



EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE RESTRUCTURING UNTUK MENGURANGI ACADEMIC BURNOUT

Destian Astika Sarilita, Rasman Sasstra Wijaya

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau

Email: thikadestian@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi *Academic Burnout* siswa, mengetahui pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, serta menguji efektivitas penurunan *Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 56 siswa, diambil sampel sebanyak 8 siswa dengan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert dengan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *treatment (pre-test)*, mayoritas *Academic Burnout* siswa diperoleh (57%) berada dalam kategori sedang, dan (43%) pada kategori rendah. Sebanyak 8 siswa dalam kategori sedang diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dalam tiga pertemuan, yang mencakup keputusan karena merasa usaha belajar tidak membawa hasil, rendahnya penghargaan terhadap pendapat dalam kelompok belajar, dan rendahnya kepercayaan diri karena kesulitan belajar. Hasil *Posttest* menunjukkan pengurangan signifikan dengan 87% siswa mencapai kategori rendah dan 13% tetap dalam kategori sedang. Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan antara *pre-test* dan *posttest* $p = 0.012$ ($p < 0.05$), yang mengindikasikan bahwa teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam mengurangi *Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau.

Kata Kunci: Academic Burnout, Cognitive Restructuring, Konseling Kelompok

PENDAHULUAN

Masalah pendidikan di Indonesia, seperti kurikulum yang terlalu padat, tuntutan akademik yang tinggi, serta keterbatasan akses terhadap fasilitas dan sumber belajar yang memadai, menjadi faktor utama yang meningkatkan *Academic Burnout* di kalangan pelajar dan mahasiswa. Karena siswa SMA dan MA berada dalam fase remaja dan terlibat dalam berbagai kegiatan pengembangan diri akademik dan ekstrakurikuler, proses pembelajaran di sekolah sering menyebabkan remaja merasa stres karena banyaknya tuntutan dan harapan yang harus dipenuhi baik dari lingkungan keluarga maupun sekolah (Dewi et al., 2024).

Tingkat tekanan yang tinggi dalam lingkungan akademik dapat menyebabkan *Academic Burnout*. Menurut (Febriani et al., 2021) *Academic Burnout* merupakan kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik dan emosional akibat tekanan yang tinggi dalam lingkungan akademik. Kondisi ini menyebabkan berbagai dampak negatif seperti rasa bosan saat belajar, sikap tidak peduli terhadap tugas akademik, hilangnya motivasi belajar, munculnya kemalasan yang menghambat partisipasi dalam pembelajaran, yang pada akhirnya dapat menurunkan prestasi belajar.

Siswa yang mengalami *Academic Burnout* ditandai dengan perasaan rendah diri, kejenuhan

emosional, dan kehilangan dorongan. Siswa yang mengalami *burnout* belajar menganggap dirinya sudah tidak mampu mengikuti pelajaran yang sedang diajar oleh gurunya di kelas dan melakukan aktivitas lain untuk menutupi rasa bosannya seperti mengobrol di kelas, tidur, bermain gadget, sering keluar masuk kelas, dan kegiatan lainnya yang mengganggu proses belajar. *Academic Burnout* di golongan siswa menjadi penting untuk di perhatikan. Akibatnya siswa yang mengalami kasus ini akan melakukan tindakan semacam absensi, hilangnya motivasi untuk belajar mengerjakan tugas serta dapat menjadikannya dikeluarkan dari sekolah.

