidikan 4.0. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP*, 2(1), 456–469.