



Efektivitas Konseling Kelompok *Cognitive Behavior* Teknik Metakognitif dalam Mereduksi *Burnout* Siswa di SMA Muhammadiyah Bantul

Farah Abida Nur Allita^{1*}, Akhmad Fajar Prasetya²

^{1,2}Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*Penulis Korespondensi: farah2100001106@webmail.uad.ac.id

Abstract. *The development of modern education requires students to adapt to various complex academic pressures such as heavy workloads, achievement demands, and limited time, which can trigger academic burnout. This condition negatively affects students' motivation, concentration, and psychological well-being. This study aims to determine the effectiveness of group counseling using the metacognitive technique in reducing academic burnout among students at SMA Muhammadiyah Bantul. The research employed a one-group pretest-posttest design involving six twelfth-grade participants selected through purposive sampling. Data were collected using a Likert-scale-based academic burnout instrument that had been tested for validity and reliability. Data analysis using SPSS showed a normal distribution (Sig. = 0.200), linear relationship (0.182), and no heteroscedasticity (1.000). Hypothesis testing produced a significance value of $0.000 < 0.05$ with an effect size of Cohen's $d = 7.482$, indicating a strong effect. These findings demonstrate that group counseling with the metacognitive technique is effective in reducing academic burnout, enhancing self-awareness, and helping students manage academic stress, making it a useful intervention strategy for school guidance and counseling teachers.*

Keywords: *Academic Burnout; Cognitive Behavior; Group Counseling; High School Students; Metacognitive Technique.*

Abstrak. Perkembangan pendidikan modern menuntut siswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik yang kompleks, seperti beban tugas tinggi, tuntutan prestasi, dan keterbatasan waktu, yang dapat memicu burnout akademik. Kondisi ini berdampak pada penurunan motivasi, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik metakognitif dalam mereduksi burnout akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Bantul. Penelitian menggunakan desain one group pretest-posttest dengan enam peserta kelas XII yang dipilih melalui purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa skala burnout akademik berbasis Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data menggunakan SPSS menunjukkan distribusi normal (Sig. = 0,200), hubungan linear (0,182), dan tidak terdapat heteroskedastisitas (1,000). Uji hipotesis menghasilkan Sig. = 0,000 < 0,05 dengan effect size Cohen's $d = 7,482$ yang menunjukkan efek kuat. Hasil ini membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik metakognitif efektif dalam menurunkan burnout akademik, meningkatkan kesadaran diri, serta membantu siswa mengelola tekanan belajar, sehingga dapat dijadikan strategi intervensi bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah.

Kata kunci: *Burnout Akademik; Cognitive Behavior; Konseling Kelompok; Siswa SMA; Teknik Metakognitif.*

1. LATAR BELAKANG

Permasalahan semacam *academic pressure* yang melebihi kapasitas, *bullying*, *interpersonal conflict*, pengaruh media sosial yang melewati batas normal, dan dilema *mental health* seperti stres, depresi, dan *anxiety* yang menghantui para peserta didik SMA (Hikmah, 2019) Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia, peningkatan tekanan akademik dapat menyebabkan berbagai masalah mental seperti jenuh, stres, kecemasan, dan depresi dikalangan siswa.

Proses pemahaman materi keilmuan dapat berhasil apabila, munculnya manusia yang memiliki orientasi pendidikan inklusif baik diuji secara kualitatif berasal dari tingkah laku yang mengalami transformasi menuju kearah progresif yang bersifat baik ataupun kuantitatif yang

diukur berdasarkan pencapaian dari segi perolehan secara kognitif. Titik masalahnya adalah, di era sekarang kesuksesan bertendensi diukur berdasarkan pencapaian secara kognitif (Ningsih, 2016).

Tuntutan dan banyaknya kegiatan siswa tidak diiringi dengan *skillset* yang dimiliki para siswa yang lainya acap kali menjadikan siswa merasakan stres ekstrim. Stres yang terus menerus kepada siswa bisa menjadi penyebab terpicunya kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar adalah satu dari pelbagai pemicu yang menyebabkan tidak optimalnya sesi pembelajaran (Ramadhani et al., 2016). *Burnout* atau kelelahan mental dikalangan siswa SMA di Indonesia adalah isu yang semakin mengkhawatirkan (Supriyanto et al., 2022). *Burnout* pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademis yang tinggi, persaingan ketat untuk meraih nilai, ekspektasi dari keluarga, serta tuntutan dari lingkungan sosial. *Burnout* ini sering ditandai dengan gejala seperti kelelahan fisik dan mental, kehilangan motivasi belajar, menurunnya performa akademik, serta gangguan emosional seperti kecemasan dan stres (Supriyanto et al., 2022).