Berdasarkan hasil wawancara dengan Guru Bimbingan dan Konseling, guru mata pelajaran, dan siswa di SMA Negeri 5 Baubau, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kelelahan akademik (*Academic Burnout*) yang ditandai dengan munculnya pikiran negatif, perasaan tidak mampu, rendah diri, cemas, dan stres akibat tekanan akademik yang tinggi. Siswa merasa usahanya tidak cukup untuk memenuhi ekspektasi sekolah dan keluarga, serta membandingkan diri dengan teman-teman yang dianggap lebih berhasil. Kondisi ini diperparah oleh ketidakseimbangan antara waktu belajar, istirahat, dan aktivitas sosial, sehingga berdampak pada penurunan motivasi belajar,

partisipasi di kelas, bahkan mendorong perilaku seperti menghindari pelajaran, membolos, hingga enggan mengerjakan tugas. Fenomena ini menunjukkan perlunya intervensi untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Upaya yang harus dilakukan adalah menerapkan perubahan pengurangan Academic Burnout dilingkungan sekolah dengan melalui layanan Bimbingan dan Konseling. Layanan Bimbingan dan Konseling merupakan salah satu cara untuk mengurangi Academic Burnout, dapat dilakukan secara efektif yaitu melalui konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring.

Layanan konseling kelompok Menurut Whiston (Azizah et al., 2023) merupakan salah satu metode yang efektif untuk membantu siswa yang mengalami Academic Burnout, terutama karena beberapa alasan yang dijelaskan dalam wawancara dengan Guru BK dan beberapa guru mata pelajaran. Layanan konseling kelompok bertujuan untuk membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi, seperti kelelahan akademik (Academic Burnout), melalui diskusi dan saling berbagi pengalaman. Dalam sesi konseling kelompok, siswa dapat belajar mengelola stres, meningkatkan keterampilan manajemen waktu, dan memperkuat keseimbangan antara belajar dan istirahat.

Harwanti Noviadari dan Jawahirul Kawakib (Nuraeni et al., 2024) menyatakan bahwa teknik restrukturisasi kognitif adalah metode konseling yang membantu konseli mengidentifikasi, menganalisis, dan menggantikan pikiran negatif yang tidak realistis dengan pikiran yang lebih rasional dan adaptif. Teknik ini berfokus pada proses berpikir individu, dengan tujuan mengubah pola pikir yang keliru atau merugikan menjadi pola pikir yang lebih positif dan konstruktif.

Penelitian Lisnatri (2022) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa SMP, sementara penelitian (Putri & Hasibuan, 2024) menunjukkan efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik self-regulated learning dalam mereduksi Academic Burnout pada siswa SMK. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini mengembangkan penerapan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring untuk mengatasi Academic Burnout pada siswa SMA. Perbedaan setting, jenjang pendidikan, dan teknik intervensi diharapkan dapat memperluas pemahaman serta memberikan alternatif strategi penanganan Academic Burnout yang sesuai dengan karakteristik siswa SMA Negeri 5 Baubau.

Merujuk penjelasan uraian di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian lebih lanjut tentang

“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Academic Burnout Siswa” untuk menguji apakah Layanan Konseling Kelompok melalui Teknik Cognitive Restructuring Efektif dalam Mengurangi Academic Burnout siswa dengan subjek, lokasi dan metode penelitian yang berbeda, yaitu siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau.

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab tiga rumusan masalah utama, yaitu: (1) Bagaimana gambaran awal Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau? (2) Bagaimana pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik Cognitive restructuring untuk mengurangi Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau? dan (3) Apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive restructuring untuk mengurangi Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau?

Tujuan dari penelitian ini secara khusus adalah untuk: (1) Mengetahui gambaran awal Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau; (2) pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive restructuring untuk mengurangi Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau; dan (3) Menguji Apakah efektif layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive restructuring dalam mengurangi Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada integrasi teknik Cognitive Restructuring ke dalam layanan konseling kelompok sebagai strategi untuk mengurangi academic burnout pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau. Selama ini, teknik Cognitive Restructuring lebih sering diterapkan dalam setting individual untuk menangani gangguan kognitif seperti pikiran negatif dan distorsi berpikir. Namun, penelitian ini menawarkan pendekatan baru dengan mengadaptasi teknik tersebut dalam dinamika kelompok, guna membantu siswa mengenali, menantang, dan mengganti pola pikir maladaptif yang menjadi sumber kelelahan akademik. Selain itu, pelaksanaan studi ini di lingkungan SMA Negeri 5 Baubau memberikan kontribusi orisinal terhadap literatur yang masih terbatas mengenai penerapan teknik Cognitive Restructuring dalam setting kelompok untuk konteks pendidikan di wilayah non-metropolitan Indonesia.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya teori konseling kognitif dalam konteks pendidikan, tetapi juga memberikan dasar empirik bagi guru bimbingan dan konseling dan praktisi pendidikan untuk merancang intervensi yang lebih efektif, kontekstual, dan aplikatif dalam menangani academic burnout siswa secara preventif maupun kuratif.

