



Vol.15, No. 2, Juli – Desember 2025
Doi: [10.30829/alirsyad.v15i2.27521](https://doi.org/10.30829/alirsyad.v15i2.27521)

JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING

<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>

ISSN 2686-2859 (online)

ISSN 2088-8341 (cetak)

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK TEKNIK ROLE PLAYING UNTUK MENURUNKAN BURNOUT AKADEMIK SISWA SMP NEGERI 40 SEMARANG

Safitri Dwi Anggraini¹, MA Primaningrum Dian², Farikha Wahyu Lestari³.

1. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, email: safitridwi962@gmail.com
2. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, email: primaningrumdian@upgris.ac.id
3. Universitas Persatuan Guru Republik Indonesia, Semarang, email: farikha@upgris.ac.id

Kata Kunci:	Abstrak
<i>Bimbingan kelompok, role playing, burnout belajar</i>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik <i>role playing</i> untuk menurunkan <i>burnout</i> belajar peserta didik SMPN 40 Semarang. <i>Burnout</i> belajar sering ditandai dengan perasaan lelah secara fisik dan mental kepada setiap aktivitas yang rutin seperti harus datang ke sekolah setiap harinya, peserta didik mengeluhkan kelelahan yang terus menerus, kebosanan dalam belajar, bahkan perasaan enggan untuk datang ke sekolah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen dengan desain <i>one group pretest-posttest</i>. Responden penelitian berjumlah delapan peserta didik yang menunjukkan gejala <i>burnout</i> dan dipilih menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Instrumen yang digunakan adalah skala <i>burnout</i> belajar dengan lima aspek, dan data dianalisis menggunakan uji <i>Wilcoxon signed-rank</i>. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor <i>burnout</i> yang signifikan dengan nilai signifikansi 0,018 (< 0,05). Penurunan terbesar terdapat pada aspek menilai negatif kemampuan diri (15,30%), diikuti produktivitas menurun (12,73%) dan kelelahan fisik serta mental (12,35%). Hasil ini membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik <i>role playing</i> efektif mengurangi <i>burnout</i> belajar melalui peningkatan kepercayaan diri, refleksi diri, dan keterlibatan positif peserta didik dalam kegiatan belajar</p> <p>Abstract</p> <p><i>The goal of this research is to evaluate how well group guidance services use the role-playing approach to lessen students' learning burnout at SMPN 40 Semarang. Burnout academic is often characterized by feelings of both physical and mental exhaustion towards regular activities, such as having to attend school every day. Students express ongoing fatigue, boredom with studies, and even reluctance to go to school. A quantitative experimental method with a one-group pretest–posttest setup was used in the study. Through purposive sampling, eight students exhibiting burnout symptoms were chosen as the study's subjects. Using a validated burnout learning scale with five components, data were gathered and subjected to wilcoxon signed ranks for analysis. With a significance value of 0.018</i></p>
Keywords : <i>Group guidance, role playing, academic burnout, students</i>	

	(< 0.05), the results demonstrated a notable fall in burnout scores. The greatest decline was observed in the aspect of negative self-evaluation (15.30%), followed by lower productivity (12.73%) and physical-mental tiredness (12.35%). These results suggest that group counseling that incorporates role-playing is a successful method for lowering student burnout by promoting self-reflection, self-assurance, and active participation in the learning process. The findings highlight the significance of utilizing active and interactive counseling strategies to enhance students' academic health
--	--

PENDAHULUAN

Proses belajar merupakan jalur yang ditempuh seseorang dalam lingkungan sekolah atau pendidikan. Selama proses belajar di sekolah, peserta didik susah terlepas dari masalah yang ada di lingkungan sekolah, diantaranya merupakan *burnout* belajar. *Burnout* belajar disebabkan adanya tuntutan agar selalu mematuhi setiap aturan dan tugas yang diberikan kepada peserta didik. Tuntutan tersebut muncul karena adanya standar yang tinggi, kritik yang berlebihan, dan ketidakpuasaan terhadap diri sendiri yang akhirnya mempengaruhi proses belajar peserta didik. Hal ini akan berdampak pada perkembangan pembelajaran peserta didik dalam periode tertentu, baik itu dalam seminggu maupun dalam jangka waktu yang lebih panjang. (Anshoryyah & Hadinata, 2023; Pratama dkk., 2021; Rachmawati dkk., 2024)

