

KONSELING BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI AFIRMASI UNTUK MENURUNKAN ACADEMIC BURNOUT, EFEKTIF TIDAK?

Ajeng Intan Nur Rahmawati^{*1a}, Leny Latifah^{1b}, Ica Saidatun^{1c}

^{1abc}Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

E-Mail: ^{1a} ajengintan@unikama.ac.id, ^{1b} lenylatifah@unikama.ac.id, ^{1c} icasaidatun@gmail.com

*ajengintan@unikama.ac.id

Abstract: *Academic burnout or academic fatigue is a condition experienced by individuals who feel excessive physical fatigue, experience boredom with academics and feel emotional exhaustion caused by the large number of tasks or responsibilities that are so heavy that the individual cannot complete all their responsibilities properly. GoodThe purpose of this research is to determine the effectiveness of behavioral group counseling services using affirmation relaxation techniques to reduce academic burnout. The method used in this research is quasi-experimental design. The technique used for sampling in this research is probability sampling. experimental results of behavioral group counseling services using effective affirmation relaxation techniques to reduce academic burnout.*

Keywords: *academic burnout, behavioral group counseling, affirmation relaxation techniques.*

How to Cite: Rahmawati, A. I. N., Latifah, L., & Saidatun, I. (2023). Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Afirmasi Untuk Menurunkan Academic Burnout, Efektif Tidak?. *Jurnal Konseling Indonesia*, 9(1), 42-50. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9587>

Copyright © 2023 (Ajeng Intan Nur Rahmawati, Leny Latifah, Ica Saidatun)

Pendahuluan

Perguruan tinggi ialah salah satu lembaga yang menyelenggarakan pendidikan formal bagi setiap calon mahasiswa untuk mengembangkan potensi dalam diri, kreatifitas, hingga pengabdian kepada masyarakat. Dalam masa perkuliahan, mahasiswa diketahui sering mengalami kelelahan hingga stres saat menghadapi proses pembelajaran. Belajar ilmu pengetahuan sesuai bidang, praktikum, ujian akhir semester, kuliah kerja nyata, laporan, skripsi, organisasi, serta belajar menjadi pemimpin yang bertanggung jawab dalam lingkungan bermasyarakat merupakan tugas yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa. Namun, dalam kegiatan yang padat tersebut terdapat gangguan yang sering dialami mahasiswa seperti tuntutan tinggi orang tua, stres, merasa putus asa karena ketidakcukupan nilai yang diperoleh selama proses perkuliahan, emosional, dan kelelahan fisik.

Mahasiswa yang retan mengalami kelabilan dalam mengotrol emosi dan stres berada pada tahun pertama perkuliahan, dimana mereka mengalami peralihan dari masa SMA ke Universitas atau perguruan tinggi (McEwen, Mosewich, Gunnel, Enklud & Crocker, 2016). Peralihan tersebut mengakibatkan persoalan yang akan dialami oleh mahasiswa dalam penyesuaian diri dengan kondisi yang baru seperti, kurangnya dukungan dari orang terdekat serta kurangnya motivasi dalam diri sehingga permasalahan tersebut akan berdampak pada kualitas akademik mahasiswa. Selain itu, semakin tingginya semester yang akan ditempuh oleh mahasiswa maka tingkat kesulitan materi akan bertambah kemudian berdampak pada rasa ketidaktahanan mahasiswa untuk belajar dikarenakan tugas mata kuliah yang begitu banyak, minimya motivasi personal, serta terkait dengan perilaku *instructor* yang tidak sesuai dengan ekspektasinya (Bryan & Li, 2010). Oleh sebab itu, mahasiswa yang belum mampu mengatasi permasalahan selama perkuliahan mudah mengalami *academic burnout*

Merino-Tejedor et al (2014) dan Salmela-Aro et al (2009) menyatakan bahwa *academic burnout* mempunyai tiga elemen meliputi kelelahan karena tuntutan studi yang begitu padat, mempunyai perasaan rendah diri sebagai mahasiswa diakibatkan stres berkepanjangan dan sikap menyepelkan terhadap proses pembelajaran. Kelelahan akademik tersebut dikaitkan dengan berbagai

konsekuensi negatif, kurangnya motivasi diri, selalu berpikiran negatif, akademik menurun, meningkatkan tekanan psikis, berkurangnya rasa bersyukur dan pola hidup tidak sehat (Mei, Bauer & Fincham, 2015).