METODE

Pendekatan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan model pre-eksperimental one group pretest - posttest design yang mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring untuk mengurangi Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau.

Tabel 1. Desain Penelitian One Group Pretest- Posttest

<i>Pre test</i>	<i>Perlakuan</i>	<i>Post test</i>
O1	X1	O2

Penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Baubau, yang beralamat di Jalan Poros Kaliaia Kelurahan Kantalai, Kecamatan Lea-lea, Kota Baubau, Provinsi Sulawesi Tenggara. Waktu penelitian berlangsung selama kurang lebih 1 bulan, mulai bulan Mei sampai dengan Juni 2025

Fokus dalam penelitian ini yaitu : .Pertama, mengkaji kemampuan siswa kelas X.1 dan X.2 SMA Negeri 5 Baubau untuk mengurangi rasa lelah yang di serta dengan sikap sinis terhadap tugas-tugas akademiknya dengan aspek-aspek Academic Burnout yaitu kelelahan emosi (exhaustion), depersonalisasi (cynicism), dan menurunnya keyakinan akademik (reduced academic efficacy). Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi pandangan hidup dalam kurangnya percaya diri, pembagian waktu, kelelahan fisik, serta adanya beban kerja yang tinggi, rendahnya kontrol diri, kurangnya reward terhadap kinerja siswa, dan gangguan lingkungan sosial. Kedua, menelaah penerapan Layanan konseling kelompok dengan teknik Cognitive Restructuring sebagai upaya intervensi yang melibatkan dinamika kelompok untuk membantu meningkatkan kemampuan mengurangi rasa lelah terhadap tugas – tugas akademiknya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau yang terdiri dari 2 kelas yang berjumlah 56 siswa. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Peneliti menetapkan 32 siswa siswa memiliki tingkat Academic Burnout sedang dan memerlukan penguatan lebih lanjut. Tapi penenliti mengambil 8 siswa sebagai sampel dari 32 siswa yang memiliki tingkat Academic Burnout sedang. karena berdasarkan teori dari, (Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan, 2016) yang menjelaskan bahwa layanan konseling kelompok adalah pemberian bantuan kepada kelompok-kelompok kecil yang terdiri atas 2-8 siswa yang memiliki nilai skor skala academic burnout rentang 132-197. Sehingga peneliti menetapkan 8 siswa untuk dijadikan sebagai sampel dalam penelitian.

Instrumen yang digunakan adalah skala Likert. Skala dalam peneliatian ini menggunakan validitas isi (content validity), yaitu item dalam skala

mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur. Berikut tabel blue print skala Academic Burnout siswa:

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Gambaran Academic Burnout siswa kelas X 1 dan X 2 di SMA Negeri 5 Baubau diperoleh dari data yang diambil peneliti melalui hasil pengisian instrument pretest, berikut gambaran gambaran Academic Burnout siswa kelas X 1 dan X 2 di SMA Negeri 5 Baubau :

Tabel 2. Gambaran Umum Academic Burnout siswa kelas X 1 dan X 2 di SMA Negeri 5 Baubau

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$1980 \geq X$	0	0%
Sedang	$132 \leq X < 198$	32	57%
Rendah	$X < 132$	24	43%
Jumlah		56	100%

