Aurelia: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Indonesia
E-ISSN: 2964-2493 P-ISSN: 2962-0430
Vol. 4 No. 2 Juli 2025

Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Afirmasi Dalam Mengatasi *Academic Burnout* pada Siswa di SMA Negeri 9 Pekanbaru

Najwah Adyani Dwitammi[1] Elni Yakub[2] Siska Mardes[3]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Riau, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, Indonesia[1,2,3]
Email: najwah.adyani0679@student.unri.ac.id[1] elni.yakub@lecturer.unri.ac.id[2] siska.mardes@lecturer.unri.ac.id[3]

Abstrak

Penelitian ini berjudul "konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dalam Mengurangi *Academic Burnout* di SMAN 9 Pekanbaru". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Academic Burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi, mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukannya layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi serta untuk dapat mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan pendekatan Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap *Academic Burnout* siswa. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen, menggunakan metode pre-eksperiment design. Design penelitiannya adalah *One Group Pretest – Posttest* design. Jenis statistik yang digunakan adalah *statistic non-parametric* dengan analisis data memakai uji Wilcoxon dengan perhitungan menggunakan program *SPSS versi 27*. Berdasarkan data "Test Statistic", dapat dilihat bahwa Asymp. Sig (2-tailed) adalah 0,005. Karena nilai 0,012 < 0,05, maka Ha diterima. Artinya terdapat perbedaan antara tingkat *Academic Burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi. Dari hasil olahan data uji N-Gain, hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen memperoleh mean (87,25 > 57,75) terdapat penurunan karena hasil posttest lebih kecil daripada hasil pretest yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok. Dengan perolehan Gain Score sebesar 0,51 artinya besar pengaruh konseling kelompok Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap *Academic Burnout* adalah kategori sedang. Dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi berpengaruh untuk menurunkan tingkat *Academic Burnout* siswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout*, Konseling Kelompok, Relaksasi Afirmasi

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

PENDAHULUAN

H. Horne menyatakan bahwa Pendidikan adalah proses yang dilakukan terus menerus dari penyesuaian yang lebih tinggi bagi makhluk manusia yang telah berkembang secara fisik dan mentalnya (Hamengkubuwono, 2016). Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Hidayat & Abdillah, 2019). Sedangkan Ki Hajar Dewantara mengemukakan pengertian pendidikan yaitu, "menuntun segala kekuatan kodrat yang ada pada anak-anak itu, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat dapatlah mendapat keselamatan dan kebahagian yang setinggi-tingginya" (Citriadin, 2019). Dalam artian sempit pendidikan adalah pengajaran yang diselenggarakan di sekolah sebagai lembaga pendidikan formal (Ahdar, 2021). Berdasarkan beberapa pengertian tersebut pendidikan dapat diartikan proses pembelajaran formal yang terstruktur dan terencana dalam naungan sebuah lembaga yang dilaksanakan di tempat bernama sekolah. Proses pembelajaran bertujuan untuk memperoleh pengetahuan dan

pemahaman agar mampu mengembangkan potensi yang dimiliki. Pendidikan itu sendiri tidak bisa terlepas dari yang namanya kurikulum. Dalam UU Sisdiknas No. 20 tahun 2003 bahwa kurikulum adalah: "Seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan tertentu" (Thohri, 2023). Sedangkan S.Nasution berpendapat bahwa kurikulum bukan hanya meliputi semua kegiatan yang direncanakan, melainkan juga meliputi peristiwa-peristiwa yang terjadi dibawah pengawasan sekolah (Fauzan, 2017). Dalam Upaya meningkatkan kualitas pendidikan maka akan ada perubahan atau pergantian kurikulum sebagai upaya penyempurnaan penyelenggaraan pendidikan sesuai kebutuhan pada zamannya. Kurikulum terbaru dalam Pendidikan adalah kurikulum merdeka yang sudah diperkenalkan sejak tahun 2020 sebagai upaya kebangkitan pasca Covid-19. Setelah dilakukan uji coba dan pengembangan pada beberapa sekolah penggerak di Indonesia, pada 26 maret 2024 Kemendikbudristek menerbitkan Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Permendikbudristek) Nomor 12 Tahun 2024 tentang Kurikulum pada Pendidikan Anak Usia Dini, Jenjang Pendidikan Dasar, dan Jenjang Pendidikan Menengah. Dengan demikian kurikulum merdeka secara resmi sudah menjadi kurikulum nasional di Indonesia. Meski demikian, perubahan kurikulum juga memiliki dampak negatif salah satunya terhadap peserta didik yaitu menurunya prestasi peserta didik, hal ini dikarenakan peserta didik belum mampu menyesuaikan diri dan mengikuti sistem pembelajaran sesuai perkembangan kurikulum yang baru berlaku (Aprianti & Maulia, 2023).