Academic burnout yang dialami oleh mahasiswa harus segera mendapatkan penanganan yang fungsinya untuk merubah perilaku agar lebih baik dari sebelumnya, salah satunya dengan menggunakan pendekatan yang berfokus pada perubahan perilaku yaitu layanan konseling kelompok behavior menggunakan teknik relaksasi afirmasi. Konseling kelompok behavioral merupakan suatu proses belajar dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang menekankan pada perubahan perilaku individu dan perubahan yang terjadi dalam individu tersebut merupakan hasil dari proses belajar (Corey, 2013). Sehubungan dengan pemikiran tersebut, menurut Dharsana (2014) bahwa konseling behavioral merupakan proses konseling dengan menekankan pada proses pembelajaran untuk dapat membentuk perilaku individu baru yang lebih bermanfaat dan positif.

Konseling behavioral memiliki beragam teknik yang dapat digunakan, namun untuk mengatasi *academic burnout* peneliti menggunakan teknik relaksasi afirmasi. Menurut Yusuf et al., (2010) teknik relaksasi merupakan gabungan dari kedua teknik antara relaksasi pernapasan dalam dan pengulangan kalimat positif sederhana secara bertahap dan terprogram. Diperkuat oleh pernyataan Zainiyah (2018) jika individu menerapkan relaksasi afirmasi secara rutin dipercaya dapat memberikan dampak positif baik fisik maupun psikologis. Fenomena diatas memperjelas bahwa manusia membutuhkan dukungan serta energi positif dari lingkungan maupun dari diri sendiri dan membutuhkan tubuh yang *relax* agar dapat mengubah perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan, menurunkan tingkat kelelahan, stres berlebihan dan lebih bisa mencintai diri.

Sesuai dengan paparan dari ahli diatas dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok behavior merupakan suatu proses belajar dalam situasi kelompok yang menggunakan beragam teknik sehingga konseli mengalami perubahan tingkah laku positif yang dihasilkan dari proses belajar. Maka dari itu peneliti menggunakan teknik relaksasi afirmasi agar mahasiswa dapat mengubah perilaku yang sebelumnya memiliki tingkah laku negatif dan setelah melakukan afirmasi akan memprogramkan pikiran bawah sadar mahasiswa untuk berperilaku dengan positif, lebih mempunyai kualitas diri selama menempuh pendidikan. Diharapkan dengan penerapan relaksasi afirmasi dengan menggunakan metode konseling kelompok behavior mahasiswa dapat memperbaharui perilaku yang lebih baik seperti, mampu mengelola waktu dengan baik, mampu memotivasi diri sendiri, dan mampu meningkatkan akademik mahasiswa

Metodologi

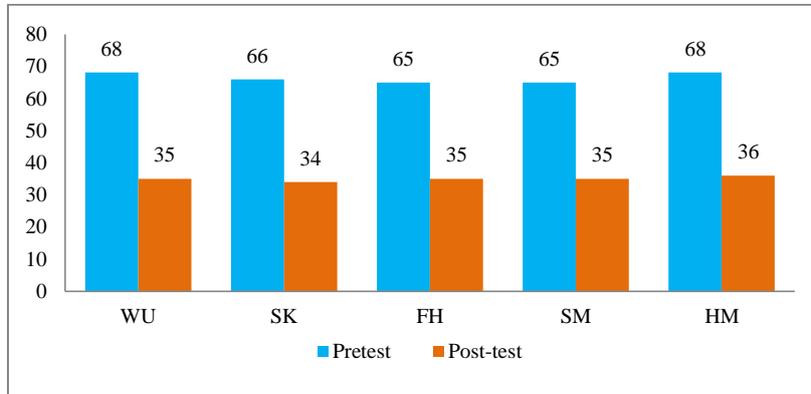
Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen merupakan salah satu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat sebuah masalah yang diteliti dengan mengurangi atau meminimalisasi faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010). Eksperimen dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Desain dalam penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment Design*, karena dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dengan menggunakan rancangan model *Pretest-Posttest Control Group Design*.