Menurut data survei dari beberapa penelitian lokal dan internasional, diperkirakan sekitar 30-40% siswa SMA di Indonesia mengalami tanda-tanda Burnout. Survei yang dilakukan oleh Platform Digital Eduka pada 2022 misalnya, menunjukkan bahwa 36% siswa SMA diberbagai kota di Indonesia melaporkan merasa sangat lelah dan stres dengan aktivitas akademis mereka. Selain itu, data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Indonesia juga mencatat bahwa sekitar 25% siswa di sekolah menengah mengalami masalah psikologis terkait tekanan belajar, dimana burnout menjadi salah satu masalah utama.

Peristiwa *burnout academic* pada pelajar menjadi new normal yang dijumpai dalam sektor pendidikan. Ditemukan sebagian riset yang meneliti dengan komperhensif prihal *burnout academic* di SMA. Riset tersebut diinisiasi oleh Suwarjo & Diana Septi Purnama, 2014 pada murid kelas 11 di SMA salah satu Kota Yogyakarta ditemukan ada 93,08% murid SMA di Kota Yogyakarta mengalami burnout academic dan 6,02% sisanya tidak mengalami. 34% murid merasakan kelelahan emosional, 29% murid meraskan lelah fisik, 17% murid merasakan lelah kognitif, 20% murid kehilangan tujuan belajar. dan di SMA N 6 Yogyakarta sebanyak 60,45% murdnya mengalami *burnout academic* (Ningsih, 2016).

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Nopriani, *Burnout* adalah gejala kondisi yang dirasakan individu yang dimanifestasikan kedalam rasa bosan dan rasa lelah fisik sehingga tidak memiliki semangat dalam kegiatan belajar. Jika menurut Salgado dan Young (2021), salah satu penyebab burnout

adalah hilangnya motivasi, menurut, sebaliknya, motivasi yang ekstrem adalah semacam prasyarat untuk menderita *burnout*. Oleh karena itu, pertanyaan apakah motivasi rendah atau tinggi merupakan aspek yang sangat membatasi untuk menilai kemungkinan seseorang akan mengalami kelelahan.

Hakim menyatakan bahwa *burnout* merupakan suatu keadaan mental seseorang saat berada dititik rasa bosan dan lelah tertingginya sehingga berakibat timbulnya rasa ketidakmauan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar. Untuk itu, partisipasi yang aktif menjadi salah satu kunci untuk mengetahui dan memahami fenomena *burnout*. Proses belajar yang repetisi yang dialami para siswa serta desakan dari berbagai pihak, baik dari internal maupun eksternal untuk mencapai prestasi belajar yang bisa memenuhi ekspektasi membawa siswa pada limitasi kemampuan jasmaniahnya. Pada akhirnya siswa mengalami kelelahan fisik dan emosi (mental), meningkatnya sikap depersonalisasi dan menurunnya keyakinan akademis. Meski harus diakui, kejenuhan belajar dapat dialami siapa saja. Siswa yang kemampuan akademiknya kurang ataupun siswa yang dianggap pintar sekalipun bisa mengalaminya. *Burnout* banyak menimbulkan dampak negatif yaitu, sebagai sumber turunya metabolisme tubuh, kinerja menurun, tidak terlaksananya rencana, menghasilkan tidak sesuai harapan, muncul sikap usil, sikap tidak peduli, mencari pelarian, memicu kezaliman, dan menimbulkan frustrasi (Ashari et al., 2021).

Konseling kelompok adalah bantuan yang bersifat preventif dan kuratif dalam kelompok untuk individu yang mengarah pada perkembangan dan pertumbuhan individu (Herlina, 2015). Konseling kelompok adalah pemberian bantuan untuk mengatasi permasalahan, seluruh anggota memiliki kesempatan untuk mengungkapkan permasalahan dan memberikan solusi

Metode *Cognitive Behavior* adalah metode penekatan konseling yang diinisiasi oleh Aaron Beck. Beck berasumsi bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan pola perilaku perorangan yang muncul dipermukaan (*overt behavior*) disetir oleh proses kognitif. Metode ini tidak hanya berfokus pada transformasi perilaku, namun banyak menjelaskan adanya gangguan kognitif pada perorangan untuk melakukan penyelesaian pada suatu masalah. (Hardi et al., 2019).

Ciri khas utama dari CBT dalam setting kelompok adalah penekanan pada tujuan perubahan yang jelas dan spesifik. Dibandingkan dengan pendekatan lain, terapi kelompok berbasis CBT lebih berfokus pada area perubahan tertentu yang ingin dicapai. Pada umumnya, tahap awal pelaksanaan kelompok diarahkan agar konseli mengembangkan hasil penilaian awal mereka dengan menyusun pernyataan tujuan pribadi secara lebih spesifik. Tujuan inilah yang nantinya menjadi penentu arah proses terapi. Walaupun pemimpin kelompok berperan

dalam memandu diskusi serta bekerja sama dengan anggota, keputusan mengenai tujuan pribadi tetap ditetapkan oleh masing-masing anggota kelompok (White, 2000).