Kurikulum Merdeka adalah kurikulum dengan pembelajaran intrakurikuler yang beragam, yang terpusat pada pengembangan *soft skill,* karakter, materi esensial dan pembelajaran yang fleksibel. Selain itu dalam kurikulum merdeka tiap jenjang pendidikan dan tingkatan memiliki capaian pembelajaran. Dalam jenjang pendidikan SMA sedejarat terdapat 2 fase, dimana pada fase 1 mata pelajaran dalam kurikulum kelas X berlaku wajib bagi seluruh siswa dan di fase 2 di kelas XI dan XII sudah diberlakukan peminatan mata pelajaran sesuai minat dan pilihan karir siswa. Berdasarkan penjelasan di atas perububahan yang cepat dalam pendidikan di Indonesia mengharuskan para siswa menyesuaikan diri agar bisa mencapai hasil pembelajaran yang optimal dan memenuhi capaian pembelajaran. Banyaknya tuntutan dan perubahan secara tiba-tiba menyebabkan siswa tidak memiliki cukup waktu untuk beradaptasi sehingga siswa kewalahan dalam pembelajaran, tertekan bahkan stress. Ada beberapa faktor yang menyebabkan stress pada siswa yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Stress yang dialami siswa bisa menjadi awal *burnout* yang berari kelelahan kerja dimana dalam dunia pendidikan disebut sebagai *academic burnout/*burnout akademik.

Maslach & Leiter (2007) mengatakan *burnout* adalah suatu sindrom psikologis kelelahan, sinisme, dan ketidakefisienan di tempat kerja. Hal ini dianggap sebagai pengalaman stres individu yang tertanam dalam konteks hubungan sosial kompleks yang melibatkan konsep seseorang tentang dirinya dan orang lain di tempat kerja. *Burnout* merupakan sindrom kelelahan, baik secara fisik maupun mental yang termasuk di dalamnya berkembang konsep diri yang negatif, kurangnya konsentrasi serta perilaku kerja yang negatif (Pines & Maslach, 1993). *Burnout* akan berakibat pada suasana belajar, proses belajar, hasil belajar dan mengganggu diri individu itu sendiri yang dalam penelitian ini adalah siswa. Menurut Maslach & leiter bahwa *Burnout* yang terjadi pada individu dapat merusak kesehatan, kemampuan mengatasi masalah dan kinerja dalam pekerjaan. *Burnout* dapat berdampak pada berbagai masalah fisik seperti sakit kepala, penyakit tekanan darah tinggi, ketegangan otot, dan keletihan yang terus menerus. *Burnout* yang tidak segera ditangani dapat pula mengakibatkan keletihan mental, yang ditandai dengan kecemasan, depresi, dan gangguan tidur.

Sindrom *Academic Burnout* ini dapat peneliti temukan saat pelaksanaan asistensi mengajar di MAN 2 Pekanbaru. Fenomena ini dapat terlihat melalui observasi, hasil AKPD pada siswa kelas 10 dimana menunjukkan tingkat prokrastinasi yang tinggi merupakan salah satu penyebab *Acaademic Burnout.* Selain itu peneliti juga mewawancarai beberap siswa yang mengaku terlalu lelah dalam belajar terutama dalam mengerjakan PR setelah sekolah secara *full-day* lalu mengikuti ekskul atau organisasi dan beberapa siswa yang mengikuti kegiatan les di luar sekolah. Kejenuhan belajar dapat terjadi karena melakukan aktivitas yang sama setiap harinya. Tekanan untuk selalu mengerjakan tugas-tugas yang peserta didik emban dan dikerjakan setiap hari dapat membuat burnout (Vitasari 2016). Hasil wawancara dengan guru BK MAN 2 juga menyatakan baahwa siswa kelas 10 lebih mudah mengalami *Academic Burnout* karena perubahan dari tingkat SMP menuju SMA, terutama jika sekolah sebelumnya tidak menggunakan kurikulum merdeka seperti MAN 2 Pekanbaru. Siswa pada kelas 10 juga sudah harus mengetahui ingin mengambil program studi apa dan dimana sebelum kenaikan kelas yang membuat siswa bingung lalu tertekan dengan banyaknya pilihan terutama jika siswa belum tahu ingin memilih program studi apa ataupun perbedaan pendapat dengan orangtua dimana kesalahan pemilihan program studi akan mengakibatkn siswa mendapat peminatan belajar yang salah juga dan akan mengakibatkan *Academic Burnout* yang berkelanjutan. Fenomena ini juga terjadi di SMAN 9 Pekanbaru yang juga menerapkan kurikulum merdeka, berdasarkan hasil wawancara guru BK dan beberapa siswa peneliti menemukan bahwa siswa kelas 10 di SMAN 9 juga mengalami *Academic Burnout.*

