

PENGARUH TEKNIK MODELING TERHADAP TINGKAT KEJENUHAN BELAJAR PESERTA DIDIK

Desty Humairo¹, ZN¹, Mustakim², Khairul Huda³

Program Studi Bimbingan Dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi
Universitas Pendidikan Mandalika^{1,2,3}
e-mail: destyhu74@gmail.com

ABSTRAK

Kejenuhan belajar menjadi salah satu permasalahan yang sering dialami siswa akibat tekanan akademik, metode pembelajaran yang monoton, serta kurangnya dukungan lingkungan belajar. Kondisi tersebut dapat menurunkan motivasi, konsentrasi, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh teknik *modeling* terhadap kejenuhan belajar siswa di SMP IT Liddarain NW Tangar Tahun Pelajaran 2023/2024. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test and post-test*. Pengumpulan data dilakukan melalui angket sebagai instrumen utama, sedangkan observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung. Sampel penelitian terdiri atas 5 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa. Analisis data menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar setelah diberikan perlakuan teknik *modeling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik *modeling* mampu membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar yang ditunjukkan melalui perubahan sikap, meningkatnya motivasi belajar, serta keterlibatan siswa yang lebih aktif selama proses pembelajaran. Temuan ini mengindikasikan bahwa teknik *modeling* dapat menjadi salah satu strategi layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar dan meningkatkan kualitas keterlibatan akademik di sekolah.

Kata Kunci: Teknik Modeling, Kejenuhan Belajar, Bimbingan dan Konseling

ABSTRACT

Learning burnout is one of the common problems experienced by students due to academic pressure, monotonous learning methods, and a lack of support from the learning environment. These conditions can reduce students' motivation, concentration, and engagement in the learning process. This study aims to analyze the effect of the *modeling* technique on students' learning burnout at SMP IT Liddarain NW Tangar in the 2023/2024 academic year. The study employed a quantitative approach using a *one group pre-test and post-test* design. Data were collected through questionnaires as the primary instrument, while observation, interviews, and documentation were used as supporting data collection techniques. The research sample consisted of 5 students selected through a *purposive sampling* technique based on their level of learning burnout. Data analysis was conducted using the *t-test* to determine changes in students' learning burnout after the implementation of the *modeling* technique. The findings revealed that the application of the *modeling* technique helped reduce students' learning burnout, as indicated by changes in attitudes, increased learning motivation, and more active student participation during the learning process. These findings indicate that the *modeling* technique can serve as an effective guidance and counseling strategy to help students overcome learning burnout and improve academic engagement at school.

Keywords: *Modeling Technique, Learning Burnout, Guidance and Counseling*

PENDAHULUAN

Kejenuhan belajar (*learning burnout*) merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami siswa dalam proses pendidikan dan dapat memengaruhi motivasi, konsentrasi, serta keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Kondisi ini muncul akibat tekanan akademik yang terus-menerus, metode pembelajaran yang monoton, serta tuntutan lingkungan sekolah maupun keluarga yang tinggi. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung menunjukkan gejala seperti kurang bersemangat mengikuti pembelajaran, sulit berkonsentrasi, merasa bosan, dan menurunnya minat belajar. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, maka dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, rendahnya partisipasi belajar, serta terganggunya perkembangan psikologis siswa di sekolah. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa burnout akademik dan kejenuhan belajar memiliki hubungan erat dengan stres, tekanan psikologis, serta rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Sujadi, 2023; Anandica et al., 2025). Selain itu, Palenza et al. (2025) menjelaskan bahwa permasalahan emosional pada remaja memerlukan pendekatan layanan konseling yang adaptif agar siswa mampu mengembangkan regulasi diri dan penyesuaian emosional secara lebih positif.

Fenomena kejenuhan belajar semakin banyak ditemukan pada siswa sekolah menengah pertama yang berada pada fase perkembangan remaja awal. Pada tahap ini, siswa mengalami perubahan emosional dan sosial yang cukup kompleks sehingga rentan mengalami tekanan belajar. Sujadi (2023) menjelaskan bahwa stres akademik dan tekanan dalam proses pembelajaran memiliki hubungan yang signifikan terhadap munculnya *academic burnout* pada peserta didik. Selain itu, Biromo et al. (2021) mengungkapkan bahwa kejenuhan belajar dapat meningkat ketika siswa menghadapi proses pembelajaran yang kurang menarik dan minim variasi aktivitas belajar. Hal tersebut menunjukkan bahwa lingkungan belajar yang monoton dan kurang interaktif menjadi salah satu faktor penting yang memicu munculnya kejenuhan belajar pada siswa.