Profil umum Academic Burnout siswa kelas X 1 dan X 2 di SMA Negeri 5 Baubau tersebar dalam tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Pada kategori tinggi tidak ada siswa yang termasuk dalam Academic Burnout tinggi (0%) siswa,. Sementara itu, pada kategori sedang terdapat 32 siswa dengan persentase 57% dan pada kategori rendah terdapat 24 siswa dengan presentase 43%. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, sebagian besar siswa kelas X 1 dan X 2 memiliki tingkat Academic Burnout yang cukup baik, meskipun masih memerlukan pematangan lebih lanjut. Fokus penelitian ini adalah pada 8 siswa yang termasuk dalam kategori sedang. Siswa-siswa tersebut menjadi sampel dalam penelitian ini, yang bertujuan untuk mengurangi Academic Burnout mereka melalui layanan konseling kelompok dengan menerapkan teknik Cognitive Restructuring.

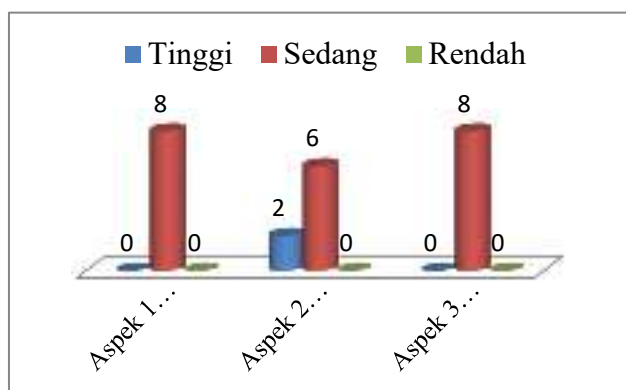
Hasil pretest Academic Burnout siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala Academic Burnout. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini: Tabel diatas menunjukkan bahwa data *Pretest* dalam penelitian ini berdasarkan tiga kategorisasi, tinggi 0 (0%), kategori sedang 8 siswa (100%) dan kategori rendah 0 (0%). Sehingga pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* perlu diberikan untuk mengurangi *Academic Burnout* siswa di SMA Negeri 5 Baubau

Tabel 3. Hasil *Pretest Academic Burnout* Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Baubau

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$198 \geq X$	0	0%
Sedang	$132 \leq X < 198$	8	100%
Rendah	$X < 132$	0	0%
Jumlah		8	100%

Gambaran hasil *pretest Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau berdasarkan

aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala *Academic Burnout*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik ini:



Grafik 1 Hasil *Pretest* Berdasarkan Aspek *Academic Burnout* Sebelum Di Berikan Intervensi

Sedang yaitu pada aspek kelelahan emosi (*exhaustion*) memiliki presentasi 100% pada kategori sedang, aspek depersonalisasi (*cynicism*) memiliki persentase 75% pada kategori sedang, dan pada aspek menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) memiliki persentase 96% pada kategori sedang. Adapun pada kategori tinggi terdapat pada aspek depersonalisasi (*cynicism*) 25%. Artinya bahwa ketiga aspek tersebut yang harus diberikan intervensi dalam menurunkan *Academic Burnout* siswa.

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 5 Baubau. Pada siswa kelas X dengan jumlah siswa 8 orang. Kemudian peneliti memberikan intervensi dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* sesuai dengan rancangan yang telah di buat oleh peneliti selama 5 kali pertemuan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4. Tahapan Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1	<i>Pretest</i>
Pertemuan 2	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling Kelompok teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Permasalahan “Keputusasaan karena merasa usaha belajar tidak membawa hasil”)
Pertemuan 3	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling Kelompok teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Permasalahan “Rendahnya penghargaan terhadap pendapat dalam kelompok belajar”)
Pertemuan 4	Pemberian <i>Treatment</i> Konseling Kelompok teknik <i>Cognitive Restructuring</i> (Permasalahan “Rendahnya kepercayaan diri karena kesulitan belajar”)
Pertemuan 5	<i>Posttest</i>