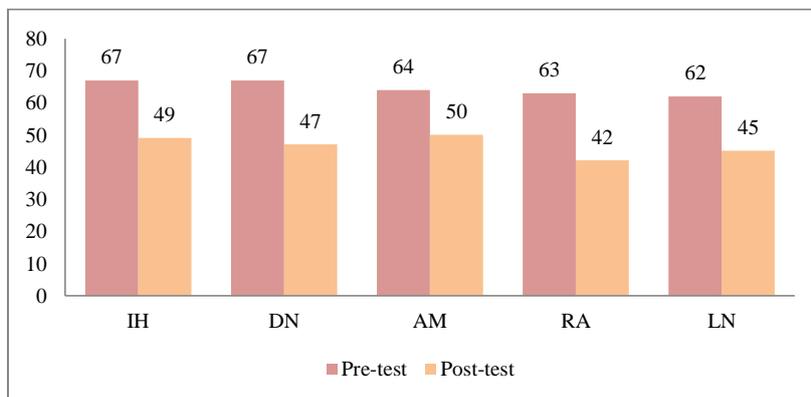
Rancangan ini bertujuan untuk membandingkan kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan dan kelompok eksperimen menggunakan perlakuan. Pelaksanaan dalam penelitian akan didahului dengan melaksanakan *pretest* pada kedua kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, kemudian diberi perlakuan berupa relaksasi afirmasi pada kelompok eksperimen sedangkan *placebo effect* diberikan pada kelompok kontrol. Menurut Kaptcunk (2021) efek placebo merupakan adanya hubungan antara otak dan tubuh sehingga individu dapat berpikir positif dan meyakini suatu prosedur akan berhasil. Setelah diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok dapat dilanjutkan dengan pemberian *posttest* untuk mengetahui hasil *academic burnout* pada mahasiswa.

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diperoleh hasil-hasil yang akan dipaparkan oleh peneliti dibawah ini. Pertama akan dipaparkan hasil *pretest* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.



Gambar 4.1 Grafik Hasil Skor *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen



Gambar 4.2 Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa dari kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol memiliki tingkat *academic burnout* tinggi. Namun pada nilai *posttest* pada kelompok eksperimen saat diberikan perlakuan relaksasi afirmasi sangat mengalami penurunan daripada kelompok kontrol yang hanya diberikan *placebo effect*.

Tabel 4. 1 Uji Paired Sampel t-Test

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest Eksperimen	65.8000	5	1.30384	.58310
	PostTest Eksperimen	35.0000	5	.70711	.31623
Pair 2	PreTest Kontrol	64.6000	5	2.30217	1.02956
	PostTest Kontrol	46.6000	5	3.20936	1.43527

Berdasarkan hasil uji paired t-test diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000002 < 0,05000 pada hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen sedangkan pada kelompok kontrol terdapat nilai Sig. 0,000225 < 0,05000 pada hasil *pretest* dan *posttest*. Maka dari perbandingan nilai signifikansi tersebut terdapat perbedaan kelompok eksperimen menggunakan layanan konseling kelompok behaviour teknik relaksasi afirmasi lebih efektif untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya menggunakan *placebo effect*.

Pembahasan

Academic burnout merupakan suatu keadaan psikologis yang dapat kapan saja dialami oleh setiap orang, terutama mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di lingkungan akademik dimana mahasiswa merasakan kelelahan berlebih serta acuh terhadap aktivitas akademik dan merasa tidak berkompeten sehingga mahasiswa mengalami penurunan dalam prestasi (Zhang et al., 2007). Berdasarkan hasil analisis penelitian dalam nilai rata-rata yang diperoleh dalam pengumpulan data *pre-test* mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang di ketahui dari 41 populasi yang telah mengisi skala *academic burnout* terdapat 10 subjek yang memiliki *academic burnout* tinggi. Dari 10 subjek yang akan dijadikan sampel penelitian, peneliti membagi subjek tersebut menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing kelompok terdapat 5 subjek. Nilai rata-rata yang diperoleh dari 5 subjek eksperimen yaitu 65,80 sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh 5 subjek yaitu dengan nilai rata-rata 64,60. Pada kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus sedangkan pada kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan atau *treatment*.