Berbagai penelitian sebelumnya telah mengembangkan layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa melalui berbagai pendekatan dan teknik intervensi. Wulandari et al. (2024) menemukan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam menurunkan *burnout* belajar siswa melalui peningkatan keterlibatan aktif selama proses layanan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Lestari et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *dispute kognitif* dan *dispute imajinasi* mampu membantu siswa mengurangi kelelahan akademik dan membangun pola pikir yang lebih positif. Selain itu, Putri et al. (2025) menjelaskan bahwa teknik *self instruction* memberikan pengaruh terhadap penurunan kejenuhan belajar melalui penguatan kemampuan pengendalian diri siswa. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa layanan konseling memiliki kontribusi penting dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar melalui pengembangan aspek kognitif, emosional, dan perilaku.

Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi kejenuhan belajar adalah teknik *modeling*. Teknik ini menekankan proses belajar melalui pengamatan terhadap perilaku model sehingga siswa dapat meniru perilaku positif yang ditampilkan. Aji dan Mulana (2025) menjelaskan bahwa penerapan teknik *modeling* dalam konseling kelompok mampu membantu siswa mengurangi *burnout* belajar melalui proses pengamatan dan pembentukan perilaku adaptif. Anandica et al. (2025) juga menemukan bahwa layanan bimbingan dengan

pendekatan yang melibatkan aktivitas simulasi dan pengamatan perilaku efektif dalam meningkatkan motivasi serta mengurangi kejenuhan belajar siswa. Melalui teknik modeling, siswa tidak hanya memperoleh pemahaman secara verbal, tetapi juga belajar secara langsung melalui contoh perilaku yang positif dan konstruktif.

Meskipun berbagai penelitian telah membahas penanganan *burnout* akademik dan kejenuhan belajar, kajian mengenai penerapan teknik *modeling* pada siswa SMP masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada siswa SMA atau mahasiswa serta menggunakan teknik konseling yang berbeda, seperti *self instruction*, *role playing*, maupun pendekatan kognitif perilaku (Angkouw & Dharsana, 2025; Reba & Wabdaron, 2025). Research gap penelitian ini terletak pada masih minimnya penelitian yang secara khusus menguji efektivitas teknik *modeling* dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP pada konteks sekolah berbasis keagamaan. Selain itu, karakteristik siswa SMP yang berada pada masa transisi perkembangan memerlukan pendekatan layanan yang lebih konkret, menarik, dan mudah dipahami agar proses konseling berjalan lebih efektif.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru di SMP IT Liddarain NW Tangerang, ditemukan bahwa masih terdapat siswa yang menunjukkan gejala kejenuhan belajar, seperti kurang memperhatikan guru, mudah merasa bosan, kurang aktif dalam pembelajaran, serta menurunnya motivasi belajar. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang kurang bervariasi, keterbatasan fasilitas belajar, serta kurangnya dukungan lingkungan belajar siswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan teknik *modeling* sebagai strategi layanan bimbingan dan konseling untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMP berbasis sekolah Islam terpadu di wilayah Sakra Barat. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi guru BK dalam mengembangkan layanan konseling yang lebih inovatif, interaktif, dan sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh teknik *modeling* terhadap kejenuhan belajar siswa SMP IT Liddarain NW Tangerang Tahun Pelajaran 2023/2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design* untuk menganalisis pengaruh teknik modeling terhadap kejenuhan belajar siswa. Penelitian dilaksanakan pada siswa SMP IT Liddarain NW Tangerang Tahun Pelajaran 2023/2024 dengan jumlah populasi sebanyak 27 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar tinggi berdasarkan hasil observasi awal dan skor angket kejenuhan belajar. Sampel penelitian berjumlah 5 siswa yang menunjukkan gejala kejenuhan belajar seperti kurang fokus saat pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, mudah merasa bosan, serta rendahnya keterlibatan dalam kegiatan belajar di kelas. Prosedur penelitian diawali dengan pemberian *pretest* untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum perlakuan, kemudian dilanjutkan dengan penerapan teknik modeling melalui layanan bimbingan dan konseling selama beberapa sesi. Setiap sesi modeling dilakukan secara bertahap melalui kegiatan pemberian contoh perilaku positif, pengamatan model, diskusi reflektif, serta latihan penerapan perilaku adaptif dalam situasi belajar. Setelah seluruh perlakuan diberikan, siswa kembali diberikan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar setelah penerapan teknik modeling.