Pelaksanaan layanan sesuai dengan tahap

pelaksanaan layanan konseling kelompok (Setiawan, 2022) yaitu: (1) Tahap pembentukan, (2) Tahap peralihan, (3) Tahap Kegiatan, dan (4) Tahap pengakhiran. Dalam tahap inti kegiatan, peneliti perlu memperhatikan komponen dasar pelaksanaan langkah-langkah *Cognitive Restructuring* menurut Cormier (Mata, 2020), yaitu: (1) Rasional yaitu tujuan dan tinjauan singkat prosedur, (2) Analisis terhadap pikiran konseli, (3) pengenalan dan latihan *Coping Thought* (CT), (4) Pindah dari pikiran – pikiran negative ke *Coping Thought* (CT), (5) Pengenalan dan latihan penguat positif, (6) Tugas rumah dan tindak lanjut

Pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dilakukan selama tiga kali pertemuan di SMA Negeri 5 Baubau, melibatkan delapan siswa kelas X yang mengalami gejala *academic burnout*. Setiap sesi layanan diawali dengan membangun hubungan yang baik antara konselor dan siswa, penjelasan tujuan layanan, serta kesepakatan waktu. Pada sesi pertama, konselor menggali permasalahan siswa seperti perasaan putus asa karena usaha belajar yang dianggap sia-sia. Melalui teknik ini, siswa dilatih untuk mengenali pikiran negatif, mengevaluasi keabsahannya, dan menggantinya dengan *coping thought* yang lebih realistis dan positif. Sesi kedua fokus pada meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menyampaikan pendapat dalam kelompok belajar, sedangkan sesi ketiga diarahkan pada peningkatan keyakinan diri menghadapi kesulitan akademik. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya penurunan gejala *academic burnout*, meliputi kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya efikasi akademik. Siswa lebih mampu mengelola stres belajar, berpikir realistis, serta meningkatkan partisipasi dalam kegiatan belajar kelompok.

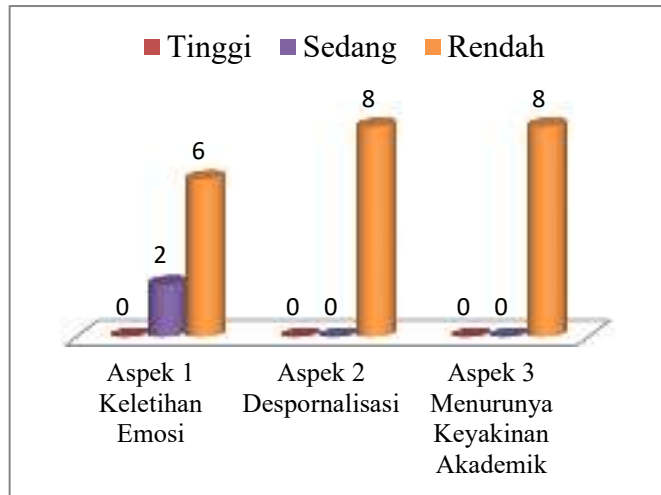
Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk mmengurangi *Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau, peneliti melakukan *posttest*. Berikut hasilnya:

Tabel 5 Gambaran Umum *Academic Burnout* siswa kelas X 1 dan X 2 di SMA Negeri 5 Baubau Berdasarkan Hasil *Posttest*

Kategori	Kriteria	F	(%)
Tinggi	$198 \geq X$	0	0%
Sedang	$132 \leq X < 198$	1	13%
Rendah	$X < 132$	7	87%
Jumlah		8	100%

Tabel diatas menunjukan bahwa hasil *posttest* dengan kategori tinggi 0 siswa dengan persentase (0%), kategori sedang terdiri dari 1 siswa dengan persentase (13%) dan kategori rendah terdiri 7 siswa dengan persentase (87%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* dapat mengurangi *Academic Burnout* siswa di SMA Negeri 5 Baubau.