Menurut Maslach, dkk (2001) *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. Berdasarkan hasil observasi peneliti pada 10 subjek penelitian penyebab mahasiswa mengalami *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor yang pertama, sebagian mahasiswa merasa bosan karena terbebani oleh tugas kuliah yang terlalu banyak. Hal ini bisa disebabkan mahasiswa merasa materi yang disampaikan oleh dosen kurang memuaskan sehingga mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Kedua, sebagian mahasiswa mulai tidak tertarik dengan perkuliahan. Ketiga mahasiswa merasa lelah, letih dan merasa terbebani saat mengerjakan tugas akhir skripsi. Hal ini disebabkan sebagian mahasiswa memiliki jam tidur yang kurang, stres, dan memiliki tanggung jawab lain seperti bekerja.

Pada kelompok eksperimen subjek WU dengan skor nilai 68 termasuk dalam kategori tinggi. Subjek WU menyatakan bahwa penyebab ia mengalami *academic burnout* akibat tidak bisa mengelola waktu dengan baik dalam mengerjakan tugas dan sering menunda-nunda tugas, menurut Islami (2019) mahasiswa yang mengalami *academic burnout* akan kesulitan dalam berkonsentrasi, suka menunda tugas, hingga kehilangan motivasi dan minat. Subjek WU mengalami perilaku menunda-nunda tugas dimulai semenjak memasuki perkuliahan yang mana peralihan dari SMA ia mengira bahwa perkuliahan akan membuat ia senang dibebaskan dari *deadline* tugas seperti halnya di sekolah namun sebaliknya menurut subjek WU, saat kuliah semakin bertambahnya semester tugas pun semakin sulit sehingga ia sering menunda-nunda tugas dan membiarkan tugas menumpuk dan hasil yang dicapai juga tidak maksimal, sehubungan dengan pernyataan subjek WU tersebut menurut McEwen, Mosewich, Gunnell, Enklud & Crocker (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang rentan mengalami *academic burnout* berada pada tahun pertama perkuliahan, dimana mereka mengalami peralihan dari masa SMA ke Perguruan Tinggi.

Subjek SK dengan skor 66 termasuk dalam kategori tinggi. Subjek SK menyatakan bahwa penyebab awal ia mengalami *academic burnout* dikarenakan malas mengerjakan tugas terlalu banyak dan merasa bosan. Khusumastuti & Christiana (2014) memaparkan jika mahasiswa mengalami *academic burnout* maka akan mengalami beberapa gejala seperti mengalami kelelahan, minimnya

semangat mengerjakan tugas, tidak adanya umpan balik yang positif dari hasil pembelajaran yang diikuti serta merasakan kebosanan. Dari pada itu subjek SK juga aktif mengikuti beberapa organisasi di kampus yang membuat ia semakin tersibukkan oleh organisasi begitupun tugasnya semakin menumpuk.

Subjek FH yang memiliki skor 65 dalam kategori tinggi. Subjek FH mengungkapkan bahwa penyebab dirinya mengalami *academic burnout* yaitu malas mengerjakan skripsi yang tidak kunjung mendapatkan hasil baik dan mulai tidak tertarik dengan perkuliahan. Menurut Amalia Erit (2013) saat mahasiswa menyusun skripsi akan mengalami beberapa kendala yang berbeda pada setiap individu, dari kendala yang beragam tersebut tidak sedikit mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsinya dalam tepat waktu yang pada akhirnya skripsi terbengkalai dan membuat mahasiswa mengalami *academic burnout*. Selain permasalahan tersebut, mahasiswa memungkinkan juga mengalami permasalahan pribadi seperti permasalahan administrasi dan masalah dalam keluarga (Roelyana & Listiyandini, 2016). Dari pemaparan subjek FH pun juga mengungkapkan mendapat tuntutan dari keluarga untuk menyelesaikan skripsi dengan segera agar cepat bekerja.

Subjek SM yang memiliki skor 65 dalam kategori tinggi. Penyebab utama subjek SM mengalami *academic burnout* yaitu dikarenakan dengan banyaknya tugas perkuliahan setelah memasuki kegiatan PPL, KKN dan skripsi, selain menjalani kewajibannya sebagai mahasiswa subjek SM juga bekerja untuk membantu perekonomian keluarga sehingga subjek SM menunda-nunda mengerjakan skripsi dikarenakan sulit membagi waktu. Menurut Etika, et al (2016) memaparkan bahwa ketika mahasiswa yang bekerja kemudian dihadapkan untuk segera menyelesaikan skripsi maka akan mengakibatkan kelelahan yang kronis. Dapat disimpulkan bahwa dari permasalahan subjek SM ia terkendala mengerjakan tugas akhir karena sulit membagi waktu dikarenakan harus bertanggung jawab dengan kedua aktivitas tersebut.

