



Pengembangan Media Permainan Kartu *Uno Burnout Study* (UBS) dalam Layanan Bimbingan Kelompok Materi *Burnout Study* untuk Siswa Kelas XI

Septiana Rahayu Ningsih^{1,*}, Nanik Suprihyatin¹, Wahyu Murti Utami¹

¹IKIP PGRI Wates, Kulon Progo, Indonesia

Article Information

Article History:

Submit: 15 Oktober 2025

Revision: 20 Oktober 2025

Accepted: 25 Oktober 2025

Published: 30 Oktober 2025

Keywords

Bimbingan Kelompok; Media Permainan Kartu; *Uno Burnout Study* (UBS); *Burnout Study*; Siswa

Correspondence

E-mail: septianarahayu579@gmail.com*

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan mengembangkan media permainan kartu *Uno Burnout Study* (UBS) untuk layanan bimbingan kelompok materi *Burnout Study* pada siswa kelas XI MAN 1 Kulon Progo Tahun Ajaran 2025/2026. Metode yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*analyze, design, development, implementation, evaluation*). Data diperoleh melalui angket dari ahli materi, ahli media, dan siswa untuk menilai kelayakan serta kepraktisan. Analisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan kelayakan media UBS dengan skor 90% dari ahli materi dan 81% dari ahli media (kategori "sangat layak"), serta kepraktisan 86% dari siswa (kategori "sangat praktis"). Dengan demikian, media kartu UBS dinyatakan layak dan praktis sebagai inovasi media bimbingan kelompok.

Abstract

This study aims to develop the *Uno Burnout Study* (UBS) card game as a medium for group guidance on *Burnout Study* material for eleventh-grade students at Madrasah Aliyah Negeri 1 Kulon Progo in the 2025/2026 academic year. The research used a *Research and Development* (R&D) method with the ADDIE model, consisting of analysis, design, development, implementation, and evaluation stages. Data were collected through questionnaires distributed to material experts, media experts, and students to assess the feasibility and practicality of the UBS card game. Validation was carried out by experts to ensure the accuracy and relevance of the instruments, and data were analyzed using descriptive qualitative and quantitative techniques. The results showed that the UBS card game obtained a feasibility score of 90% from material experts and 81% from media experts, both categorized as "highly feasible." The practicality test gained 86% from students' responses, categorized as "highly practical." Overall, the UBS card game is feasible and practical as an innovative group guidance medium to help address student *Burnout Study* issues.

This is an open access article under the CC-BY-SA license



1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan periode krusial dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis siswa, termasuk dalam menghadapi tekanan akademik yang kompleks. Pada fase ini, siswa cenderung mengalami tuntutan akademik yang tinggi dari sekolah maupun orang tua untuk mencapai prestasi maksimal, sementara kebutuhan psikologis sering terabaikan. Kondisi tersebut menimbulkan stres, kelelahan, dan kejenuhan belajar yang dikenal sebagai *burnout study*. Bandura (2016) menjelaskan bahwa ketika individu merasa tidak mampu memenuhi standar yang ditetapkan,

motivasi dan efikasi diri akan menurun yang pada akhirnya dapat memicu *burnout study*. Sejalan dengan itu, Weber (2013) menegaskan bahwa proses pendidikan seharusnya tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga memperhatikan kesejahteraan emosional peserta didik.

Hasil observasi dan wawancara di MAN 1 Kulon Progo pada Agustus 2024 menunjukkan gejala *burnout study* di kalangan siswa kelas XI, seperti mudah mengantuk saat pelajaran, berbicara ketika guru menjelaskan, kurang fokus, serta enggan mengikuti kegiatan belajar. Siswa mengaku merasa jenuh akibat metode pembelajaran dan layanan Bimbingan dan Konseling (BK) yang masih didominasi ceramah dan media teks. Kondisi ini menyebabkan partisipasi siswa rendah, sementara tekanan akademik terus meningkat.

Menurut Schaufeli dan Enzmann (1998), *burnout study* merupakan kondisi mental negatif yang ditandai oleh kelelahan emosional, fisik, dan kognitif, serta penurunan motivasi belajar. Syah (2008) menambahkan bahwa kejenuhan belajar dapat menurunkan semangat, konsentrasi, dan prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, guru BK perlu menghadirkan layanan bimbingan kelompok yang menarik dan interaktif agar siswa dapat memahami serta mengatasi *burnout study* secara efektif.

Prayitno (2017) menyatakan bahwa bimbingan kelompok merupakan layanan yang memanfaatkan dinamika kelompok untuk membantu individu saling berinteraksi dan memecahkan masalah bersama. Namun, di MAN 1 Kulon Progo, pelaksanaannya masih menggunakan metode konvensional tanpa dukungan media inovatif, sehingga suasana kegiatan cenderung monoton. Salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah penggunaan media permainan edukatif. Irwansyah (2020) membuktikan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan media permainan efektif menurunkan kejenuhan belajar, sedangkan Santrock (2006) menjelaskan bahwa aktivitas bermain dapat menjadi sarana adaptif dalam mengurangi stres dan meningkatkan keterlibatan emosional.