Gambaran hasil *posttest Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau berdasarkan aspek diperoleh pula dengan mengelolah hasil skala *Academic Burnout*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel grafik ini:



Grafik 2 Hasil *Posttest* Berdasarkan Aspek *Academic Burnout* Setelah Di Berikan Intervensi

Hasil *posttest* menunjukkan penurunan yang signifikan pada setiap aspek. Pada aspek kelelahan emosi (*exhaustion*), 75% siswa masuk dalam kategori rendah, sementara 25% berada dalam kategori sedang, dan tidak ada siswa yang berada dalam kategori tinggi. Pada aspek depersonalisasi (*cynicism*), 100% siswa berada dalam kategori rendah, tanpa ada siswa di kategori sedang maupun tinggi. Begitu pula pada aspek menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*), 100% siswa berada dalam kategori rendah, tanpa ada siswa di kategori sedang maupun tinggi.

Hasil *pretest* pada 8 responden dengan nilai rata - rata skor adalah 165, sedangkan pada *posttest* nilai rata - rata skor 114. Hal ini menunjukkan terjadi *Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 setelah pemberian treatment berupa layanan konseling kelompok melalui teknik *Cognitive Restructuring*.

Diketahui bahwa Hasil analisis uji *Test* statistik uji *Wilcoxon* pada hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.012 < 0.05$ atau ($p < 0.05$). Berikut hasil tes statistic *pretest* dan *posttest* Uji *Wilcoxon signed-ranks*:

Tabel 6. *Test Statistics* Uji *Wilcoxon*

	<i>Posttest - Pretest</i>
<i>Z</i>	-2.521 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	.012

Data diatas menunjukkan bahwa ada penurunan *academic burnout* setelah di berikan *treatment* dengan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*, sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* mampu mengurangi *academic burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau.

Pembahasan

Hasil *pretest* menunjukkan bahwa sebagian

besar siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau mengalami *Academic Burnout* dalam kategori sedang (57%), sedangkan sisanya berada pada kategori rendah (43%), dan tidak terdapat siswa yang berada pada kategori tinggi (0%). Data ini mengindikasikan bahwa meskipun siswa belum mengalami *burnout* berat, gejala-gejala kelelahan akademik sudah tampak jelas dan memerlukan penanganan lebih lanjut untuk mencegah perkembangan ke tingkat yang lebih serius.

Secara lebih rinci, aspek kelelahan emosional (*exhaustion*) menjadi aspek dominan dalam kategori sedang, yang berarti banyaknya tugas, tuntutan ujian, serta kegiatan belajar lainnya menyebabkan siswa merasa lelah secara mental, kehilangan semangat belajar, dan mengalami penurunan konsentrasi. Pada aspek depersonalisasi (*cynicism*), sejumlah siswa menunjukkan sikap apatis, kurang peduli, bahkan enggan terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Sedangkan pada aspek menurunnya efikasi akademik (*reduced academic efficacy*), siswa mulai meragukan kemampuan dirinya sendiri sehingga muncul pikiran negatif seperti merasa tidak mampu menyelesaikan tugas atau merasa akan gagal.

Temuan ini sejalan dengan pernyataan (Fitriani et al., 2023) dan Nugroho (2022) yang menyebutkan bahwa *burnout* akademik terjadi akibat ketidakseimbangan antara tuntutan belajar dan kemampuan siswa dalam menghadapinya. Kurangnya waktu istirahat, kurangnya strategi coping, serta tekanan lingkungan sekolah dapat menurunkan motivasi belajar, menurunkan kepercayaan diri, dan mengurangi keterlibatan aktif siswa dalam proses pembelajaran di sekolah.