Berdasarkan penjelasan di atas maka layanan BK di sekolah sangat diperlukan untuk membantu peserta didik yang mengalami *academic burnout.* Terdapat berbagai teknik layanan yang bisa digunakan dalam mengatasi *academic burnout*, salah satunya adalah teknik relaksasi afirmasi. Menurut Rahmawati (2012) relaksasi afirmasi merupakan gabungan dari kedua teknik yaitu relaksasi napas dalam dan penggunaan kalimat positif sederhana. Tujuan dilakukannya teknik relaksasi afirmasi yaitu untuk memberikan dampak psikologis dan fisik berupa ketenangan yang disebabkan adanya hormon anti stres sehingga memberikan perasaan rileks kepada individu, membentuk respon emosi positif dan memiliki tingkah laku yang tepat (Zainiyah, 2018). Menurut Zainiyah et al (2018) jika teknik relaksasi dilakukan secara repetisi dapat mempengaruhi imajinasi pikiran bawah sadar individu untuk tetap berpikir secara positif dan membuat individu dapat berprilaku dengan baik. Hal ini juga didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al (2023) bahwa teknik relaksasi afirmasi efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout* dengan nilai *pretest* 65,8 dan *posttest* 35,0.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan layanan konseling kelompok behavioral. Menurut Corey (1988) konseling behavioral berfokus pada tujuan individu memperoleh tingkah laku yang baru dengan menghapusperilaku yang tidak diinginkan serta diperkuat tingkah laku yang individu inginkan. Dari hasil konseling kelompok behavioral yaitu subjek dengan bertahap secara perlahan mampu memahami diri sendiri dan dapat mengubah perilaku yang diinginkan dengan baik. Hal ini sesuai dengan pandangan hakikat manusia dari teori behavioral yaitu tingkah laku manusia dapat diperoleh dari hasil belajar dan proses terbentuknya kepribadian yaitu melalui proses kematangan dalam belajar. Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: Bagaimanakah tingkat *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi? Apakah terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi? Seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi dalam mengurangi *academic burnout* pada siswa di SMAN 9 Pekanbaru? Adapun tujuan penelitian sesuai dengan rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: Untuk mengetahui tingkat

academic burnout siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi dalam mengurangi *academic burnout* pada siswa di SMAN 9 Pekanbaru.

Kajian Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan Lee (2016); Jarasuinate, et al. (2015); Maria (2015); dan Sherman, et al. (2009), menyatakan bahwa teknik relaksasi-afirmasi diri mampu menurunkan stres belajar pada siswa dalam berbagai situasi. Adapun penelitian terdahulu dari peneliti Zainiyah et al (2018) dengan judul pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember, penelitian ini menunjukkan sebelum dilakukan perlakuan pada kelompok eksperimen menunjukkan stres ringan memiliki nilai-rata-rata 19,2 dan mengalami penurunan setelah diberikan relaksasi afirmasi menjadi 10,9. Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami penurunan yang tidak terlalu signifikan dengan nilai rata-rata sebelumnya 18,73 dan 18,4. Kelompok kontrol yang tidak mendapatkan teknik relaksasi afirmasi menyebabkan terjadinya aktivitas saraf simpatis yang menetap sehingga mahasiswa tetap mengalami stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yusuf, dkk (2010) menyatakan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan merasa semangat.