Media permainan kartu Uno memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai sarana bimbingan kelompok. Penelitian Rahmatin (2016) menunjukkan bahwa permainan kartu berbasis visual dapat membantu siswa memahami materi secara menarik. Selanjutnya, Sulistiyanti dan Fitria (2020) membuktikan bahwa permainan kartu Uno efektif dalam meningkatkan eksplorasi karier siswa, sedangkan Septyani, Fauzi, dan Haryadi (2021) menemukan bahwa modifikasi kartu Uno mampu meningkatkan kecerdasan emosional. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, media ini dapat dimodifikasi menjadi *Uno Burnout Study* (UBS), yakni permainan kartu berisi informasi dan pertanyaan mengenai *burnout study* serta strategi untuk mengatasinya.

Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada pengembangan media permainan kartu *Uno Burnout Study* (UBS) untuk mendukung layanan bimbingan kelompok dalam membantu siswa memahami dan mengatasi *burnout study*. Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan media permainan kartu UBS yang layak dan praktis digunakan dalam layanan BK. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memperkaya inovasi media dalam bimbingan kelompok, sedangkan secara praktis dapat membantu guru BK menciptakan suasana layanan yang lebih menarik, interaktif, dan efektif dalam menurunkan *burnout study* serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa di MAN 1 Kulon Progo.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (RnD) dengan model ADDIE (*analyze, design, development, implementation, evaluation*), adalah sebagai berikut:

1. Tahap *Analyze*, mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang muncul dalam layanan bimbingan kelompok di MAN 1 Kulon Progo. Analisis dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan guru BK guna mengetahui perlunya pengembangan media permainan kartu *Uno Burnout Study* (UBS) dan kesesuaiannya dengan kebutuhan siswa dalam memahami materi *Burnout Study*.

2. Tahap *Design*, merancang produk media kartu UBS agar menarik, mudah digunakan, dan sesuai dengan tujuan layanan bimbingan kelompok. Desain meliputi pembuatan konsep permainan, penyusunan aturan dan soal seputar *Burnout Study*, serta pembuatan desain visual kartu menggunakan Canva. Selain itu, disusun pula instrumen penilaian berupa angket untuk ahli materi, ahli media, dan siswa guna menilai kelayakan serta kepraktisan produk.
3. Tahap *Development*, mencakup pembuatan media kartu UBS sesuai desain yang telah dirancang, kemudian dilakukan validasi ahli materi dan ahli media untuk menilai kelayakan produk. Berdasarkan hasil validasi, media direvisi sesuai dengan saran dan masukan guna meningkatkan kualitasnya.
4. Tahap *Implementation*, media yang telah direvisi kemudian diuji coba dalam kegiatan bimbingan kelompok di kelas. Uji dilakukan dua tahap, yaitu uji coba awal dalam kelompok besar dan uji coba lanjutan dalam kelompok kecil (5–7 siswa). Siswa diberikan angket untuk menilai kepraktisan dan daya tarik media, serta dilakukan revisi lanjutan bila diperlukan.
5. Tahap *Evaluation*, mengevaluasi hasil uji coba dengan menganalisis respon siswa dan penilaian ahli terhadap media permainan kartu UBS. Evaluasi ini bertujuan untuk mengukur kelayakan, kepraktisan, serta efektivitas media dalam mendukung layanan bimbingan kelompok materi *Burnout Study*.

2.1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini meliputi ahli materi, ahli media, guru BK, dan siswa kelas XI C MAN 1 Kulon Progo. Instrumen penelitian berupa angket validasi media, angket validasi materi, dan angket respon. Teknik pengumpulan data berupa observasi dan pengisian angket yang divalidasi para ahli.

2.2. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan teknik deskriptif kuantitatif dengan rumus persentase:

Tabel 1. Kriteria Penilaian Media Pembelajaran

Persentase (%)	Kriteria Kelayakan	Kepraktisan
81-100	Sangat layak	Sangat praktis
61-80	Layak	Praktis
41-60	Cukup	Cukup praktis
21-40	Tidak layak	Tidak praktis
0-20	Sangat tidak layak	Sangat tidak praktis

Sumber: Riduwan (2015)