Setelah diberikan intervensi berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*, terjadi penurunan signifikan pada semua aspek *Academic Burnout*. Pada aspek kelelahan emosional, sebanyak 75% siswa berada dalam kategori rendah, 25% dalam kategori sedang, dan 0% dalam kategori tinggi. Aspek depersonalisasi menunjukkan perubahan yang sangat baik, dimana 100% siswa berada dalam kategori rendah. Aspek menurunnya efikasi akademik pun mengalami perbaikan signifikan dengan 100% siswa berada dalam kategori rendah. Selama pelaksanaan layanan, teknik *Cognitive Restructuring* diterapkan untuk membantu siswa mengenali dan mengevaluasi pikiran-pikiran irasional yang muncul ketika menghadapi tekanan akademik. Sesuai dengan pendapat Beck dalam Corey (2013), *Cognitive Restructuring* bertujuan untuk mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif, sehingga individu dapat mengembangkan cara pandang baru terhadap situasi stresor akademik. Dalam prosesnya, siswa diajak untuk mengidentifikasi pikiran otomatis negatif seperti "Saya tidak bisa" atau "Tugas ini terlalu berat" dan menggantinya dengan pernyataan positif seperti "Saya mampu mengatur waktu saya" atau "Saya bisa menyelesaikan tugas ini dengan bertahap".

Selain itu, teknik ini juga melibatkan latihan pemecahan masalah (*problem solving*), latihan relaksasi, serta diskusi kelompok yang bersifat suportif. Menurut Santrock (2020), pendekatan kognitif ini sangat efektif diterapkan pada remaja karena pada masa ini, individu mulai mampu berpikir abstrak, menganalisis, serta merefleksi pikiran dan perasaan sendiri. Hal ini terbukti efektif karena siswa tampak lebih terbuka mengungkapkan perasaan *burnout* mereka, mendapatkan dukungan dari anggota kelompok lainnya, serta menyusun strategi belajar baru yang lebih realistis.

Perbandingan data *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya perubahan signifikan pada tingkat *Academic Burnout* siswa. Sebelum intervensi, mayoritas siswa berada dalam kategori sedang pada semua aspek *burnout*. Setelah intervensi, terjadi penurunan menjadi kategori rendah pada seluruh aspek. Secara khusus, pada sampel 8 siswa yang diukur secara intensif, sebelum layanan 100% siswa berada pada kategori sedang, dan setelah layanan sebanyak 7 orang (87%) turun ke kategori rendah, sedangkan 1 orang (13%) masih dalam kategori sedang. Tidak ada lagi siswa yang masuk dalam kategori tinggi setelah layanan diberikan.

Perubahan ini menandakan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* efektif dalam membantu siswa mengelola stres akademik, mengurangi kelelahan emosional, memperbaiki sikap terhadap pembelajaran, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Lisantri (2022) yang menyatakan bahwa *Cognitive Restructuring* terbukti dapat mengurangi prokrastinasi akademik dan kecemasan belajar siswa, serta Putri (2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok mampu meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi beban akademik.

Temuan penelitian ini menguatkan pendapat (Maslach & Leiter, 2022) yang menyatakan bahwa *burnout* dapat dikurangi dengan membangun *coping strategy* yang sehat, pengelolaan waktu belajar yang baik, serta memperkuat *self-efficacy* siswa. Intervensi ini juga membantu siswa dalam memahami batas kemampuannya, mengurangi standar perfeksionis yang tidak realistis, serta meningkatkan keterampilan komunikasi asertif selama diskusi kelompok.

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat *Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau, sehingga siswa dapat belajar dengan lebih efektif, tenang, dan percaya diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran awal *academic burnout* siswa yang dilihat dari hasil *pretest* menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau yang berada dalam kategori sedang sebanyak 32 siswa dengan presentase (57%), pada kategori rendah sebanyak 24 siswa dengan presentase (43%) dan tidak ada siswa dalam kategori tinggi (0%).
2. Konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* siswa dan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* kelas X SMA Negeri 5 Baubau. Setelah diberikan perlakuan dengan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* selama 5 kali pertemuan siswa telah mampu mengurangi *academic burnout*, dapat dilihat dari hasil *posttest* yaitu pada kategori rendah terdiri dari 7 siswa dengan presentase (87%), pada kategori sedang terdiri dari 1 siswa dengan presentase (13%) dan pada kategori tinggi (0%).
3. Hasil analisis uji *wilcoxon* masing-masing *pretest-posttest* menunjukkan nilai Z (-2.521^b) dan pada nilai *Asymp. Sig(2-tailed)* sebesar $0.012 < 0.05$ atau ($p < 0.05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan pada pengisian skala *academic burnout* sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* (*pretest*) dan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* (*posttest*). Sehingga layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi *academic burnout* siswa kelas X SMA Negeri 5 Baubau.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan, maka peneliti memberikan saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak lain:

1. Bagi pihak sekolah
Disarankan agar sekolah menyediakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang terstruktur sebagai upaya pencegahan dan penanganan masalah *academic burnout* pada siswa. pendekatan ini terbukti efektif dalam membantu siswa untuk mengidentifikasi dan mengganti pikiran negatif atau tidak rasional yang berhubungan dengan tekanan akademik, sehingga mereka dapat membangun cara pandang yang lebih positif dan adaptif mereka. Sekolah Sekolah juga perlu

memberikan ruang dan waktu khusus bagi guru bimbingan dan konseling untuk melaksanakan kegiatan bimbingan secara rutin dan terstruktur, terutama dalam aspek kelelahan emosi (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*) melalui tahapan-tahapan teknik *cognitive restructuring*.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti yang tertarik dengan topik layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dapat memperluas cakupan subjek, misalnya dengan melibatkan siswa dari jenjang pendidikan atau latar belakang yang berbeda untuk melihat efektivitas teknik *cognitive restructuring* secara lebih menyeluruh. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mempertimbangkan penggunaan metode campuran (kualitatif dan kuantitatif) untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika academic burnout dan perubahan kognitif yang terjadi selama proses konseling

DAFTAR RUJUKAN

- Azizah, N., Mz, I., & Faz, G. O. (2023). Implikasi Bimbingan Kelompok Terhadap Penyesuaian Diri Siswa Di Madrasah Aliyah. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 19–30.
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Burnout* Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278.
- Edison, E., Anuar, A. B., Nesta, A. A., & Pradini, W. (2023). Analisis faktor penyebab stres akademik dengan teknik rekstrukturisasi kognitif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 5070-5084.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.
- Husniah, W. O., Ulfa, M., & Andriani, W. (2022). Efektivitas Teknik Relaksasi Melalui Bimbingan Kelompok dalam Mengurangi Rasa Jenuh Belajar Daring. *Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton*, 8(1), 50-57.
- Lisnatri. (2022). *Penerapan konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa kelas IX SMP Negeri 2 Bunyu* (Skripsi, Universitas Borneo Tarakan). Perpustakaan Universitas Borneo Tarakan.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships With Their Jobs*. Harvard University Press.
- Nuraeni, L., Samsudin, A., & Annisa, D. F. (2024). Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Dalam Menurunkan Stres Akademik Siswa Tingkat X Smkn 3 Cimahi. *Fokus: Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 7(3), 240–247.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan. (2016). Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas.
- Kurniawan, U. T., & Sadif, R. S. (2024). Studi Self Esteem Remaja Yang Mengalami Body Shaming Dengan Teknik Cognitive Restructuring (CR). *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 3(2), 252-257.
- Putri, G. D., & Hasibuan, M. F. (2024). Effectiveness Of Group Guidance Services Using Self-Regulated Learning Techniques To Reduce Academic Burnout In Class X Students Of Ypk Medan Vocational School. *Bright Vision Journal Of Language And Education*, 3(2), 262–274.
- RAHIM, A., & Wijaya, R. S. (2024). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Meningkatkan Motivasi Intrinsik Dalam Belajar Siswa XI SMA Negeri 3 Lakudo. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 3(01), 205-209.
- Sadif, R. S. (2023). PERILAKU CYBERBULLYING DENGAN TEKNIK RESTRUKTURISASI KOGNITIF (Studi Kasus Pada Remaja Siswa Di SMA Negeri 3 Lasalimu). *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 2(02), 140-151.
- Setiawan, I. (2020). Penerapan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi tingkat *academic burnout* siswa di sekolah MAN 1 Watansoppeng.