Masalah tersebut dapat dikaji lebih dalam melalui konsep *burnout*. Secara luas, *burnout* diartikan sebagai sebuah sindrom mental yang mencakup tiga jenis perasaan: kelelahan emosional (*emotional exhausted*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan rasa pencapaian pribadi (*reduce personal accomplishment*) (Maslach & Jackson, 1981). Seseorang yang mengalami *burnout* diartikan sebagai individu yang berada dalam keadaan lelah, perasaan jemu yang dialami seseorang akibat aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus tanpa adanya perubahan. Tapi sangat disayangkan sering kali aktivitas yang menciptakan seseorang *burnout* ini merupakan aktivitas penting untuk perkembangan dan kehidupan seseorang, salah satunya yaitu belajar (Maslach, 1998; Said & Jannah, 2018; Saratini, 2024)

Dalam konteks pembelajaran, Dr. Arbin Janu Setiyowati (2023) menyatakan bahwa *burnout* belajar adalah keadaan di mana peserta didik mengalami kelelahan dan kebosanan, baik secara fisik maupun emosional, akibatnya dari intensitas serta tuntutan akademis yang berlebihan dan harapan akan pencapaian hasil yang sesuai dengan ekspektasi. Lebih lanjut menurut

Shokrpour dalam (Hidajat & Putri, 2024) *burnout* belajar adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan emosional dan fisik yang mengakibatkan sikap pesimistik terhadap pendidikan serta perasaan tak berdaya dalam proses belajar. *Burnout* belajar pada peserta didik dapat terlihat dari beberapa gejala seperti kelelahan fisik dan mental, munculnya perasaan terpaksa dalam belajar, sikap menarik diri dari aktivitas sekolah, hingga penurunan produktivitas (Eka Kurnia Darisman dkk., 2021; Qin dkk., 2025; J. Wang dkk., 2024; Zhang dkk., 2025).

Berdasarkan dari pandangan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* belajar adalah kondisi kelelahan yang menyeluruh mencakup fisik, emosi, dan mental yang dialami peserta didik karena tekanan dan tuntutan akademik yang terus-menerus terjadi tanpa ada perubahan atau hasil yang memuaskan. Keadaan ini ditandai oleh perasaan bosan, hilangnya semangat, pandangan negatif terhadap pendidikan, serta kecenderungan untuk menjauh dari proses belajar. *Burnout* belajar tidak hanya mempengaruhi prestasi akademis, tetapi juga bisa mengganggu kesejahteraan mental peserta didik secara keseluruhan, karena aktivitas belajar yang seharusnya mendukung perkembangan malah menjadi sumber stres dan kelelahan.

Fenomena *burnout* belajar ini juga muncul melalui hasil dari asesmen awal menggunakan AGMU (Angket Guna Memilih-Umum) pada peserta didik kelas IX SMPN 40 Semarang ditemukan bahwa 67,94% peserta didik mengalami kondisi *burnout* belajar. Angka ini menjadi tanda bahwa banyak peserta didik sedang menghadapi beban akademik yang berimbang buruk pada motivasi dan efisiensi belajar mereka. Hal ini diperkuat dengan wawancara yang dilakukan pada tanggal 07 dan 12 Maret 2025 kepada 10 peserta didik kelas IX. Hasil wawancara mengungkapkan bahwa peserta didik merasa lelah secara fisik dan mental kepada setiap aktivitas yang rutin seperti harus datang ke sekolah setiap harinya, peserta didik mengeluhkan kelelahan yang terus menerus, kebosanan dalam belajar, bahkan perasaan enggan untuk datang ke sekolah. Bahkan peserta didik mengatakan ingin istirahat dirumah saja malas ke sekolah dan lelah untuk memikirkan tugas.