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Hasil validasi menunjukkan bahwa kelayakan media permainan UBS (*Uno Burnout Study*) pada tingkat Sekolah Menengah Atas, memperoleh penilaian yang baik. Validasi materi, dilakukan oleh dosen IKIP PGRI Wates Bapak Dr. M. Jumarin, M.Pd. Validasi yang dilakukan oleh ahli materi dilakukan untuk meninjau tiga aspek utama yaitu kelayakan tujuan dan materi, kelayakan aspek psikopedagogis dan kelayakan bahasa pada media permainan kartu UBS. Validasi oleh ahli materi dari 3 indikator mendapatkan skor 90% dengan kategori sangat layak, berikut adalah hasil validasi ahli materi:

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi

No.	Indikator	Persentase (%)	Kriteria
1.	Kelayakan tujuan dan materi media permainan kartu UBS	90%	Sangat Layak
2.	Kelayakan aspek psikopedagogis pada permainan kartu UBS	85%	Sangat Layak
3.	Kelayakan bahasa media permainan kartu UBS	95%	Sangat Layak
	Rata-Rata Presentase Total	90%	Sangat Layak

Validasi media, oleh ahli media dari 5 indikator mendapatkan skor 81% yang juga berada pada kategori sangat layak. Berikut adalah hasil validasi ahli materi:

Tabel 3. Hasil Validasi Ahli Media

No.	Indikator	Persentase (%)	Kriteria
1.	Tampilan media permainan kartu UBS	83%	Sangat layak
2.	Penggunaan media permainan kartu UBS	86%	Sangat layak
3.	Warna media permainan kartu UBS	90%	Sangat layak
4.	Gambar media permainan kartu UBS	75%	Layak
5.	Huruf media permainan kartu UBS	70%	Layak
Rata-Rata Presentase Total		81%	Sangat layak

Respon siswa, uji coba lapangan lebih lanjut menunjukkan tingkat kepraktisan yang tinggi, dimana siswa kelas XI MAN 1 Kulon Progo memberikan tanggapan positif sebesar 86%, dan termasuk dalam kategori sangat praktis. Berikut adalah hasil validasi ahli materi:

Tabel 4. Hasil Kepraktisan Media Permainan Kartu UBS

No.	Indikator	Persentase (%)	Kriteria
1.	Bimbingan kelompok menggunakan media permainan kartu UBS lebih menyenangkan dan interaktif	81%	Sangat praktis
2.	Metode bimbingan kelompok dengan menggunakan media permainan kartu UBS lebih disukai	93%	Sangat praktis
3.	Pertanyaan pada media permainan kartu UBS mudah dipahami dan dapat diselesaikan bersama-sama	86%	Sangat praktis
4.	Hasil tampilan media permainan kartu UBS menarik	87%	Sangat praktis
5.	Media permainan kartu UBS dapat diterapkan di sekolah saat kegiatan pembelajaran maupun waktu luang	85%	Sangat praktis
6.	Media permainan kartu UBS mudah dipahami karena terdapat penjelasan permainan	78%	Praktis
7.	Media permainan kartu UBS meningkatkan semangat dalam mengikuti kegiatan bimbingan kelompok	90%	Sangat praktis
Rata-Rata Persentase Total		86%	Sangat praktis

Berdasarkan hasil validasi di atas, maka produk permainan UBS (*Uno Burnout Study*) yang dikembangkan mampu menciptakan suasana bimbingan yang lebih interaktif, menarik, dan menyenangkan, sehingga meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses bimbingan. Dengan demikian, media permainan kartu UBS berpotensi membantu mengurangi gejala *Burnout Study* pada siswa, karena memberikan pengalaman belajar yang variatif dan memotivasi siswa untuk aktif dalam diskusi kelompok.

3.2. Pembahasan

Pengembangan dilakukan menggunakan model ADDIE yang mencakup tahap analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi.

1. Tahap Analisis

Tahap analisis dilakukan melalui observasi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di MAN 1 Kulon Progo. Hasil observasi menunjukkan bahwa pembelajaran masih berpusat pada guru dan media yang digunakan sebatas teks, sehingga menimbulkan kejenuhan, kurangnya interaksi, dan rendahnya keterlibatan siswa. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya gejala *Burnout Study*, seperti rasa bosan, mengantuk, kurang fokus, dan sikap tertutup ketika sesi bimbingan berlangsung. Berdasarkan temuan ini, dibutuhkan media pembelajaran yang menarik, interaktif, dan mampu memfasilitasi siswa untuk memahami serta mengekspresikan pengalaman terkait burnout. Media permainan kartu UBS dipilih karena dinilai dapat meningkatkan partisipasi siswa melalui tampilan visual menarik dan soal reflektif yang mendorong siswa untuk berbagi pengalaman dan solusi.