Instrumen penelitian menggunakan angket kejenuhan belajar berbentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Angket disusun berdasarkan beberapa indikator kejenuhan belajar yang meliputi kelelahan emosional, rendahnya motivasi belajar, kejenuhan selama proses pembelajaran, serta penurunan konsentrasi belajar. Instrumen penelitian terdiri atas 20 item pernyataan positif dan negatif yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam penelitian. Selain angket, observasi, wawancara, dan dokumentasi digunakan sebagai teknik pendukung untuk memperkuat data penelitian. Data penelitian dianalisis menggunakan uji *t-test* untuk mengetahui perbedaan tingkat kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah penerapan teknik modeling. Pemilihan teknik analisis tersebut dilakukan karena penelitian bertujuan mengukur pengaruh perlakuan terhadap perubahan kondisi subjek penelitian secara kuantitatif. Penggunaan bahasa dan penyusunan metode dilakukan secara sistematis agar tahapan penelitian lebih jelas, ringkas, dan mudah dipahami.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum penyajian Tabel 1, peneliti terlebih dahulu melakukan pengelompokan data untuk mempermudah proses identifikasi kondisi siswa. Pengelompokan ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kejenuhan belajar yang dialami siswa berdasarkan hasil angket yang telah diberikan. Melalui pengelompokan tersebut, peneliti dapat menentukan kategori siswa secara lebih sistematis sesuai dengan tingkat kejenuhan yang dialami. Selain itu, klasifikasi data juga membantu peneliti dalam menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan tujuan perlakuan yang akan diberikan.

Tabel 1 Kriteria Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa

No	Kriteria	Interval Skor
1	Tinggi	90–120
2	Sedang	60–89
3	Rendah	30–59

Setelah penyajian Tabel 1, dapat dipahami bahwa tingkat kejenuhan belajar siswa dibedakan ke dalam beberapa kategori berdasarkan skor angket yang diperoleh. Klasifikasi tersebut membantu peneliti dalam menentukan siswa yang memiliki tingkat kejenuhan belajar sesuai dengan fokus penelitian. Pengelompokan kategori juga memberikan gambaran mengenai kondisi psikologis siswa dalam mengikuti proses pembelajaran di sekolah. Dengan demikian, hasil klasifikasi menjadi dasar dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling menggunakan teknik modeling.

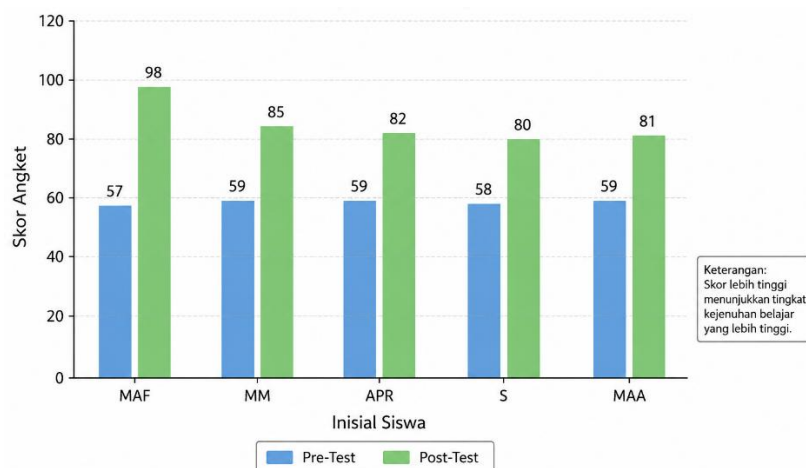
Berdasarkan Tabel 2, peneliti melaksanakan pengukuran awal (*pre-test*) untuk mengetahui kondisi siswa sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, siswa yang memenuhi kriteria penelitian diberikan layanan dengan teknik modeling melalui kegiatan bimbingan dan konseling. Teknik tersebut diterapkan untuk membantu siswa memperoleh contoh perilaku belajar yang positif sehingga mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan selama pembelajaran. Setelah proses perlakuan selesai, dilakukan pengukuran akhir (*post-test*) guna mengetahui perubahan kondisi kejenuhan belajar siswa setelah mengikuti layanan.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Kejenuhan Belajar Siswa

No	Inisial Siswa	Pre-Test	Post-Test	Gain
1	MAF	57	98	41
2	MM	59	85	26
3	APR	59	82	23
4	S	58	80	22
5	MAA	59	81	22

Berdasarkan Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik modeling memberikan perubahan terhadap kondisi belajar siswa. Setelah mengikuti layanan, siswa terlihat lebih aktif dalam proses pembelajaran dan mulai menunjukkan peningkatan perhatian saat kegiatan belajar berlangsung. Selain itu, suasana belajar yang sebelumnya cenderung monoton mulai berubah menjadi lebih kondusif karena siswa mampu mengikuti pembelajaran dengan keterlibatan yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik modeling dapat membantu siswa mengurangi kejenuhan belajar melalui pemberian contoh perilaku belajar yang positif dan adaptif.