Berdasarkan hasil wawancara, peneliti menyimpulkan bahwa peserta didik memiliki masalah *burnout* belajar. Hal tersebut ditunjukkan dengan tanda-tanda gejala *burnout* belajar seperti kelelahan fisik dan mental yang berkepanjangan, depersonalisasi terhadap aktivitas belajar, penurunan motivasi, serta keinginan

untuk menarik diri dari lingkungan sekolah. Beberapa peserta didik bahkan menyatakan bahwa mereka merasa malas untuk mengerjakan tugas, sering *bad mood* saat belajar, hingga merasa lebih nyaman jika berada di rumah tanpa tekanan akademik. Dengan demikian, salah satu tantangan dalam proses pembelajaran adalah rasa jemu atau kebosanan saat belajar. Tuntutan akademik dari sekolah yang berat menyebabkan peserta didik merasa jemu, bosan, malas, serta mengalami penurunan dalam kualitas belajarnya. Hal tersebutlah yang akhirnya menjadi penghambat dalam pencapaian tujuan pendidikan.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk menurunkan *burnout* belajar peserta didik karena teknik ini membantu peserta didik memahami kemampuan untuk mengeksplorasi berbagai jenis perilaku, serta melihat dampak perilaku tersebut yang memungkinkan mereka untuk merenungkan kembali pandangan negatif terkait proses pembelajaran (Habsy dkk., 2024; Khair dkk., 2024)

Bimbingan kelompok merupakan suatu usaha pembimbingan yang dilaksanakan dalam situasi, proses, dan aktivitas yang melibatkan kelompok. Bimbingan ini bisa berupa penyampaian informasi atau kegiatan kelompok yang membahas permasalahan terkait pendidikan, pekerjaan, aspek pribadi, dan sosial. Dalam layanan bimbingan kelompok, interaksi dan aktivitas dalam kelompok perlu diadakan untuk membicarakan berbagai hal yang bermanfaat bagi perkembangan atau penyelesaian masalah peserta didik yang ikut serta dalam layanan tersebut (Dr.Jahju Hartanti.M.Psi, bimbingan konseling (2022, 2022).

Menurut Aeni Sanjaya (2022) teknik *role playing* berasal dari teori behavior atau yang juga dikenal dengan sebutan teori tingkah laku. Selanjutnya ia juga mengatakan bahwa teknik *role playing* merupakan suatu teknik dalam bimbingan dan konseling yang dapat dimanfaatkan untuk mengatasi permasalahan kognitif peserta didik, sehingga dapat terjadi perubahan dalam diri mereka.

Dalam penelitian yang sudah dilakukan Restiastuti dkk. (2024) yang membahas layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* dalam mengurangi *burnout* belajar peserta didik, hasil dari penelitian menunjukkan bahwa layanan ini secara signifikan mampu menurunkan tingkat *burnout* belajar, membantu peserta didik memahami emosinya, dan meningkatkan keterampilan sosial serta kemampuan mengelola stres akademik. Pendekatan ini dinilai efektif karena mendorong keterlibatan aktif dan refleksi diri dalam suasana yang interaktif.

Walaupun ada beberapa ahli yang telah menerapkan penelitian mengenai *burnout* yang dialami oleh peserta didik melalui teknik *role playing*, dan penelitian ini jelas memiliki sejumlah kesamaan dengan penelitian sebelumnya, terutama dari segi variabel yang digunakan, namun masih terdapat celah penelitian yang perlu diisi yaitu belum ditemukan studi yang secara spesifik dilakukan di SMPN 40 Semarang dengan tingkat *burnout* mencapai 67,94%. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilaksanakan sebagai bukti empirik baru tentang efektivitas bimbingan kelompok teknik *role playing* untuk menurunkan *burnout* akademik siswa SMP N 40 Semarang secara komprehensif.