2. Tahap Desain

Tahap desain mencakup perancangan bentuk dan komponen permainan kartu UBS. Media dikembangkan dengan mengadaptasi konsep permainan UNO menggunakan 92 kartu yang

terdiri atas kartu angka, kartu aksi (*skip, reverse, draw 2*), kartu wild, dan kartu pengetahuan. Setiap warna kartu mewakili indikator *Burnout Study*, yakni kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi. Peneliti menyusun aturan permainan, panduan penggunaan, serta kisi-kisi instrumen penilaian kelayakan dan kepraktisan produk. Instrumen tersebut dirancang dalam bentuk angket skala Likert untuk menilai aspek materi, media, dan kepraktisan.

3. Tahap Pengembangan

Pada tahap ini, peneliti membuat desain awal kartu menggunakan aplikasi Canva, kemudian melakukan validasi oleh ahli materi dan ahli media. Validasi ahli materi dilakukan untuk menilai kelayakan tujuan, materi, psikopedagogis, dan bahasa, dengan hasil rata-rata 90% (sangat layak). Validasi ahli media mencakup tampilan, warna, gambar, huruf, dan penggunaan media, dengan skor rata-rata 81% (sangat layak). Seluruh saran validator digunakan untuk memperbaiki desain kartu, kartu soal, dan panduan permainan hingga produk siap diimplementasikan.

4. Tahap Implementasi

Implementasi dilakukan melalui dua tahap uji coba, yaitu kelas besar dan kelas kecil. Uji coba kelas besar, uji coba pertama dilakukan pada 31 siswa kelas XI C tanpa layanan bimbingan kelompok. Tujuannya untuk melihat respon awal siswa terhadap tampilan, keterbacaan, dan alur permainan kartu UBS. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa antusias, cepat memahami aturan, dan terlibat aktif selama permainan. Suasana kelas menjadi lebih menyenangkan dan interaktif, meskipun beberapa siswa masih memerlukan penjelasan tambahan pada kartu tertentu. Uji coba kelas kecil, uji coba kedua dilakukan dalam layanan bimbingan kelompok dengan mengikuti empat tahap kegiatan (pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran). Selama permainan berlangsung, siswa mampu mengungkapkan pengalaman burnout yang mencakup kelelahan fisik, emosi, kognitif, hingga kehilangan motivasi, serta berbagi strategi coping seperti istirahat singkat, mengubah suasana belajar, mencari dukungan sosial, dan mengevaluasi tujuan belajar. Permainan kartu UBS terbukti memudahkan siswa membuka diri, berdiskusi, dan saling memberi dukungan dalam situasi kelompok. Hasil angket menunjukkan tingkat kepraktisan sebesar 86% (sangat praktis). Guru BK juga memberikan penilaian terhadap materi dan media dengan skor masing-masing 95% dan 97% (sangat praktis), sehingga media dinilai mudah diterapkan dan relevan dengan kebutuhan layanan BK.

5. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan dengan mengolah data hasil angket siswa dan guru BK. Hasilnya menunjukkan bahwa media permainan kartu UBS efektif digunakan dalam layanan bimbingan kelompok karena mampu meningkatkan keterlibatan, pemahaman konsep burnout, keterampilan refleksi diri, serta interaksi antaranggota kelompok. Dengan demikian, media permainan kartu UBS dinyatakan layak dan praktis untuk digunakan sebagai media pendukung layanan BK di sekolah.

4. Kesimpulan

Penggunaan media kartu *Uno Burnout Study* (UBS) mampu menciptakan suasana bimbingan yang lebih interaktif, menarik, dan menyenangkan, sehingga meningkatkan keterlibatan siswa dalam proses bimbingan. Dengan demikian, media permainan kartu UBS berpotensi membantu mengurangi gejala *Burnout Study* pada siswa, karena memberikan pengalaman belajar yang variatif dan memotivasi siswa untuk aktif dalam diskusi kelompok.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada dosen pembimbing, guru BK MAN 1 Kulon Progo, dan siswa kelas XI yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Bandura, A. (2016). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company.
- Irwansyah, M. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan media permainan untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 68–75.
- Prayitno. (2017). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok di sekolah*. Ghalia Indonesia.
- Rahmatin, D. (2016). Pengembangan media permainan kartu Uno berbasis visual dalam pembelajaran. *Jurnal Pendidikan*, 4(1), 65–72.
- Santrock, J. W. (2006). *Educational psychology (2nd ed.)*. McGraw-Hill.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. Taylor & Francis.
- Septyani, R., Fauzi, M., & Haryadi, B. (2021). Modifikasi permainan kartu Uno untuk meningkatkan kecerdasan emosional siswa SMP. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 5(1), 45–54.
- Sulistiyanti, D., & Fitria, R. (2020). Permainan kartu Uno sebagai media untuk meningkatkan eksplorasi karier siswa SMA. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(1), 27–33.
- Syah, M. (2008). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. Remaja Rosdakarya.
- Weber, M. (2013). *Education and values: Understanding human development*. Routledge.
- Riduwan. (2015). *Skala pengukuran variabel-variabel penelitian*. Alfabeta.