Sebelum penyajian Gambar 1, peneliti terlebih dahulu melakukan analisis terhadap hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan tingkat kejenuhan belajar siswa setelah penerapan teknik modeling. Analisis tersebut dilakukan untuk melihat sejauh mana layanan yang diberikan mampu membantu siswa mengurangi rasa bosan dan meningkatkan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Selain itu, visualisasi data digunakan agar perbedaan kondisi siswa sebelum dan sesudah perlakuan dapat terlihat lebih jelas dan mudah dipahami. Oleh karena itu, grafik berikut disajikan sebagai bentuk perbandingan hasil pengukuran awal dan akhir penelitian.



Gambar 1 Perbandingan Hasil Pre-Test dan Post-Test Kejenuhan Belajar Siswa

Berdasarkan Gambar 1, visualisasi grafik memperlihatkan adanya perubahan kondisi siswa setelah diterapkannya teknik modeling dalam layanan bimbingan dan konseling. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa siswa mulai mengalami penurunan kejenuhan belajar

yang ditandai dengan meningkatnya semangat dan keterlibatan selama mengikuti pembelajaran. Teknik modeling membantu siswa memperoleh pengalaman belajar yang lebih menarik melalui proses pengamatan dan peniruan perilaku positif. Dengan demikian, penerapan teknik modeling dapat menjadi salah satu alternatif layanan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar di lingkungan sekolah.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik modeling memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kejenuhan belajar siswa di SMP IT Liddarain NW Tangar. Perubahan yang terjadi terlihat dari meningkatnya keterlibatan siswa selama proses pembelajaran, seperti lebih aktif mengikuti pelajaran, memperhatikan penjelasan guru, dan menunjukkan minat belajar yang lebih baik setelah memperoleh layanan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik modeling mampu membantu siswa memperoleh contoh perilaku belajar yang positif melalui proses pengamatan dan peniruan secara langsung. Dalam teori belajar sosial, modeling dipahami sebagai proses belajar melalui observasi terhadap perilaku model yang kemudian diinternalisasi dalam bentuk perilaku baru yang lebih adaptif.

Kejenuhan belajar pada siswa umumnya muncul akibat tekanan akademik, kurangnya variasi pembelajaran, serta rendahnya motivasi belajar yang berlangsung dalam waktu tertentu. Kondisi tersebut menyebabkan siswa mengalami kelelahan emosional, kehilangan minat belajar, dan kesulitan mempertahankan konsentrasi selama pembelajaran berlangsung. Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa teknik modeling dapat menjadi strategi layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa mengurangi rasa bosan dan meningkatkan kesiapan belajar secara lebih positif. Penelitian Aprilina dan Marsinun (2022) menjelaskan bahwa rendahnya kemampuan pengelolaan diri dalam belajar berkaitan dengan meningkatnya kejenuhan belajar siswa. Temuan tersebut diperkuat oleh Ahmat et al. (2023) yang menyatakan bahwa kejenuhan belajar berdampak terhadap rendahnya hasil belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran.

Penerapan teknik modeling dalam penelitian ini membantu siswa memperoleh pengalaman belajar melalui pengamatan terhadap perilaku belajar yang efektif dan adaptif. Melalui proses tersebut, siswa belajar memahami cara mengatur perhatian, meningkatkan motivasi, dan membangun perilaku belajar yang lebih aktif. Perubahan perilaku yang muncul setelah layanan menunjukkan bahwa siswa mulai mampu mengembangkan kebiasaan belajar yang lebih disiplin dan terarah dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syakila et al. (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran aktif mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa melalui keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran. Selain itu, Ayshara dan Kamil (2025) juga menjelaskan bahwa penggunaan pendekatan pembelajaran yang interaktif dapat membantu meningkatkan ketertarikan siswa sehingga kejenuhan belajar dapat diminimalkan.