Menurut hasil penelitian Cohen, et.al., (2006), Afirmasi positif ini bisa dijadikan sebagai rujukan di setiap sekolah dalam menangani stres akademik dengan memanfaatkannya sebagai sumber daya psikologis dan dukungan untuk memungkinkan dan mempertahankan hasil akademik yang positif pada peserta didik di sekolah. Dalam penelitian yang dilakukan Aji dan Rizkasari (2021) menunjukan hasil peneltitan bahwa mayoritas tingkat stress sesudah pada kelompok terapi afirmasi positif adalah normal dan mayoritas tingkat stres sesudah pada kelompok relaksasi otot progresif adalah Penurunan stress menjadi ringan karena dipengaruhi oleh intervensi yang diberikan yaitu terapi afirmasi positif dan relaksasi otot progresif. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kk, dkk (2020) didapatkan adanya pengaruh positif dari teknik Afirmasi terhadap tingkat stress kerja Perawat Sejalan dengan teori afirmasi merupakan suatu cara yang dapat digunakan untuk mengubah cara seseorang berpikir dan merasakan keadaan dirinya. Pada penelitian ini peneliti memberikan kata-kata positif untuk memberikan stimulus agar perawat berpikir positif dan menghilangkan pikiran-pikiran negatif yang dapat meningkatkan stress pada perawat. Penelitian yang dilakukan oleh Imron, dkk (2020) untuk menurunkan stress yang dialami mahasiswa semester akhir dengan teknik afirmasi positif dan relaksasi otot progresif menunjukkan hasil penelitian bahwa terapi afirmasi dan relaksasi otot progresif dapat memberikan efek ketenangan dan menurunkan stres pada responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikakukan Zuhri dan Rohmah (2021) didapatkan hasil relaksasi dan afirmasi positif dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa S1 yang mengikuti pembelajaran online. Hal ini didukung dengan partisipan yang terbuka selama proses terapi berlangsung kemudian partisipan mampu mengelola serta mengulangi setiap metode relaksasi dan afirmasi positif ketika berada saat di rumah. Hal ini dapat membuat partisipan menjadi lebih tenang dan rileks ketika gejala stres akademik muncul. Abdul (2011) menyatakan bahwa terapi afirmasi positif dan relaksasi dapat menurunkan stres dengan menciptakan perubahan baru dalam lingkungan yang mengurangi akibat stres. Ini menunjukkan bahwa lingkungan yang mendukung, seperti ruangan gelap yang tenang, dapat meningkatkan efektivitas teknik relaksasi afirmasi. Dalam penelitiannya Kartika Sari (2022)

menyebutkan bahwa afirmasi positif berperan dalam mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. Hal ini membantu individu merasa lebih percaya diri, mengurangi pikiran otomatis negatif, dan meningkatkan daya tahan mental terhadap tekanan.

Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian teoritis yang telah dijelaskan, maka hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *Academic Burnout* sebelum dan setelah pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik relaksasi afirmasi.
2. Terdapat pengaruh pelaksanaan konseling behavioral dengan teknik relaksasi afirmasi dalam mengtasi *academic burnout* pada siswa.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Menurut Sugiyono (2019) penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian berlandaskan filsafat positivisme yang digunakan untuk meneliti pada populasi dan sampel tertentu, dimana pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data bersifat kuantitatif bertujuan untuk menggambarkan dan menguji hipotesis yang sudah ditetapkan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen untuk mengetahui pengaruh variabel *independent* (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel *dependent* (hasil) yang terkendali. Desain dalam penelitian ini adalah *Quasi Experiment design* dengan rancangan penelitian *one-group pretest-posttest design without control*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 9 Pekanbaru, yang beralamat Jalan Semeru No. 12, Rintis, Kecamatan Lima Puluh, Kota Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2024 – Januari 2025.

Subjek penelitian pihak atau individu yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik Kesimpulan (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X SMAN 9 Pekanbaru. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik *nonprobability* sampling yaitu *purposive sampling* yang merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Alasan penggunaan teknik *purposive sampling* dikarenakan teknik ini sesuai dengan penelitian kuantitatif yang memiliki karakteristik atau pertimbangan tertentu dan memperkecil populasi karena waktu dan biaya penelitian yang terbatas. Adapun kriteria pemilihan subjek penelitian ini ialah sebagai berikut: Siswa kelas X yang teridentifikasi memiliki tingkat *academic burnout* tinggi berdasarkan hasil *pre-test*. Siswa kelas X yang bukan anggota dari kelas yang dijadikan sebagai tempat uji validitas dan juga reliabilitas. Berdasarkan kriteria tersebut didapatkan subjek penelitian ini berjumlah 8 orang yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dimana siswa yang terpilih menjadi subjek penelitian ini ialah siswa yang memiliki tingkat *academic burnout* tinggi.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner atau angket dengan skala mengenai *academic burnout*. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2019). Pengumpulan data dilakukan dalam 2 tahap yaitu, *pret-test* yang diberikan sebelum pemberian *treatment* untuk menentukan sampel/subjek yang sesuai dengan kebutuhan penelitian dan *post-test* yang diberikan setelah pemberian *treatment* untuk mengetahui seberapa efektif konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi dalam mengatasi *academic burnout.*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Academic Burnout* siswa sebelum dan sesudah di berikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi

Penelitian ini menggunakan skala *Academic Burnout* yang terdiri dari 29 item dengan 4 alternatif jawaban dalam skala likert. Adapun tingkat *Academic Burnout* siswa dikategorikan dengan 3 (tiga) tingkatan, yaitu "Tinggi", "Sedang", "Rendah", ketiga tingkatan dan persentase *Academic Burnout* siswa sebelum dan sesudah pelaksanaan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Persentase Tingkat *Academic Burnout* Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi.