METODE

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kauntitatif dengan metode eksperimen dan desain *one group pretest-posttest design*. Responden dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas IX SMPN 40 Semarang yang menunjukkan gejala *burnout* belajar berdasarkan hasil asesmen awal. Sample yang diambil yaitu berjumlah 8 peserta didik yang menggunakan teknik *purposive sampling*. Tajik dkk. (2024) mengatakan teknik *purposive sampling* diartikan sebagai pemilihan secara sengaja dari karakteristik tertentu berdasarkan relevansinya terhadap pertanyaan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu skala likert *burnout* belajar yang terdiri dari 5 aspek yaitu mudah merasa lelah secara fisik dan mental, depersonalisasi atau devaluasi, menilai negatif kemampuan diri sendiri, sikap menarik diri dari aktivitas, dan produktivitas menurun yang berjumlah 31 pernyataan dengan metode skor 1-4 yang telah divalidasi. Data yang diperoleh dari *pre test* dan *post test* kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon yang merupakan uji nonparametrik yang cocok untuk menguji data berpasangan. Uji ini memiliki beberapa keunggulan, antara lain tidak memerlukan asumsi distribusi normal, tahan terhadap outlier, dan dapat diterapkan pada ukuran sampel yang cukup kecil (Dewi dkk., 2025).

TEMUAN

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti untuk mengidentifikasi perubahan yang dialami oleh peserta didik adalah dengan membandingkan nilai *pretest* dan *posttest* yang diberikan sebelum dan setelah kegiatan bimbingan

kelompok menggunakan teknik *role playing*. Penurunan skor *burnout* belajar peserta didik menunjukkan adanya perubahan pada kondisi *burnout* belajar mereka setelah mengikuti kegiatan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Hasil nilai *pretest* dan *posttest* terkait *burnout* belajar peserta didik disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest

Nama	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
ARS	80	Sedang	78	Sedang
RA	77	Sedang	76	Sedang
KAL	88	Tinggi	72	Sedang
ANK	94	Tinggi	84	Sedang
SCH	84	Sedang	76	Sedang
NPA	90	Tinggi	70	Sedang
GAK	79	Sedang	79	Sedang
NDK	77	Sedang	53	Rendah

Data diatas menunjukan bahwa *burnout* belajar peserta didik setelah layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* mengalami penurunan berdasarkan skor hasil *posttest*

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
	Stati stic	df	Sig.	Stati stic	df	Sig.
Pretes t	.231	8	.200*	.844	8	.083
Postte st	.231	8	.200*	.844	8	.083

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Uji data normalitas dilakukan guna membuktikan data yang diperoleh normal atau tidak. Uji statistik yang digunakan ialah *Shapiro-Wilk* yang menguji data yang diperoleh dari sampel acak yang diambil dari populasi secara keseluruhan, berasal dari populasi dengan distribusi normal. Dengan kata lain, *Shapiro-Wilk* menilai seberapa besar kemungkinan nilai-nilai dalam sampel yang diamati, bila variabel hasil memiliki distribusi normal di seluruh populasi (Yang &

Berdine, 2021) selanjutnya dilakukan menggunakan bantuan SPSS 23. Dari hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai sig *pretest* dan nilai sig *posttest* sebesar 0,083, sehingga nilai sig > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal baik *pretest* maupun *posttest*

Tabel 3. Uji Wilcoxon Signed-Rank

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
PostTest - PreTest	Negative Ranks	7 ^a	4.00	28.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	1 ^c		
	Total	8		
a. PostTest < PreTest				
b. PostTest > PreTest				
c. PostTest = PreTest				

Berdasarkan tabel Uji *Wilcoxon Signed-Rank* di atas, terlihat bahwa tidak ada *positive ranks* dan terdapat 1 *ties*, yang menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan dan satu sampel memiliki nilai yang sama antara *pre-test* dan *post-test*. Selain itu, terdapat 7 *negative ranks* dengan nilai *mean ranks* sebesar 4,00 dan *Sum of Ranks* sebesar 28,00. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa telah terjadi penurunan pada *burnout belajar* peserta setelah mereka mengikuti layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*.