Keberhasilan teknik modeling dalam penelitian ini juga berkaitan dengan kemampuan layanan konseling dalam menciptakan suasana belajar yang lebih kondusif dan menyenangkan bagi siswa. Siswa tidak hanya menerima arahan secara verbal, tetapi juga memperoleh contoh nyata mengenai perilaku belajar yang positif sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan. Pendekatan tersebut membuat siswa lebih termotivasi untuk menyesuaikan perilakunya dengan model yang diamati selama proses layanan berlangsung. Temuan ini relevan dengan penelitian Supartini et al. (2022) yang menyatakan bahwa strategi pembelajaran dan pendekatan guru yang

bervariasi mampu membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa di sekolah. Penelitian Rahadian dan Budiningsih (2023) juga menjelaskan bahwa pengelolaan kelas yang menyesuaikan karakteristik belajar siswa dapat meningkatkan keterlibatan dan kenyamanan siswa dalam proses pembelajaran.

Selain memberikan dampak terhadap penurunan kejenuhan belajar, teknik modeling juga membantu siswa meningkatkan interaksi sosial dan kepercayaan diri selama mengikuti pembelajaran di kelas. Siswa yang sebelumnya cenderung pasif mulai menunjukkan keberanian untuk bertanya, berdiskusi, dan mengikuti kegiatan belajar secara lebih aktif. Hal tersebut menunjukkan bahwa modeling tidak hanya memengaruhi aspek akademik, tetapi juga membantu perkembangan sikap dan keterampilan sosial siswa dalam lingkungan sekolah. Temuan ini didukung oleh Windyarti et al. yang menjelaskan bahwa suasana pembelajaran yang menarik dan melibatkan siswa secara aktif berpengaruh terhadap menurunnya kejenuhan belajar. Penelitian Lestra et al. (2025) juga menunjukkan bahwa penggunaan model pembelajaran yang kreatif dan melibatkan aktivitas visual mampu meningkatkan kompetensi serta motivasi belajar siswa secara lebih optimal.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, teknik modeling dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi kejenuhan belajar siswa di sekolah. Guru BK dapat menerapkan teknik modeling melalui kegiatan konseling kelompok, simulasi perilaku, maupun pemberian contoh belajar positif yang sesuai dengan karakteristik siswa. Penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih inovatif, interaktif, dan berorientasi pada kebutuhan psikologis siswa di lingkungan sekolah. Selain itu, hasil penelitian ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan teknik modeling dengan pendekatan lain yang lebih variatif serta melibatkan jumlah subjek penelitian yang lebih luas. Temuan ini turut memperkuat hasil penelitian sebelumnya bahwa pendekatan pembelajaran dan layanan konseling yang adaptif memiliki peran penting dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa (Hikmah et al., 2025; Subiyakto et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, teknik modeling terbukti membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa melalui peningkatan motivasi, perhatian, dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Setelah diberikan layanan, siswa menunjukkan perubahan perilaku belajar yang lebih positif, seperti lebih aktif mengikuti pelajaran, memperhatikan penjelasan guru, serta memiliki minat belajar yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik modeling tidak hanya membantu siswa mengatasi rasa bosan saat belajar, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku belajar yang lebih adaptif dan produktif di lingkungan sekolah. Selain itu, penelitian ini memperkuat bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa mengembangkan kesiapan belajar dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik.

Penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi guru BK dan pihak sekolah untuk menerapkan teknik modeling sebagai salah satu strategi layanan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa. Penggunaan contoh perilaku positif melalui proses pengamatan dan peniruan dapat membantu siswa membangun kebiasaan belajar yang lebih efektif serta meningkatkan keterlibatan mereka selama pembelajaran berlangsung. Penelitian ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih

inovatif dan sesuai dengan kebutuhan psikologis siswa di sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penerapan teknik modeling dengan jumlah subjek yang lebih luas, jenjang pendidikan yang berbeda, serta mengombinasikannya dengan pendekatan konseling lain agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmat, D., Thomas, O., Lestiani, W., Fauziah, I., & Novan, C. (2023). Hubungan Kejenuhan Belajar Dalam Pembelajaran Online Dengan Hasil Belajar Siswa SMA Negeri 2 Palangka Raya Tahun Pelajaran 2021/2022. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 3(2), 29-35. <https://doi.org/10.37304/jtekipend.v3i2.4492>
- Aji, T. P., & Mulana, M. A. (2025). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Belajar Siswa di SMA. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(5), 5341-5347. <https://www.jiip.stkipyapisdampu.ac.id/jiip/index.php/JIIP/article/view/7936>
- Anandica, N., Dharmayana, I. W., & Saputra, A. J. (2025). Efektivitas layanan bimbingan klasikal teknik permainan simulasi untuk mereduksi kejenuhan belajar pada siswa. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 56-64. <https://doi.org/10.33369/consilia.8.3.56-64>
- Angkouw, O. C., & Dharsana, I. K. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Theory with Relaxation Techniques in Managing Student Burnout and Stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 174-180. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.95555>
- Aprilina, A., & Marsinun, R. (2022). Hubungan Self Regulated Learning dengan Kejenuhan Belajar Online. *Jurnal Basicedu*, 6(5), 8199-8204. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i5.3778>
- Ayshara, F. D., & Kamil, K. (2025). Pemanfaatan Media Interaktif Untuk Mengatasi Kejenuhan Siswa Dalam Pembelajaran PAI Di SD Citra Indonesia. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(2), 3053-3066. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/18677>
- Biromo, A. R., Ariani, V., & Permana, M. R. (2021). Pencegahan burnout pada kegiatan pembelajaran daring di lingkungan pelajar. *Prosiding Senapenmas*, 979-984. <https://doi.org/10.24912/psenapenmas.v0i0.15130>
- Hikmah, R., Ermita, E., Marta, R., Scristia, S., & Ramadhani, W. (2025). Research Trends in Technology-Assisted Project-Based Learning: A Scoping Review Using Bibliometric Analysis. *TEM Journal*, 14(4), 3776. <https://doi.org/10.18421/TEM144-81>
- Lestari, R. B., Japar, M., & Lianasari, D. (2024). Menurunkan Academic Burnout Melalui Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif dan Dispute Imajinasi. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 18-24. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.131.03>
- Lestra, D. A., Akmam, A., Darvina, Y., & Novitra, F. (2025). Pengaruh model pembelajaran generatif berbantuan media mind mapping terhadap kompetensi fisika siswa kelas XI MIA SMAN 1 Painan. *arXiv preprint arXiv:2509.07884*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2509.07884>
- Palenza, N. R., Firman, F., & Netrawati, N. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Instruction Untuk Mengurangi Burnout Akademik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12). <https://doi.org/10.5281/zenodo.15653062>

- Putri, R. M. A., Syahran, R., Ratu, B., & Arifyadi, A. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa. *JKP (Jurnal Konseling dan Psikoedukasi)*, 10(1), 1-7. <https://jurnalfkipuntad.com/index.php/jkp/article/view/4570>
- Rahadian, R. B., & Budiningsih, C. A. (2023). Development of classroom management based on student learning style database. *arXiv preprint arXiv:2302.04057*. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2302.04057>
- Reba, Y. A., & Wabdaron, D. Y. (2025). The Effectiveness of Group Guidance Using Outbound Techniques to Reduce Student Learning Boredom. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 12(3), 255-269. <https://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor/article/view/27085>
- Subiyakto, A., Erlina, N., Sugiarti, Y., Hakiem, N., Irfan, M., & Ahlan, A. R. (2021, April). Assessing mobile learning system performance in Indonesia: Reports of the model development and its instrument testing. In *AIP Conference Proceedings*, 2331(1). 060014. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2102.08873>
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41-51. <https://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/counseling/article/view/6690>
- Supartini, W. T., Nashir, N., & Sulistyowati, S. (2022). Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas 8 di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah Darularqom Karanganyar Tahun 2021/2022. *MODELING: Jurnal Program Studi PGMI*, 9(2), 387-401. <https://doi.org/10.69896/modeling.v9i2.1301>
- Syakila, Q., Ambarita, D. F. P., Gandamana, A., Winara, W., Hatmi, E., & Ambarita, C. F. (2025). Pengaruh Model Pembelajaran Talking Stick terhadap Kejenuhan Belajar Pada Pembelajaran IPS Siswa Kelas IV SD Negeri 6 Ketol Kabupaten Aceh Tengah Tahun Ajaran 2024/2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 8348–8357. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25881>
- Windyarti, U., Muhtar, M., & Susanti, A. D. Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Melalui Kejenuhan Belajar Pada Siswa Smk Di Surakarta Tahun Pelajaran 2021/2022. *Tata Arta: Jurnal Pendidikan Akuntansi*, 8(1). <https://jurnal.uns.ac.id/tata/article/view/84626>
- Wulandari, E. E. S., Mutakin, F., & Karamoy, Y. K. (2024). Upaya Menurunkan Burnout Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Pada Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 10(1), 29-37. <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11683>