Metakognisi adalah istilah yang pertama kali diciptakan oleh Flavell (1979), mengacu pada pengetahuan dan kognisi individu tentang fenomena kognitif mereka sendiri. Metakognisi mencakup kerangka kerja psikologis, peristiwa, dan proses yang mengatur, memodifikasi, dan menilai fungsi-fungsi kognitif, yang bertindak sebagai struktur kognitif tingkat tinggi yang mengatur dan mengevaluasi kognisi-kognisi tersebut (Crick, 2000; Dienes & Perner, 1999; Wells & Cartwright-Hatton, 2004). Meta-sistem ini memfasilitasi kesadaran dan arah yang disengaja dari peristiwa dan fungsi mental seseorang. Namun, ketika maladaptif, sistem ini dapat mendorong peningkatan fokus pada diri sendiri, berkurangnya kemandirian kognitif, dan perenungan yang berulang-ulang, yang berpotensi mengarah pada berbagai psikopatologi (Wells & Cartwright-Hatton, 2004).

Terapi metakognitif (MCT) adalah psikoterapi yang berfokus pada modifikasi keyakinan metakognitif pada individu yang mempertahankan kondisi kekhawatiran, perenungan, dan fiksasi perhatian. (Mulder et al., 2017). Terapi ini diciptakan oleh Adrian Wells berdasarkan model pemrosesan informasi dari Wells dan Gerald Matthews.

Menurut Wells (2000) pengetahuan metakognitif mengacu pada keyakinan dan teori yang dimiliki orang tentang pemikiran mereka sendiri. Sebagai contoh, pengetahuan ini terdiri dari keyakinan yang dipegang tentang jenis-jenis pikiran tertentu serta keyakinan tentang efisiensi ingatan atau kekuatan konsentrasi seseorang. Seseorang mungkin percaya bahwa beberapa pikiran itu berbahaya. Orang yang religius mungkin percaya bahwa mengalami pikiran-pikiran tertentu adalah dosa dan akan mendatangkan hukuman. Ini adalah contoh-contoh keyakinan metakognitif tentang pentingnya pikiran. Memiliki keyakinan semacam itu memiliki implikasi terhadap bagaimana seseorang menanggapi pikirannya dan bagaimana ia mengatur pemikirannya.

Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah siswa kelas XII di SMA Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Subjek penelitian yang diambil kelas XII-1 hingga XII-3 menggunakan *purposive sampling*. Lalu, pemberian *treatment* peneliti mengambil subjek sebanyak 6 siswa, dan pengambilan sampel ditentukan dengan siswa yang memiliki kategorisasi skala *burnout* tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Riset ini termasuk dalam jenis riset *experiment* dengan gaya *Pre-Experimental Design*, yakni eksperimen yang hanya melibatkan kelompok tunggal sebagai kelompok percobaan tanpa adanya kelompok komparasi atau kelompok kendali. Gaya penelitian yang dipakai adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu bentuk percobaan yang diterapkan hanya pada kelompok tunggal yang ditentukan melalui teknik *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan 1 perlakuan dalam satu subjek penelitian. Berdasarkan hal tersebut maka desain penelitiannya menjadi:

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dengan menggunakan skala psikologis *burnout* yang dipopulerkan oleh Maslach. Skala ini dirancang untuk mengukur seberapa besar tingkat *burnout* siswa SMA Kelas XII. Alternatif jawaban dari skala kecemasan akademik siswa menggunakan skala *likert*.

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui alat ukur yang berisi pernyataan-pernyataan yang ada dalam skala psikologis valid atau tidak valid. Skala psikologis dinyatakan valid jika pernyataan-pernyataan skala tersebut dapat mengungkapkan sesuatu yang terukur. Uji validitas penelitian ini dengan korelasi *Pearson Product Moment* dengan menggunakan program komputer *SPSS (Statistic Package for Social Science) 25.0 for windows*.

Analisis reliabilitas skala *burnout* menggunakan program komputer *SPSS (Statistic Package for Social Science) 25.0 for windows* dengan *Cronbach's Alpha*. Berikut rumus *Cronbach's Alpha*.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut diketahui bahwa nilai *Cronbach's Alpha* yang diperoleh yaitu $0,845 > 0,60$. Nilai tersebut berada di atas 0,60 maka dapat disimpulkan bahwa instrumen skala *burnout* memiliki reliabilitas yang baik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat *burnout* akademik dikalangan siswa/i Kelas XII SMA Muhammadiyah Bantul pada tahun ajaran 2025/2026. Untuk mencapai tujuan tersebut, peneliti mengikuti langkah-langkah prosedur ilmiah yang meliputi persiapan penelitian, pelaksanaan penelitian, pengolahan data, pengujian berbasis literasi yang tersedia, pembahasan, serta menentukan batasan penelitian.

Berdasarkan data yang diperoleh dari 65 siswa/i yang mengikuti *pretest* jenuh belajar akademik, terdapat 6 siswa/i (9.1%) yang terklasifikasi kategori tinggi, 60 siswa/i (90.9%) yang tergolong pada kategori sedang, dan tidak ada siswa/i yang masuk dalam klasifikasi kategori

rendah. Hasil *pretest* ini akan menjadi landasan untuk memberikan perlakuan (*treatment*) kedepannya.