Tabel 4. Statistic

Test Statistics ^a	
	PostTest - PreTest
Z	-2.366 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.018
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Untuk mendapati efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* diperlukan *uji Wilcoxon Signed-Rank*, uji statistik non-parametrik ini sesuai untuk mengevaluasi perbedaan antara dua sampel yang saling terkait. Uji ini umumnya diterapkan saat memproses data ordinal. Kriteria keputusan ditentukan oleh nilai p: apabila nilai Asymp. Sig kurang dari 0,05, hipotesis (H_a) diterima,

menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Sebaliknya, jika nilainya lebih besar dari 0,05, maka H_0 diterima (Hamid dkk., 2025)

Maka berdasarkan perhitungan uji *Wilcoxon Signed-Rank* tersebut menunjukkan nilai Asymp. sig (2-tailed) $0,018 < 0.05$ yang berarti layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* memiliki efektivitas pada penurunan *burnout* belajar peserta didik di SMPN 40 Semarang. Adanya perbedaan sebelum dan sesudah peserta didik menerima layanan bimbingan kelompok teknik *role playing* yang berarti memberikan dampak positif pada peserta didik dalam kondisi *burnout* belajar mereka.

Tabel 5. Perbandingan Aspek

No	Aspek	Skor pre test	Skor posttest	Selisih	Presentase Penurunan
1	Kelelahan Fisik dan Mental	162	142	20	12,35%
2	Depersonalisasi atau Devaluasi	82	75	7	8,54%
3	Menilai Negatif kemampuan Diri	183	155	28	15,30%
4	Sikap Menarik Diri dari Aktivitas	77	72	5	6,49%
5	Produktivitas Menurun	165	144	21	12,73%

Berdasarkan pada kelima aspek *burnout* belajar tersebut diketahui perbandingan yang mengalami penurunan pada setiap aspeknya yang dapat dilihat dari skor *pretest* dan skor *posttest*. Urutan aspek yang mengalami penurunan terbanyak adalah sebagai berikut:

1. Menilai Negatif Kemampuan Diri, dengan presentase penurunan sebesar 15,30%
2. Produktivitas Menurun, dengan presentase penurunan sebesar 12,73%
3. Kelelahan Fisik dan Mental, dengan presentase penurunan sebesar 12,35%
4. Depersonalisasi atau Devaluasi, dengan presentase penurunan sebesar 8,54%
5. Sikap Menarik diri dari Aktivitas, dengan presentase penurunan sebesar 6,49%

PEMBAHASAN

Hasil studi mengindikasikan bahwa layanan bimbingan kelompok menggunakan teknik *role playing* berhasil dalam mengurangi *burnout* belajar

siswa kelas IX SMPN 40 Semarang. Keberhasilan ini terlihat tidak hanya dari perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, tetapi juga terlihat dalam penurunan pada semua aspek burnout belajar, terutama pada aspek yang berkaitan dengan penilaian negatif terhadap kemampuan diri yang mengalami penurunan paling besar. Pada aspek ini peserta didik memainkan peran "Menghargai Diri Sendiri" dan terbukti efektif karena permasalahan dan peran yang dilakukan berhubungan dengan kehidupan sehari-hari dimana mereka sering menganggap bahwa selalu gagal, tidak pintar dan tidak bisa melihat kelebihan dirinya sendiri. Sehubungan dengan masalah tersebut, Anshoryyah & Hadinata (2023) mengatakan bahwa pada saat yang sama, peserta didik yang merasakan tekanan dari berbagai tuntutan akademik, perlu disertai dengan keyakinan pada kemampuan diri mereka (*self-efficacy*) untuk menghadapi berbagai permintaan di sekolah demi mencapai hasil belajar yang diharapkan.