Subjek HM memiliki skor nilai saat *pretest* 65 dalam kategori tinggi yang mana subjek HM malas dan tidak memperdulikan dalam mengerjakan skripsi karena menurutnya sulit dan tidak yakin pada kemampuannya sehingga skripsi subjek HM terbengkalai. Terdapat tiga aspek dari *academic burnout* yaitu kelelahan emosional, sinisme dan penurunan efikasi diri (Alsaad et al., 2021 & Febriani et al., 2021). Jika dilihat dari permasalahan tersebut subjek HM mengalami sikap ketidakpedulian terhadap skripsi serta kehilangan minat dalam mengerjakan, subjek HM juga mengalami penurunan kepercayaan diri dan enggan menjadi sukses.

Dari berbagai permasalahan mahasiswa tersebut terdapat upaya untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa, peneliti memberikan salah satu perlakuan yaitu layanan konseling kelompok behavior menggunakan teknik relaksasi afirmasi kepada kelima subjek eksperimen yang mengalami *academic burnout* tinggi. Dalam proses perlakuan konseling behavior, peneliti mengajak subjek untuk menyadari konsekuensi dari *academic burnout* untuk membuat tujuan-tujuan baru. Setelah membuat tujuan yang baru peneliti mengajak subjek untuk merealisasikan tujuan tersebut dengan mengubah tingkah laku yang mengandung *academic burnout* menjadi tingkah laku yang lebih tepat dan baik. Menurut Corey (1988) konseling behavioral berfokus pada tujuan individu memperoleh tingkah laku yang baru dengan menghapus perilaku 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.

Dalam menggunakan konseling kelompok behavioral terdapat beberapa teknik yang bisa diaplikasikan, namun pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik relaksasi afirmasi untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. 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 peneliti teknik relaksasi afirmasi kemungkinan yang besar bahwa kalimat positif yang dibuat melalui kesadaran diri mahasiswa akan tertanam dan diingat pada situasi maupun kondisi tertentu yang membutuhkan dukungan motivasi secara internal bahwa mahasiswa meyakini terhadap potensi yang dimiliki dan mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab dengan baik. Saat melakukan relaksasi afirmasi harus dilakukan dalam situasi yang tenang, fokus dan melihat ke dalam diri tingkah laku seperti apa yang harus dibenahi (Nair & Meera, 2014).

Saat mengimplementasikan teknik yang dilakukan peneliti adalah pertama meminta anggota kelompok untuk membuat kalimat afirmasi, namun sebelum itu anggota kelompok harus menuliskan kalimat negatif yang berhubungan dengan perilaku yang tidak diinginkan dan merubah ke dalam kalimat yang lebih positif atau perilaku yang diinginkan. Kedua anggota kelompok diminta untuk merelaksasi diri serta mengucapkan afirmasi yang telah dibuat. Ketiga anggota kelompok diminta untuk menuliskan perubahan perilaku selama melakukan relaksasi afirmasi. Keempat peneliti memberikan penguatan kepada anggota kelompok. Kelima peneliti meminta anggota kelompok untuk membuat tugas rumah dengan menempelkan kalimat afirmasi di dinding atau dikaca yang dekat dengan jangkauan agar dapat diimplementasikan pada kehidupan sehari-hari dan anggota kelompok pun berkomitmen untuk mengubah tingkah lakunya tersebut menjadi lebih baik dan disiplin.

Keefektifan relaksasi afirmasi yang dilakukan untuk mengurangi *academic burnout* disini selama 2 kali pertemuan dengan durasi 15 menit. Kemudian peneliti memberikan tugas rumah untuk membuat kalimat afirmasi kemudian dapat ditempel di dinding kemudian peneliti juga meminta untuk menuliskan perubahan perilaku yang tidak diinginkan menjadi perilaku yang diinginkan. Menurut Syarif, Fatchurahman et al., (2022) melaksanakan relaksasi afirmasi dalam melakukan penelitian efektif jika dilakukan selama 2 hari selama 15 menit. Selain itu, anggota kelompok diminta untuk berlatih kembali melakukan relaksasi afirmasi sebagai upaya untuk menurunkan *academic burnout* ketika rasa tersebut datang kembali (Syarif, Fatchurahman et al., 2022).