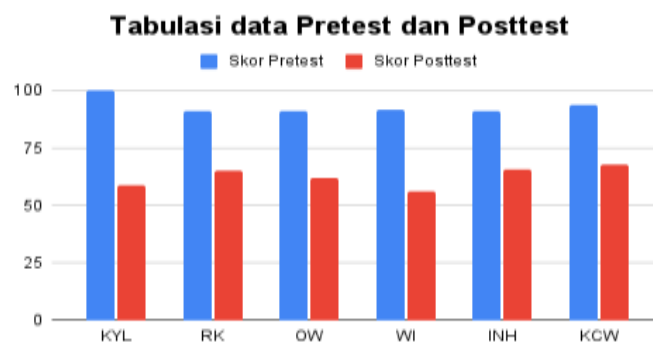
Grafik 1. Profil Awal Siswa.

Berdasarkan analisis terdapat 6 peserta didik yang terklasifikasi dalam kategori jenuh belajar akademik yaitu, KYL, RK, OW, WI, INH, dan KCW. Oleh karena itu, keenam siswa/i tersebut akan mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior* teknik metakognitif untuk mereduksi jenuh belajar akademik.

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan skala jenuh belajar akademik yang terdiri dari 30 item pernyataan. Pilihan jawaban pada skala *burnout* akademik menggunakan rentang skala 1 sampai 4. Untuk pernyataan yang bersifat *favorable*, kategori jawaban adalah sangat setuju (SS) dengan skor 4, setuju (S) dengan skor 3, tidak setuju (TS) dengan skor 2, dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor 1. Sementara itu, untuk pernyataan *unfavorable*, kategori jawaban adalah sangat setuju (SS) dengan skor 1, setuju (S) dengan skor 2, tidak setuju (TS) dengan skor 3, dan sangat tidak setuju (STS) dengan skor 4.

Analisis Tingkat Jenuh Belajar Siswa

Tingkat reduksi yang ekstrem pada jenuh belajar akademik siswa/i SMA Muhammadiyah Bantul dapat dilihat dari grafik di bawah ini:



Grafik 1. Tabulasi Data *pretest-posttest*.

Berdasarkan grafik di atas, terlihat adanya reduksi setelah siswa/i mengikuti layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior*, yang ditunjukkan oleh grafik *posttest* yang lebih rendah dibandingkan dengan grafik *pretest*. Dari grafik tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada reduksi atau pengurangan jenuh belajar akademik siswa/i setelah menerima *treatment* layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior*.

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengevaluasi distribusi data *pretest* dan *posttest*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,010 dan *posttest* sebesar 0,798. Karena kedua nilai tersebut lebih besar ($>$) dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Setelah dinyatakan bahwa data berdistribusi normal, langkah selanjutnya adalah melaksanakan pengujian dengan menggunakan *uji paired sample t-test*. Uji *paired sample t-test* bertujuan untuk menganalisis hasil eksperimen dengan desain *one group pretest posttest*, yaitu membandingkan skor *pretest* dengan *posttest* terkait *burnout* akademik sebelum dan setelah diberikan *treatment*.

Berdasarkan hasil *paired sample t-test* diatas menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti nilai sig tersebut kurang dari ($<$) 0,05, maka H_a teruji kebenarannya dan H_o tidak teruji kebenarannya, hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Skor *posttest* yang lebih tinggi mencerminkan adanya reduksi jenuh belajar akademik siswa/i setelah mengikuti konseling kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “konseling kelompok *cognitive behavior* efektif untuk mereduksi jenuh belajar siswa/i di SMA Muhammadiyah Bantul”.

Berdasarkan hasil *pretest*, subjek penelitian menunjukkan bahwa semua anggota kelompok yang terdiri dari 6 orang teridentifikasi memiliki jenuh belajar akademik yang tinggi. Selanjutnya, peneliti memberikan intervensi kepada keenam siswa/i yang teridentifikasi dengan jenuh belajar akademik yang tinggi berdasarkan hasil *pretest* tersebut.

Hasil Pemberian Treatment Konseling Kelompok

Intervensi yang dilakukan berupa pemberian layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik metakognitif menggunakan enam langkah, yaitu: *working relationship*, mengidentifikasi masalah, meningkatkan kesadaran metakognitif, evaluasi proses berfikir, pengembangan strategi dan penerapan, dan yang terakhir melakukan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi penurunan atau reduksi dalam jenuh belajar akademik, yang diukur menggunakan skala *burnout* dan dilaksanakan setelah proses intervensi selesai.