Sejalan dengan penelitian tersebut, Suhariadi (2002) dalam (Septiani & Triariani, 2022) mengatakan bahwa dalam membentuk dan mengubah produktivitas seseorang, diperlukan kepercayaan diri yang sudah tertanam pada diri mengenai pentingnya produktivitas pada diri (Farid & Ashrafzade, 2020; Fatimah dkk., 2024; Yokoyama, 2024). Maka dari itu aspek produktivitas menurun merupakan aspek yang mengalami penurunan terbesar kedua. Hal ini dikarenakan peserta didik sudah mendapatkan kepercayaan diri melalui kemampuannya selama pelaksanaan role playing dengan memainkan peran "Stop Malas, Siap Tuntas" dimana hal ini berkaitan dengan kenyataan bahwa rasa malas, menunda pekerjaan dan sulitnya mengatur waktu sehingga selama bermain peran mampu terbentuk sikap positif berupa produktivitas. Selanjutnya aspek yang mengalami penurunan terbesar ketiga yaitu aspek kelelahan fisik dan mental dengan persentase penurunan sebesar 12,35%. Pada aspek ini peserta didik sering kali merasa cepat lelah dan sering mengeluh saat belajar, tetapi dengan menggunakan *role playing* "Dua Gaya Belajar, Dua Hasil Berbeda" peserta didik akan diajak untuk memainkan peran bagaimana menemukan dan menyesuaikan gaya belajar mereka masing-masing sehingga saat proses belajar mereka dapat menerapkan sehingga akan terjadi minimnya kelelahan belajar baik secara fisik maupun mental. Dimana teknik ini dikatakan efektif berdasarkan aspek kelelahan mental dan fisik mengalami penurunan persentase terbanyak ketiga

Aspek depersonalisasi atau devaluasi dan aspek sikap menarik diri dari aktivitas merupakan kedua aspek yang mengalami penurunan paling sedikit. Walaupun begitu, penurunan pada kedua hal ini menunjukkan adanya tanda-tanda perbaikan awal, di mana siswa mulai mengembangkan rasa keterlibatan dan tanggung jawab terhadap proses belajar melalui teknik *role playing* dengan materi “Menemukan Kembali Makna Belajar” pada aspek depersonalisasi atau devaluasi dan “Berani Tampil, Berani Sukses, Berani Terlibat” pada aspek sikap menarik diri dari aktivitas. Ini mengindikasikan bahwa perubahan sikap yang skeptis terhadap proses belajar serta kecenderungan untuk menjauh dari aktivitas sekolah memerlukan waktu yang lebih lama untuk bisa bertransformasi (Rachmawati dkk., 2024; S. Wang dkk., 2022). Sikap ini biasanya sulit untuk diubah dengan cepat karena telah menjadi mekanisme pertahanan terhadap stres belajar (Mirkosimova, 2025).

Penelitian ini dilaksanakan agar dapat mengeksplorasi seberapa efektif layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dalam mengatasi kondisi *burnout* belajar siswa di kelas IX SMPN 40 Semarang. Berdasarkan hasil pretest dan posttest, terbukti bahwa bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* menunjukkan keefektifan dalam mengurangi *burnout* belajar siswa kelas IX SMPN 40 Semarang, yang terlihat dari penurunan angka kelelahan yang terjadi. Penelitian ini mengungkapkan nilai Asymp. sig (2-tailed) sebesar $0,018 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* pada peserta didik kelas IX SMPN 40 Semarang yang mengalami *burnout* belajar terbukti efektif serta terdapat perubahan yang signifikan.

Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Arista, N.,B., Wirastania, (2022); Fakhri et al., (2022); Syahrani et al., (2024), yang meneliti bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* terbukti berhasil dalam mengurangi tingkat *burnout* pada peserta didik. Ketiga studi tersebut konsisten menunjukkan bahwa setelah mendapatkan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat *burnout* belajar peserta didik. Melalui kegiatan *role playing*, peserta didik dapat mengungkapkan perasaan, mengenali diri sendiri, meningkatkan hubungan sosial, serta mendapatkan pengalaman belajar yang menyenangkan dan reflektif, yang akhirnya mengurangi tekanan emosional, meningkatkan motivasi, dan semangat