Setelah pemberian perlakuan konseling kelompok behavior teknik relaksasi afirmasi kelima subjek mengalami penurunan *academic burnout* yang dapat dilihat dari hasil *posttest*. Subjek WU mengalami penurunan skor menjadi 35 dalam kategori sangat rendah karena subjek WU dengan sungguh-sungguh berkomitmen untuk mengubah perilakunya dengan mulai membuat *schedule* harian dan sudah mulai mampu mengelola waktu dengan baik. Subjek SK memperoleh skor 34 dengan kategori sangat rendah, peneliti mendapat laporan dari subjek SK sudah mampu mengerjakan segala sesuatunya dengan tepat waktu dan mampu membagi waktu antara kuliah dengan organisasi. Subjek FH memperoleh skor 35 dengan kategori sangat rendah, subjek FH berkomitmen untuk mengubah tingkah lakunya yang sebelumnya malas mengerjakan skripsi lalu mulai mengerjakan skripsi setiap hari secara bertahap. Subjek SM memiliki skor *posttest* 35 dalam kategori sangat rendah, subjek SM berkomitmen dan mengubah perilakunya dengan lebih disiplin dan bijak membagi waktu antara mengerjakan skripsi dan bekerja, karena menurut subjek SM dua hal tersebut merupakan tanggung jawab yang sangat penting dan harus tetap kuat dan semangat. Subjek HM mengalami penurunan skor 35 termasuk dalam kategori sangat rendah, subjek HM berkomitmen untuk tidak menunda-nunda pekerjaan seperti mengerjakan skripsi dan peneliti mendapat laporan dari subjek HM setelah ia mengikuti kegiatan konseling kelompok behavior saat mendapat revisi dari dosen selalu dikerjakan dengan tepat waktu. Dapat peneliti simpulkan bahwa subjek HM dengan sungguh ingin mengubah tingkah lakunya menjadi lebih baik.

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 berperilaku dengan baik. Oleh karena itu, hal tersebut sangat mendukung penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa pada saat penelitian mahasiswa sangat terbantu untuk mengubah tingkah lakunya yang sebelumnya maladaptif beralih pada perilaku adaptif setelah mengikuti kegiatan

konseling kelompok behavior dan menerapkan relaksasi afirmasi dengan mengubah kalimat negatif atau perilaku yang negatif ditulis pada lembar kerja yang telah peneliti sediakan dan mengubah menjadi kalimat yang lebih positif atau perilaku yang diinginkan sehingga mahasiswa dapat menerapkannya dengan mudah. Melakukan afirmasi untuk setiap kegiatan dapat membuat individu semangat untuk mengontrol diri melakukan kegiatan yang bermanfaat (Mirahmadizadeh et al, 2020).

Dari hasil penelitian telah dianalisis oleh peneliti bahwa *academic burnout* tinggi yang terjadi pada mahasiswa kelompok eksperimen mengalami penurunan dilihat dari *uji paired t-test* dengan perbandingan antara nilai *pretest* 65,8 dengan nilai *posttest* 35,0 sedangkan pada kelompok kontrol nilai *pretest* 64,6 dengan nilai *posttest* 46,6. Dari perbandingan nilai rata-rata pada dua kelompok tersebut dapat dinyatakan bahwa kelompok eksperimen tingkat *academic burnout* lebih menurun dan dapat diartikan bahwa konseling kelompok behavior teknik relaksasi afirmasi efektif untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang. Didukung dengan penelitian terdahulu yang meneliti tentang kejenuhan belajar dengan menggunakan layanan konseling kelompok yakni penelitian yang dilakukan oleh Saragi et al (2023) dengan judul “efektivitas konseling kelompok terhadap kejenuhan belajar mahasiswa bimbingan penyuluhan islam UIN Sumatera Utara” penelitian ini menunjukkan bahwa konseling kelompok sangat efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada mahasiswa prodi bimbingan penyuluhan islam UIN Sumatera Utara.

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.