Profil konseli sebelum menerima layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* teknik metakognitif menunjukkan beberapa perilaku yang menghambat proses pembelajaran akademik siswa/i. Perilaku KYL mengalami perubahan dalam memahami pembelajaran di masa lalu sebelumnya. KYL adalah anak yang aktif dalam kelas, namun setelah masuk ke jenjang SMA, KYL menjadi lebih tertutup dan merasa kesulitan dalam memahami pembelajaran. Ia kesulitan untuk mencerna materi dan jenuh untuk belajar, sehingga lebih memilih untuk menghabiskan waktu di kamar dan menghabiskan waktunya bermain *handphone*. Selain itu, KYL sering kali tidak melaksanakan kewajibannya, seperti mengumpulkan tugas.

Profil awal RK menunjukkan bahwa ia adalah anak yang mudah belajar melalui media apapun. Sebelum masuk ke jenjang SMA, RK senang belajar bahkan sempat pernah mengikuti les. Namun, setelah berada di SMA Muhammadiyah Bantul, RK merasa sedikit jenuh dengan pembelajaran di sekolah, meskipun ia tetap mencoba berusaha belajar seperti biasanya. RK juga pernah dimarahi guru karena sering tidak fokus saat KBM berlangsung. RK merasa kesulitan dalam memahami pembelajaran sehingga membuat RK merasa jenuh dalam belajar, baik belajar tentang mata pelajaran yang ia sukai. Ia ingin melanjutkan ke jenjang perguruan tinggi negeri dan mengharuskan dia harus giat belajar akan tetapi dia mengalami kejenuhan dalam belajar. Selain itu, RK juga masih kesulitan dalam membagi waktunya dengan baik antara sekolah, organisasi dan belajar mandiri, terkadang masih teralihkan oleh *social media*, bahkan RK sering *overthinking* tentang keinginan dia yang ingin berkuliah dapat terwujud atau tidak dengan kondisi kejenuhan belajar yang dia alami. RK belum bisa melawan rasa kejenuhan belajar yang RK alami karena teman-temannya mengalami hal yang serupa sehingga RK berfikir itu adalah kenormalan sehingga membuat dia lesu dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

Profil awal OW sendari awal memang mengalami kejenuhan belajar, namun kemauan untuk belajar masih ada pada diri OW, sehingga orang tuanya memfasilitasi dia dengan kegiatan belajar diluar jam sekolah. OW belum mampu membagi waktu dengan baik antara sekolah dan organisasi. OW cenderung bermain media sosial berlebihan dan belum bisa mengontrol emosinya, sehingga berdampak pada efektivitas belajar dia. Ia juga tidak dapat memahami materi yang disampaikan oleh gurunya saat di kelas.

Profil awal WI sebelum menerima treatment menunjukkan bahwa ia adalah anak yang pendiam di kelas. WI sebenarnya sangat antusias terhadap pembelajaran namun ia tidak menyukai cara mengajar guru di sekolahnya sehingga WI lebih memilih diam sampai pelajaran tersebut selesai. Hal tersebut mempengaruhi WI dalam belajar sehingga membuat dia menunda-nunda sampai menyepelkan untuk belajar, sampai pernah disuatu saat WI benar-

benar merasa bosan untuk pergi ke sekolah karena merasa tidak cocok. WI merasa sungkan dan takut jika memberitahu gurunya bahwa cara mengajarnya tidak cocok dengan WI sehingga ia membiarkan hal tersebut dan menanggung resikonya sendirian. WI juga pernah menanyakan ke beberapa temannya di kelas tentang cara gurunya mengajar respon dari teman-temannya menuai berbagai respon ada yang setuju dan sebaliknya, sehingga membuat WI merasa kebingungan karena keresahan WI tidak dialami oleh kebanyakan teman-temanya di kelas, hal itu juga yang membuat WI mengalami kesulitan tidur memikirkan tugas sekolah yang ia tidak mengerti.

Profil awal INH menunjukkan rasa kelelahan saat mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, namun ia masih tetap mencoba memahami dan mengikuti pembelajaran yang dipaparkan oleh guru. INH juga terkadang cemas saat ujian berlangsung karena overthinking akan mendapatkan nilai yang kecil dibandingkan teman-temannya. INH juga pernah jatuh sakit karena jadwal pelajaran di sekolah sangat padat, ia merasa sangat terbebani karena jadwal yang begitu banyak dan merasa dirinya masih belum bisa menyesuaikan dengan jadwal yang sepadat itu. Kesulitan INH dalam jenuh akademik juga disebabkan oleh guru yang sering mengulangi pelajaran yang sudah diajarkan sebelumnya serta jarang membantu ia dan teman-temanya yang mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran.

Profil awal KCW sebelum menerima treatment menunjukkan bahwa ia adalah anak tidak tahu tujuan belajar. Selama bersekolah dia hanya mengikuti perintah dari orang tuanya agar belajar di sekolah. Ia juga tidak memiliki harapan apapun ketika belajar di sekolah sehingga membuat dia tidak ada tujuan untuk berkembang. KCW merasa jenuh dalam proses belajar di sekolah, sehingga ia cenderung menarik diri dan kurang bersemangat untuk berinteraksi dengan teman-teman sekelasnya. Ia juga merasa tidak nyaman karena adanya beberapa gurunya di sekolah yang membuat dirinya merasa jenuh dan kesulitan memahami materi. KCW masih sering terdistraksi oleh berbagai kegiatan di sekolah, yang membuatnya sulit untuk fokus belajar.