No	Kategori	Rentang skor	Sebelum		Sesudah	
			F	%	F	%
1.	Tinggi	87-116	5	62,5%	0	0%
2.	Sedang	58-86	3	37,5%	2	25%
3.	Rendah	29-57	0	0%	6	75%
Jumlah			8	100%	8	100%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 1 dapat disimpulkan bahwa tingkat *Academic Burnout* siswa sebelum diberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi berada pada kategori sedang ke tinggi. Setelah pelaksanaan layanan konseling kelompok, tingkat *Academic Burnout* mengalami penurunan yaitu sebanyak 2 orang siswa berada pada kategori sedang dan 6 orang siswa berada pada kategori rendah. Tingkat persentase *Academic Burnout* siswa kelas X SMA Negeri 9 Pekanbaru sebelum dan sesudah diberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dapat dilihat lebih jelas pada jumlah skor pada masing-masing individu dalam tabel berikut:

Tabel 2. Tingkat *Academic Burnout* siswa sebelum dan sesudah di berikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi

Kategori	Rentang Skor	Responden	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
Tinggi Sedang Rendah	87-116 58-86 29-57	AF	90	Tinggi	56	Rendah
		AI	95	Tinggi	67	Sedang
		AP	98	Tinggi	70	Sedang
		BA	88	Tinggi	57	Rendah
		CD	84	Sedang	55	Rendah
		KC	95	Tinggi	57	Rendah
		QA	78	Sedang	49	Rendah
		SK	70	Sedang	51	Rendah

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa jumlah skor sebelum dan sesudah diberikan layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi mengalami penurunan yang sebelumnya berada pada kategori tinggi atau sedang, setelahnya berada pada ketegori sedang atau rendah rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa masing masing individu mengalami penurunan tingkat *Academic Burnout*.

Tabel 3. Persentase *Academic Burnout* Siswa Berdasarkan Indikator

No	Indikator	Σitem	Sebelum			Sesudah			Penurunan
			F	Rata-rata	%	F	Rata-rata	%	(%)
1.	*Exhaustion* (kelelahan)	12	269	22,4	70%	173	14,4	45%	25%
2.	*Cynicism* (sinisme)	9	212	23,5	55,2%	144	16	37,5%	17,7%

3.	*Reduced Academic Efficacy* (penurunan dalam bidang akademik)	8	192	24	50%	128	16	33,3%	16,7%

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 3 terlihat bahwa terdapat penurunan pada indikator-indikator *Academic Burnout* siswa dari 8 orang siswa. Penurunan tertinggi pada indikator *Exhaustion* (kelelahan) yaitu sebesar 25%, skor presentase sebelumnya berada pada 70% lalu setelah diberikan perlakuan skor presentase berada pada 45% dan penurunan terendah terdapat pada indikator *Reduced Academic Efficacy* (penurunan dalam bidang akademik) yaitu sebesar 16,7% yang sebelumnya 50% menjadi 33,3%. Secara keseluruhan setiap indikator *Academic Burnout* mengalami penurunan atau pengurangan skor dari sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Pengujian Hipotesis

Perbedaan tingkat *Academic Burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi

Perbedaan tingkat *Academic Burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmaasi dapat diketahui melalui perhitungan uji hipotesis penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 27. Pengambilan keputusan dapat dilihat dari hasil angka signifikan *Asymp Sig (2-tailed)* pada uji wilcoxon hasil pengolahan data pretest dan post-test. Ketentuan penggunaan uji ini ialah dengan melihat nilai *Asymp Siq (2-tailed)* lebih kecil dari < 0,05 maka Ha diterima, sebaliknya apabila nilai *Asymp Siq (2-tailed)* lebih besar dari > 0,05 maka Ha ditolak. Data hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon SPSS 27

Test Statistics[a]	
	Postest - Pretest
Z	-2.527[b]
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber: Data Olahan 2024

Berdasarkan tabel 4 hasil uji Wilcoxon yang didapatkan menunjukan *asymp. Sig.(2-tailed)* sebesar (0.012) < α (0,05) yang berarti Ha diterima dan Ho ditolak. Hal ini menunjukan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi berpengaruh dalam mengurangi *Academic Burnout* siswa.

Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dalam mengurangi *Academic Burnout* pada Siswa

Besarnya pengaruh konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dalam mengurangi *Academic Burnout* dapat diketahui melalui uji N-Gain ternormalisasi dengan bantuan Microsoft Excel. Hasil uji N-Gain tersebut sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji N-Gain Ternormalisasi

Kelompok Eksperimen			
Nama	***Pretest***	***Posttest***	***N-Gain Score***
AF	90	56	0,41
AI	95	67	0,42
AP	98	70	0,58

BA	88	57	0,56
CD	84	55	0,53
KC	95	57	0,53
QA	78	49	0,59
SK	70	51	0,46
Σ	698	462	
Mean	87,25	57,75	0,51

Sumber: Data Olahan Penelitian 2024

Berdasarkan tabel 5 hasil perhitungan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok eksperimen memperoleh mean (87,25 > 57,75) terdapat penurunan karena hasil posttest lebih kecil daripada hasil pretest yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan konseling kelompok. Dapat disimpulkan dengan perolehan Gain Score sebesar 0,51 artinya besar pengaruh konseling kelompok Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap *Academic Burnout* adalah kategori sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui terdapat penurunan tingkat *Academic Burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi afirmasi. Sebelum diberikan *tretament* sebagian besar siswa memiliki tingkat *Academic Burnout* yang tinggi terutama dalam kategori *Exhaustion* (kelelahan) karena banyaknya tugas sekolah yang diberikan dan *deadline* tugas yang cenderung berdekataan, ditambah masih ada kegiatan diluar kelas seperti ekstrakurikuler atau diluar sekolah seperti bimbel/les. Hal ini menyebabkan siswa merasa kewalahan, stress bahkan tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas. Siswa merasa tidak memiliki energi untuk belajar atau menyelesaikan tugas dan lebih memilih bermain game, menonton film/drakor bahkan hanya sekedar rebahan. Selain itu, siswa merasa ragu dengan kemampuan/kapasitas dirinya karena terlalu perfeksionis dalam mengerjakan tugas dan pelaksanaan kegiatan di sekolah, yang berakibat siswa menjadi tidak maksimal dalam menyelesaikan tugasnya di sekolah. Menurut Maslach (2007) *Academic Burnout* dipengaruhi oleh 2 faktor yaitu faktor individual yang berasal dari dalam diri individu tersebut seperti tingkah laku serta karakteristik kepribadian, sedangkan dari faktor situasional berasal dari luar diri individu seperti faktor lingkungan sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al (2023) dimana berdasarkan hasil observasi peneliti pada subjek penelitian penyebab *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor yang pertama, subjek merasa bosan karena terbebani oleh tugas yang terlalu banyak. Kedua, sebagian subjek mulai tidak tertarik dengan pembelajaran. Ketiga subjek merasa lelah, letih dan merasa terbebani saat mengerjakan tugas.

Pada anggota konseling kelompok diberikan *treatment* sebanyak 6x pertemuan. Pada pertemuan pertama pemimpin kelompok memberikan penjelasan mengenai pengertian kegiatan, tahapan kegiatan, tujuan kegiatan dan manfaat kegiatan kepada anggota kelompok. Lalu, pemimpin kelompok mengajak anggota kelompok berkenalan dan bermain *game* sebagai *ice breaking* agar terbentuk dinamika kelompok sehingga siswa anggota kelompok bisa menjadi lebih terbuka dan aktif, selain itu pemimpin kelompok juga memberikan penjelasan mengenai teknik relaksasi afirmasi dan mencoba teknik relaksasi afirmasi sebagai penutup pertemuan pertama setelah seluruh siswa mengungkapkan permasalahan yang dihadapi mengenai *Academic Burnout*. Pada pertemuan pertama ini anggota kelompok masih belum sepenuhnya terbuka dan penggunaan teknik relaksasi afirmasi masih belum sempurna dan belum menunjukkan hasil. Pada pertemuan kedua hingga empat teknik dilaksanakan terfokus per 2-3 siswa setiap pertemuan setelah pengungkapan masalah lebih lanjut agar penggunaan teknik lebih fokus dan tepat. Salah seorang siswa mengungkapkan satu hal berbeda dan baru sebagai

faktor penyebab burnout yaitu, ia merupakan siswa yang aktif dalam organisasi dan kegiatan/acara sekolah. Hal ini juga membuatnya lebih dekat dengan guru, namun ia mengeluh karna kerap kali diminta tolong untuk membantu mengisi nilai rapor, mengoreksi tugas atau sekedar membantu merapihkan berkas, sehingga ia merasa kewalahan mengerjakan hal diluar kapasitas dan kewajibannya. Namun, ia tak bisa menolak sehingga tetap mengerjakanya daan pada aakhirnya melalaikan tugasnya yang lain. Tentunya hal ini membuatnya terkadang merasa lelah dan stress. Lalu, pemimpin kelompok mengarahkan agar siswa mencoba menenangkan diri dengan menerapkan teknik relaksasi afirmasi. Dalam 2 pertemuan terakhir pemimpin kelompok memfokuskan kegiatan pada teknik relaksasi afirmasi yang dilakukan secara menyeluruh pada siswa anggota konseling kelompok dengan memberikan variasi yaitu berupa suasana ruangan yang gelap pada pertemuan ke-6 dan penggunaan musik pada pertemuan ke-7.