dalam belajar. Oleh karena itu, teknik *role playing* dianggap sebagai strategi yang efektif dalam layanan bimbingan kelompok untuk mengatasi masalah *burnout* dalam belajar peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok yang diberikan dengan menggunakan teknik *role playing* memiliki efektivitas yang nyata dalam menangani *burnout* belajar pada peserta didik. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,018. Nilai tersebut lebih kecil daripada taraf signifikansi yang ditetapkan, yaitu 0,05. Dengan demikian, hasil analisis tersebut memberikan bukti bahwa perbedaan kondisi *burnout* belajar yang terjadi pada peserta didik bukan disebabkan oleh faktor kebetulan, melainkan benar-benar dipengaruhi oleh pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing*. Oleh karena itu, dapat ditegaskan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok berbasis *role playing* efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* belajar pada siswa kelas IX SMPN 40 Semarang. Teknik *role playing* dalam bimbingan kelompok membantu peserta didik untuk lebih memahami diri, mengekspresikan perasaan, melatih keterampilan sosial, serta mengembangkan strategi menghadapi tekanan belajar. Dengan adanya proses interaksi, diskusi, dan simulasi peran dalam kelompok, siswa memperoleh peluang untuk belajar dari pengalaman diri sendiri maupun teman sebaya. Hal ini pada akhirnya berdampak positif terhadap penurunan kejemuhan, kelelahan emosional, serta rasa ketidakberdayaan dalam belajar. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif intervensi yang efektif untuk membantu peserta didik yang mengalami *burnout* belajar.

DAFTAR RUJUKAN

- Aeni Sanjaya, N. (2022). Teknik Role Play dalam Bimbingan dan Konseling. *Al-Kamilah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 1(1), 1–15.
- Anshorrryah, F., & Hadinata, E. O. (2023). Hubungan Academic Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(2), 270. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7376>

Safitri Dwi Anggraini. MA Primaningrum Dian, Farikha Wahyu Lestari: ***Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Menurunkan Burnout Akademik Siswa SMP Negeri 40 Semarang***

- Arista, N.,B., Wirastania, A. (2022). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Terhadap Burnout Study Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 26–30. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Dewi, F., Anggraini, P., Zubaidah, M., & Rahma, K. (2025). Uji Wilcoxon untuk Mengevaluasi Hasil Pretest-Posttest Pembelajaran Entomologi Kedokteran pada Mahasiswa Preklinik Wilcoxon Test for Medical Entomology Pretest-Posttest Learning Evaluation. *Public Health and Safety International Journal*, 5(1), 2715–5854.
- Dr. Arbin Janu Setiyowati, S. P. M. P. D. I. R. S. P. M. P. R. P. S. P. M. P. (2023). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=sY3PEAAQBAJ>
- Dr.Jahju Hartanti.M.Psi, bimbingan konseling (2022), hlm 13-14. (2022). Bimbingan Kelompok. Dalam Book.
- Eka Kurnia Darisman, S. P. M. P., Rahayu Prasetyo, S. P. M. P., & Dr. Wahyu Indra Bayu, M. P. (2021). *BELAJAR PSIKOLOGI OLAHRAGA SEBUAH TEORI DAN APLIKASI DALAM OLAHRAGA*. Jakad Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=19IoEAAAQBAJ>
- Fakhri, F., Al Khair, M. R., Muliawati, M., & Ridha, U. (2022). PENGGUNAAN TEKNIK ROLE-PLAYING UNTUK MENANGANI ACADEMIC BOURNOT SISWA. *Pedagogik: Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran Fakultas Tarbiyah Universitas Muhammadiyah Aceh*, 9(2, Oktober), 230–235.
- Farid, A., & Ashrafzade, T. (2020). A meta-analysis of the relationship self-efficacy and academic performance. *Journal of Educational Sciences*, 27(2), 69–90. <https://doi.org/10.22055/edus.2020.35466.3130>
- Fatimah, S., Murwani, F. D., Farida, I. A., & Hitipeuw, I. (2024). Academic Self-Efficacy and Its Effect on Academic Engagement: Meta-Analysis. *International Journal of Instruction*, 17(1), 271–294. <https://doi.org/10.29333/iji.2024.17115a>
- Habsy, B. A., Azizah, L. N., Nurfirda, I., Fitria, V., & Surabaya, U. N. (2024). *Of a h*, 4, 2087–2101.
- Hamid, A., Ardhy Dabi Dabi, S., Hasanah N. Saleh, H., & Muna Faiza Amatullah, M. (2025). Effectiveness of Psychoeducation in Enhancing Clean and Healthy Living Behaviour in Kawasi Mining Community, Indonesia. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, 7(2), 208–214. <https://doi.org/10.37311/jsscr.v7i2.32427>
- Hidajat, H. G., & Putri, R. D. (2024). *Motivasi dan Kreativitas Digital dalam Kesehatan Mental Akademik*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Tjk5EQAAQBAJ>
- Khair, A., Rizqi Al Khair, M., Ridha, U., & Safira Mardhatillah, L. (2024). Proceeding 1 st International Conference on Islamic Education (ICONIsEdu) EFEKTIVITAS TEKNIK ROLE-PLAYING DALAM MENANGANI ACADEMIC BOURNOT SISWA. *Special Issue on Journal Hurriah: Journal of Educational Evaluation and Research*, 5(2), 179–184.