Setelah menerima *treatment* berupa konseling kelompok dengan teknik metakognitif, konseli yang awalnya enggan untuk membuka cerita tentang pengalaman mereka akhirnya mau berbagi mengenai permasalahan yang dihadapi, terutama terkait kejenuhan dalam belajar akademik di sekolahnya.

KYL masih perlu beradaptasi dengan cara mengajar gurunya di sekolah, sedangkan RK kerap merasa kesulitan membagi waktu antara sekolah, rasa jenuh belajar, serta mulai belajar untuk lebih terbuka dengan teman-temannya. Melalui kebiasaan saling bercerita, keduanya dapat saling memberi solusi dan berbagi ide yang dimiliki. Konselor berharap KYL dan RK

mampu mengatasi jenuh belajar dengan baik di sekolah, berkembang menjadi pribadi yang lebih baik, serta meningkatkan kemampuan akademik. Perubahan positif terlihat dari keberanian mereka mencoba bertanya kepada guru jika ada hal yang tidak mereka pahami, mencoba aktif dikelas berdiskusi dengan teman yang sudah paham tentang materi pelajaran, serta semakin rajin dalam mengikuti berbagai kegiatan yang mengembangkan diri.

Hal ini tercermin dari skor *pretest* dan *posttest*, dimana KYL awalnya mendapatkan skor 100 dan RK 91, kemudian setelah treatment, KYL memperoleh skor 59 dan RK 65. setelah ikut konseling, RK mulai menerima kenyataan bahwa semua ini untuk demi kebbaikannya juga. RK berencana untuk lebih disiplin dan aktif di kelas. selanjutnya, perubahan yang dialami oleh INH menunjukkan bahwa ia kini sudah mulai belajar mandiri untuk mengatasi *overthinking* nya.

INH sudah mulai bertanya dan aktif dikelas, sehingga jika ada sesuatu yang ia tidak pahami ia langsung bertanya kepada guru atau temannya. Di sisi lain, WI juga telah berani untuk bertanya kepada guru saat ia tidak memahami pelajaran, WI juga sudah mulai tidak menunda-nunda tugas sekolahnya.

Selanjutnya, OW sudah mulai dapat menyeimbangkan kegiatan belajar disekolah dan di les, OW juga sudah mengurangi kegiatan bermain sosial media yang mengalihkan perhatian dia untuk belajar. Selain itu, OW juga sudah bisa memahami pelajaran dikelas tanpa merasa bosan lagi. Di sisi lain, KCW kini perlahan pemikiran dia terbuka ternyata dengan belajar dia bisa menuju tujuan apapun yang dia inginkan, KCW mulai bertanya kepada teman jika gurunya tidak bisa membuat dirinya memahami materi, ia juga mengikuti les *online* untuk menunjang pembelajaran dia.

Setelah melaksanakan konseling kelompok dengan teknik metakognitif, peneliti melakukan uji efektivitas dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest*. Terlihat adanya perubahan skor jenuh belajar akademik dari kategori tinggi menjadi rendah. Berdasarkan tabel hasil *pretest* dan *posttest*, skor rata-rata jenuh belajar sebelum diberikan treatment (*pretest*) adalah 93, yang termasuk dalam kategori "tinggi", Setelah treatment diberikan (*posttest*), skor rata-rata meningkat menjadi 62,67, dengan kategori "rendah".

Reduksi skor rata-rata sebesar 30,6 ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik metakognitif memberikan dampak positif terhadap reduksi jenuh belajar akademik pada siswa/i. Setiap siswa/i mengalami reduksi skor yang signifikan, dengan reduksi tertinggi terjadi pada subjek KYL dan WI sementara peningkatan yang sedang terjadi pada subjek RK, OW, INK, dan KCW. Sebelum melakukan pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa nilai signifikansi (sig) pada pretest adalah 0,10 dan pada posttest adalah 0,798. Karena kedua nilai sig tersebut lebih besar ($>$) dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, sehingga analisis statistik parametrik seperti *paired sample t-test* dapat diterapkan. Uji hipotesis dengan menggunakan *Uji paired sample t-test* dilakukan untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*, dan hasilnya menunjukkan bahwa nilai sig (2-tailed) adalah 0,000, yang berarti lebih kecil ($<$) dari 0,05.

Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*, sehingga hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan bahwa "konseling kelompok teknik metakognitif efektif untuk mereduksi jenuh belajar akademik siswa/i di SMA Muhammadiyah Bantul" terbukti benar, sedangkan hipotesis nol (H_o) ditolak. Pada uraian di atas menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan metakognitif efektif dalam membantu siswa/i menghadapi tantangan belajar di lingkungan sekolah. Pendekatan metakognitif menekankan kesadaran siswa terhadap proses berpikir dan belajar yang mereka lakukan. Dalam konteks kejenuhan belajar, siswa diajak untuk mengenali kapan kejenuhan muncul, memahami penyebabnya, serta memilih strategi yang tepat untuk mengatasinya. Melalui tiga aspek utama, yaitu perencanaan, pemantauan, dan evaluasi, siswa dilatih untuk mengatur aktivitas belajarnya secara lebih efektif. Peran konselor dalam pendekatan ini adalah sebagai fasilitator yang membantu siswa mengembangkan kesadaran diri, sehingga mereka mampu mengelola kejenuhan belajar secara mandiri, beradaptasi dengan tuntutan sekolah, dan meningkatkan kualitas proses belajarnya.

Pendekatan ini sejalan dengan prinsip dasar Flavel yang menekankan kesadaran individu tentang proses berpikirnya sendiri, termasuk kemampuan untuk merencanakan, memantau, dan mengevaluasi strategi belajar. Dalam pendekatan ini, konselor berperan sebagai fasilitator yang menciptakan suasana aman dan mendukung, sehingga siswa terdorong untuk mengeksplorasi pengalaman belajarnya dan menemukan cara yang lebih efektif dalam mengelola kejenuhan. Dengan demikian, siswa tidak hanya mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan lingkungan sekolah, tetapi juga dapat mengimplementasikan keterampilan metakognitif yang diperoleh dalam sesi konseling kelompok untuk meningkatkan daya tahan serta kualitas proses belajar mereka.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang berjudul "Konseling kelompok strategi restrukturisasi kognitif efektif menurunkan kejenuhan belajar siswa di MTS Assa'adah II Bungah Gresik" Nila Ardiani (2020). Penelitian tersebut melibatkan 65 siswa/i dari pondok pesantren modern MTS Assa'adah II Bungah Gresik.

Menggunakan metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan quota sampling. Instrumen pengumpulan data terdiri dari skala jenuh belajar, sedangkan analisis data dilakukan dengan uji korelasi product moment menggunakan SPSS versi 25.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara jenuh belajar akademik dan motivasi belajar. Perbedaannya terletak pada jenis layanan yang digunakan. Penelitian ini menerapkan konseling kelompok dengan pendekatan metakognitif untuk *burnout* akademik.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *cognitive behavior* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola tekanan belajar (Valizade dkk, 2013). Studi yang dilakukan oleh Valizade dkk memiliki kesamaan dengan penelitian ini, yaitu sama-sama menggunakan desain *pretest-posttest* satu kelompok. Subjek dalam penelitian tersebut berjumlah 25 responden, dengan analisis data yang dilakukan menggunakan uji tanda (*sign test*).

Di sisi lain, subjek dalam penelitian Valizade dkk lebih fokus pada responden, sedangkan penelitian ini menginvestigasi siswa/dengan menggunakan konseling kelompok yang mengacu pada pendekatan berbasis kesadaran siswa/i di SMA. Penelitian lain yang menguji efektivitas Konseling Kelompok dengan Pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik dilakukan oleh Ihsanti, Romiaty, & Nonsihai (2024).

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experiment* dengan jenis *One-Group Pretest-Posttest Design*. Metode *purposive sampling* diterapkan untuk mengumpulkan sampel. disimpulkan yakni penerapan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* teknik metakognitif memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan motivasi belajar siswa.

Sedangkan perbedaannya terletak pada subjek penelitiannya merupakan siswa/i untuk mereduksi jenuh belajar akademik. Penelitian selanjutnya berjudul “Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan *Teknik Self-Talk* Terhadap Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Siswa XI MIPA F Di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu” Uni Nopriani, Syahriman, Anna Ayu Herawati (2021). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Pre experimental design* dengan jenis *one group pretest and posttest*. untuk mendeskripsikan pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *self-talk* terhadap kejenuhan (*burnout*) belajar siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu.

Subjek yang diteliti terdiri dari lima siswa kelas XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu, yang terletak di Bengkulu, Bengkulu, yang memiliki jenuh belajar akademik tinggi. Kegiatan konseling kelompok terbukti berhasil mereduksi jenuh belajar akademik siswa/i serta berhasil dalam mengekspresikan diri, beradaptasi dengan orang lain, serta merasakan dukungan dalam mengatasi masalah. Sementara itu, perbedaan terletak pada subjek penelitian yang merupakan siswa kelas XI dan metode penelitian yang diterapkan yaitu desain *pretest-posttest* satu kelompok.

Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan keberhasilan konseling kelompok dengan pendekatan *cognitive behavior* teknik metakognitif dalam mengatasi berbagai macam masalah, penelitian ini juga membuktikan bahwa konseling kelompok *cognitive behavior* teknik metakognitif efektif dalam mereduksi *burnout* akademik siswa

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai fenomena *burnout* akademik pada siswa SMA Muhammadiyah Bantul, dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior* melalui penerapan teknik metakognitif efektif dalam mereduksi tingkat *burnout* akademik. Efektivitas tersebut terlihat dari adanya penurunan signifikan gejala-gejala *burnout* seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan perasaan tidak berdaya terhadap tuntutan akademik setelah mengikuti sesi konseling.