Teknik relaksasi ini bisa dilaksanakan sendiri oleh siswa baik di rumah maupun di sekolah dan peneliti juga meminta siswa melakukan hal tersebut terutama ketika siswa merasa lelah dan stress karena tugas dan kegiatan dalam pembelajaran. Berdasarkan ungkapan siswa pada pertemuan selanjutnya, siswa mengatakan bahwa ia merasa lebih mampu mengendalikan diri dan fokus saat sedang banyak tugas dan kegiatan. Siswa juga menyatakan bahwa ia merasa lebih percaya diri dan mampu berpikir lebih positif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Lee (2016); Jarasuinate, et al. (2015); Maria (2015); dan Sherman, et al. (2009), menyatakan bahwa teknik relaksasi-afirmasi diri mampu menurunkan *Academic Burnout* pada siswa dalam berbagai situasi. Besarnya pengaruh konseling dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dalam menurunkan tingkat *Academic Burnout* pada siswa dapat diketahui melalui uji N-Gain ternormalisasi, dengan hasil skor 0,51 yang menyatakan pengaruh konseling kelompok Teknik Relaksasi Afirmasi terhadap *Academic Burnout* berada pada kategori sedang. Hal ini juga dapat dilihat saat proses pemberian *treatment* dimana siswa merasa lebih *relax* serta berpandangan positif pada situasi dan dirinya. Pengaruh pemberian layanan juga bisa dilihat pada data hasil penelitian yang telah dijabarkan sebelumnya. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Yusuf, dkk (2010) menyatakan bahwa teknik relaksasi afirmasi dapat membuat perasaan seseorang menjadi tenang dan merasa semangat. Menurut hasil penelitian Cohen, et.al., (2006), Afirmasi positif ini bisa dijadikan sebagai rujukan di setiap sekolah dalam menangani stres akademik dengan memanfaatkannya sebagai sumber daya psikologis dan dukungan untuk memungkinkan dan mempertahankan hasil akademik yang positif pada peserta didik di sekolah. Sehngga, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik Relaksasi Afirmasi berpengaruh dalam menurunkan *Academic Burnout* pada siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Tingkat *Academic Burnout* pada siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi sebagian besar berada pada ketegori tinggi, sehingga perlu diturunkan. Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *Academic Burnout* pada siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi. Layanan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi berpengaruh dalam mengurangi *Academic Burnout* pada siswa.

Rekomendasi

Berdasarkan hasil analisis data, pembahasan temuan penelitian dan kesimpulan penelitian ini maka dapat dikemukakan rekomendasi sebagai berikut: Kepada siswa diharapkan penelitian ini dapat dijadikan alternatif dalam mengurangi dan mengatasi *Academic*

Burnout. Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan penelitian ini dapat menjadi referensi penggunaan teknik bagi layanan konseling kelompok yang dapat diimplementasikan oleh guru bimbingan konseling disekolah dalam mengatasi *Academic Burnout* pada siswa. Kepada pihak sekolah, hendaknya penelitian ini dapat menjadi acuan dasar pengambilan keputusan dalam mengidentifikasi dan menangani siswa yang mengalami perilaku *Academic Burnout*. Kepada orangtua, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang *Academic Burnout*, sehingga orangtua bisa segera mengetahui bahwa anaknya memiliki ciri-ciri atau mengalami *academic burnout* dan mengarahkan anaknya dalam mengatasi *academic burnout.* Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi agar dapat dikembangkan dan dikaji ulang dalam meneliti topik yang sama berkaitan mengtasi *Academic Burnout* dengan penggunaan teknik berbeda seperti *play therapy* atau pelaksanaan konseling kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dalam mengatasi permasalahan lainnya pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Abdul, M. (2011). Efektivitas terapi afirmasi positif dan relaksasi terhadap penurunan tekanan darah. Jurnal Ilmiah Kesehatan, 5(2), 10–17. Retrieved from

Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19.

Ahdar. (2021). Ilmu Pendidikan. Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.

Aji, P. T., & Rizkasari, E. (2021). Efektifitas Terapi Afirmasi Positif Dan Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Sinektik, 4(2), 196-208.