Safitri Dwi Anggraini. MA Primaningrum Dian, Farikha Wahyu Lestari: **Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Menurunkan Burnout Akademik Siswa SMP Negeri 40 Semarang**

- Maslach, C. (1998). *A Multidimensional Theory of Burnout* (hlm. 68–85). <https://doi.org/10.1093/oso/9780198522799.003.0004>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Mirkosimova, H. M. (2025). *Mechanisms of Psychological Defense in Communication Between Students and Teachers*. 4(5), 44–52.
- Nasution, P. E. S., & Siregar, A. (2023). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik role playing untuk meningkatkan keterampilan sosial peserta didik kelas X Madrasah Aliyah Laboratorium UINSU Medan. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(01), 197-208.
- Pratama, T. Y., Subiyanto, S., & Yuhenita, N. N. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Menulis Ekspresifuntuk Mereduksi Kejemuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2183>
- Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., Zhang, H., & Un In Wong, C. (2025). The impact of academic burnout on academic achievement: a moderated chain mediation effect from the Stimulus-Organism-Response perspective. *Frontiers in Psychology*, Volume 16. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1559330>
- Rachmawati, I., Farozin, M., & Basuki, A. (2024). Relationship Between Academic Burnout and Academic Resilience Manifest in Prospective Counselors During the New Normal Era. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 82–88. <https://doi.org/10.17977/um001v9i22024p82-88>
- Restiastuti, M., Hidayat, W., & Ningrum, D. S. A. (2024). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Mengurangi Burnout (Kejemuhan) Belajar Peserta Didik Kelas Viii Smp Negeri 3 Cipatat. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(2), 151–162.
- Said, H., & Jannah, M. (2018). *Penentu Kemenangan Problematika dan Solusi Mental dalam Olaraga*. Unesa University Press. Unesa University Press.
- Saratini, M. (2024). *Burnout Cara Menghadapi Lelah Berlebihan Sebab Pekerjaan*. LAKSANA. <https://books.google.co.id/books?id=Wyc7EQAAQBAJ>
- Septiani, Y., & Triariani, M. (2022). Pengaruh burnout terhadap produktivitas mahasiswa PGSD universitas kuningan. *Jurnal Kiprah Pendidikan*, 1(3), 161–167.
- Syahrani, J., Siregar, A., & Hasibuan, A. D. (2024). Efektivitas Teknik Role Playing Untuk Menurunkan Kejemuhan Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di SMA. *Kognisi: Jurnal Manajemen Pendidikan dan Konseling*, 1(01).
- Tajik, O., Golzar, J., & Noor, S. (2024). Purposive sampling. *International Journal of Education and Learning Studies*, 2(2).
- Wang, J., Liu, C., Chen, L., Liao, Q., & Liu, G. (2024). Development of the social burnout scale for college students. *Frontiers in Psychology*, 15(March), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1295755>

- Wang, S., Li, H., Chen, X., Yan, N., & Wen, D. (2022). Learning burnout and its association with perceived stress, social support, and the Big Five personality traits in Chinese medical students during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04453-6>
- Yang, S., & Berdine, G. (2021). Normality tests. *The Southwest Respiratory and Critical Care Chronicles*, 9(37), 87–90.
- Yokoyama, S. (2024). Impact of Academic Self-Efficacy on Online Learning Outcomes: a Recent Literature Review. *EXCLI Journal*, 23, 960–966. <https://doi.org/10.17179/excli2024-7502>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, Volume 16. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1517920>