Saran

Bagi Siswa

Setelah mengikuti konseling kelompok dengan teknik metakognitif diharapkan siswa dapat menerapkan apa yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, siswa diharapkan mampu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, serta mengelola kejenuhan belajar dengan lebih baik. Hal ini tidak hanya akan membantu mereka dalam mengatasi masalah yang dihadapi, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan akademik dan emosional secara keseluruhan. Siswa diharapkan untuk aktif menggunakan strategi yang telah dipelajari dalam situasi sehari-hari, sehingga dampak positif dari konseling dapat dirasakan dalam jangka panjang.

Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Setelah penelitian mengenai konseling kelompok dengan teknik metakognitif, diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai acuan dalam praktik mereka. Dengan menerapkan teknik metakognitif, diharapkan guru dapat lebih efektif dalam menangani kasus burnout academic dan permasalahan lain yang dihadapi siswa di sekolah. Penerapan teknik ini tidak hanya akan membantu siswa dalam mengatasi masalah jenuh belajar, tetapi juga memberikan dukungan yang lebih baik dalam pengembangan kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian yang relevan dalam mengurangi burnout dengan menggunakan layanan konseling kelompok, tetapi dengan menerapkan teknik yang berbeda. Hal ini diharapkan dapat memberikan hasil yang optimal dan menjadi penyempurna bagi penelitian yang telah dilakukan. Selain itu, peneliti juga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan teknik yang sama dalam konteks kasus yang berbeda, sehingga dapat mengeksplorasi lebih jauh efektivitas teknik tersebut dalam berbagai situasi dan tantangan yang dihadapi siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Ashari, Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2021). Konseling kelompok dalam menurunkan tingkat kejenuhan belajar siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 44–48. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.691>
- Corey, G. (2015). *Theory & practice of group counseling*.
- Hardi, E., Ermayulis, D., & Masril, M. (2019). Pengaruh konseling kelompok menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy untuk meningkatkan kontrol diri siswa. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 1(2), 141–149. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v1i2.921>
- Herlina, U. (2015). Teknik role playing dalam konseling kelompok. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 2(1), 94–107.
- Hikmah, N. (2019). *Perkembangan peserta didik sekolah menengah* (1st ed.).
- Jabbar, A., Purwanto, D., Fitriyani, N., Marjo, H., & Hanim, W. (2019). Konseling kelompok menggunakan pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) untuk meningkatkan kematangan karir. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 2, 35–46. <https://doi.org/10.33541/sel.v2i1.1003>
- Magrur, R. Y. (2020). Layanan pengaruh kelompok konseling terhadap kejenuhan belajar siswa. *Jurnal BENING*, 4(1), 117–124. <https://doi.org/10.36709/bening.v4i1.10496>
- Maryam, S. (2017). Strategi coping: Teori dan sumber dayanya. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 101. <https://doi.org/10.31100/jurkam.v1i2.12>

- Maslach, C. (1998). A multidimensional theory of burnout. In C. L. Cooper (Ed.), *Theories of organizational stress* (pp. 0–?). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780198522799.003.0004>
- Mubdiyah, R. A., Rahmawati, N. A. D., & Ramadhan, Y. (2023). Dukungan sosial pada mahasiswa kerja yang mengalami burnout. *Parade Riset*, 1(1), 197–208. <https://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2290/1326>
- Mulder, R., Murray, G., & Rucklidge, J. (2017). Common versus specific factors in psychotherapy: Opening the black box. *The Lancet Psychiatry*, 4(12), 953–962. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(17\)30100-1](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(17)30100-1)
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas teknik relaksasi untuk mengurangi kejenuhan belajar. *Efektivitas Teknik Relaksasi*, 50.
- Nopriani, U., Syahrman, S., & Herawati, A. A. (2021). Pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik self-talk terhadap kejenuhan (burnout) belajar siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1), 10–19. <https://doi.org/10.33369/triadik.v20i1.16465>
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati, S. A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Rosales Ricardo, Y. (2012). Estudio unidimensional del síndrome de burnout en estudiantes de medicina de Holguín. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 32, 795–803.
- Salgado, S., & Au-Yong-Oliveira, M. (2021). Student burnout: A case study about a Portuguese public university. *Education Sciences*, 11(1), 1–35. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi burnout akademik pada siswa Indonesia: Fisik, mental, dan emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Sutarjo, I. E., Wmp, D. A., & Suarni, N. K. (2018). Efektivitas teori behavioral teknik relaksasi dan brain gym untuk menurunkan burnout belajar siswa kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 1(1), 1–11.
- Ulfa, M., & Suarningsih, N. K. (2018). Efektivitas layanan konseling kelompok melalui teknik self-management untuk meningkatkan kebiasaan belajar siswa kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Psikologi Konseling*, 12(1), 120–132. <https://doi.org/10.24114/konseling.v12i1.12181>