Alam, R. (2022). Kelelahan kerja (burnout), teori, perilaku organisasi, psikologi, aplikasi dan penelitian.

Aprianti, A., & Maulia, S. T. (2023). Kebijakan Pendidikan : Dampak Kebijakan Perubahan Kurikulum Pendidikan Bagi Guru Dan Peserta Didik. Jurnal Pendidikan dan Sastra Inggris, 187-188.

Azwar, S. 2012. Penyusunan Skala Psikologi (2nd ed.). Jogjakarta: Pustaka Belajar

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. Jurnal Konseling dan Pendidikan, 143.

Christiana, E. (2020, September). Burnout akademik selama pandemi covid 19. In Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling (pp. 8-15).

Citriadin, Y. (2019). Pengantar Pendidikan. Mataram: Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram.

Corey, G. (2023). Theory & practice of group counseling. Boston: Cengage.

Fajrina, H. P. (2024). Profil Academic Burnout Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Fauzan. (2017). Kurikulum dan Pembelajaran. Ciputat: GP Press.

Gladding, S. T. (2012). Group work: A counseling specialty (6th ed.). Pearson.

Hamengkubuwono. (2016). Ilmu Pendidikan dan Teori-teori Pendidikan. Curup: LP2 STAIN CURUP.

Herlina, U. (2015). Teknik role playing dalam konseling kelompok. Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial, 2(1), 94-107.

Hidayat, R., & Abdillah. (2019). Ilmu Pendidikan "Konsep, Teori dan Aplikasinya". Medan: Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia (LPPPI).

Irfan Sofyan Ali Imron, I. S. A. I. (2021). Efektivitas Pemberian Terapi Afirmasi Positif Dan Relakasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Kusuma Husada Surakarta (Doctoral dissertation, universitas kusuma husada surakarta).

Islami, S. (2019). Fenomena Burnout pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Satu: Studi Kasus di Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret. INA-Rxiv.

Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. Konselor, 4(4), 208-214.

Kk, I. F. J., Irfannuddin, I., & Santoso, B. (2020). Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Kerja Perawat Covid-19. Jurnal Media Kesehatan, 13(2), 67-72.

Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. BMC Medical Education, 23(1), 317.

Masdudi. (2015). Bimbingan dan Konseling Perspektif Sekolah. Cirebon: Nurjati Press.

Maslach, Christina & Jackson, Susan & Leiter, Michael. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual.

Maslach, Christina & Leiter, Michael. (2007). Burnout. 10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3.

Maslach, Christina. (1982). Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon.

Prakosa, M. M., Nursalam, N., & Yuswanto, T. J. A. (2020). Komitmen Organisasional dan Penurunan Burnout Syndrome Perawat. Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice"), 12(1), 6-9.

Prayitno. (2018). Konseling Profesional yang Berhasil: Layanan dan Kegiatan Pendukung Edisi 1. Depok: Rajawali Press.

Purwanto. (2011). Statistika untuk Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Putri, K. Y. P. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Stres.

Rahmawati, A. I. N., & Saidatun, I. (2023). Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Afirmasi untuk Menurunkan Academic Burnout, Efektif Tidak?. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 9(1), 42-50.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of cross-cultural psychology, 33(5), 464-481.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Syahrul, M., & Setiawati, N. (2020). Konseling (Teori dan aplikasinya). Gowa: Penerbit Aksara Timur.

Thohri, M. (2023). Pengembangan Kurikulum. Mataram: Penerbit CV. Al-Haramain Lombok.

Vitasari, I. (2016). Kejenuhan belajar ditinjau dari kesepian dan kontrol diri siswa kelas XI SMAN 9 Yogyakarta. Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, 5(7).

Yusuf, A., Suarilah, I., & Rahmat, P. (2010). Relaksasi afirmasi meningkatkan self efficacy pasien kanker nasofaring. Jurnal Ners Vol, 5(1), 29-37.

Zainiyah, R. (2017). Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap penurunan stres pada lansia di Panti Werdha Jember [Undergraduate thesis, Universitas Jember]. Universitas Jember Repository. Retrieved from

Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah, W. (2018). Pengaruh teknik relaksasi afirmasi terhadap stres mahasiswa yang menempuh skripsi di program studi ilmu keperawatan Universitas Jember. Pustaka Kesehatan, 6(2), 319-322.

Zuhri, I., & Rohmah, F. A. (2021). Efektivitas Relaksasi Dan Afirmasi Positif Dalam Menurunkan Stres Akademik Pada Mahasiswa S1 Yang Mengikuti Pembelajaran Online (Pandemi Covid-19). In Seminar Nasional Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (p. 159).