Maka dapat disimpulkan bahwa setiap orang akan mengalami *burnout* bahkan sebagai *agent of change* mahasiswa kerap kali merasakan *burnout* yang diakibatkan oleh faktor individual maupun faktor situasional. Dari permasalahan tersebut mahasiswa bisa mengatasinya dengan mengikuti kegiatan konseling kelompok behavior menggunakan relaksasi afirmasi, dikarenakan konseling kelompok behavioral berfokus pada perubahan tingkah laku individu. Terdapat beberapa teknik dalam konseling kelompok behavioral seperti pelatihan asertif, *flooding*, *role playing* dan masih banyak lagi salah satunya relaksasi afirmasi. Peneliti menggunakan teknik relaksasi afirmasi karena menurut peneliti sesuai dengan kondisi dan tingkat keperluan untuk mengurangi *academic burnout* mahasiswa dengan teknik yang mudah untuk dilakukan secara mandiri. Maka dari itu konseling kelompok behavioral menggunakan teknik relaksasi afirmasi sangat efektif untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang membuktikan bahwa konseling kelompok behavior teknik relaksasi afirmasi efektif untuk mengurangi *academic burnout* mahasiswa, diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi konselor dalam penggunaan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa yang mengalami *academic burnout*. Bagi peneliti selanjutnya sebaiknya mengklasifikasikan dari segi usia, jenis kelamin, ataupun strata studi terhadap *academic burnout* mahasiswa. Hal ini diharapkan agar penelitian ini dapat berkembang dari adanya perbedaan penelitian yang diteliti sebelumnya.

Referensi

- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Alabduljader, S. A. (2022). THE IMPACT OF QUALITY OF WORK-LIFE ON REDUCING OCCUPATIONAL BURNOUT AMONG WORKERS. *Polish Journal of Management Studies*, 26(2), 24–41. <https://doi.org/10.17512/pjms.2022.26.2.02>
- Bährer-Kohler, S. (2013). *Burnout for Experts: Prevention in the Context of Living and Working*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-4391-9>
- Baniadamdizaj, S., & Baniadamdizaj, S. (2023). Prediction of Iranian EFL teachers' burnout level using machine learning algorithms and maslach burnout inventory. *Iran Journal of Computer Science*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.1007/s42044-022-00112-x>
- Dewi Rahmawati, A., Dwi Wibowo, F., Nurrochmah, H., Fitria Noor Baity, H., & Makhmudah, U. (2022). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK DALAM MENINGKATKAN EFIKASI DIRI SISWA SMA/SMK: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. In *COUNSENESIA Indonesian Journal of Guidance and Counseling* (Vol. 3, Issue 2).
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (n.d.). *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa*. <https://doi.org/10.13140/Rg.2.2.23164.64640>
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Putra, M., Saragi, D., Fadhil, M., Hidayah, N., & Pradona, S. (n.d.). EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR MAHASISWA BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM UIN SUMATERA UTARA. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/AN-NUR>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 10, Issue MAR). Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Lin, F., & Yang, K. (2021). *The External and Internal Factors of Academic Burnout*.
- Ningsih, F., & dan Konseling, B. (n.d.). EFEKTIFITAS TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGURANGI KEJENUHAN BELAJAR RELAXATION TECHNIQUE EFFECTIVENESS TO REDUCING THE ACADEMIC BURNOUT LEVEL. In *Efektivitas Teknik Relaksasi... (Fitri Ningsih)*.
- Pratiwi, E. R. (n.d.). *KEJENUHAN BELAJAR DITINJAU DARI KARAKTERISTIK KEPERIBADIAN*.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). BURNOUT AND ENGAGEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS A Cross-National Study. In *BURNOUT AND ENGAGEMENT*.
- Sofyan, I., Imron, A., Sulisetyawati,) S Dwi, Prima,), Aji, T., Program, M., Keperawatan, S., Sarjana, P., & Kesehatan, I. (n.d.). EFEKTIVITAS PEMBERIAN TERAPI AFIRMASI POSITIF DAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA.
- Suryaman, M., Cahyono, Y., Muliansyah, D., Bustani, O., Suryani, P., Fahlevi, M., Pramono, R., Purwanto, A., Tampil Purba, J., Munthe, A. P., 11, J., & Harimurti, S. M. (2020). COVID-19 PANDEMIC AND HOME ONLINE LEARNING SYSTEM: DOES IT AFFECT THE QUALITY OF PHARMACY SCHOOL LEARNING? In *Systematic Reviews in Pharmacy* (Vol. 11, Issue 8).
- Sutarjo, Ip., Arum WMP, D., & Bimbingan Konseling, J. (2014). EFEKTIVITAS TEORI BEHAVIORAL TEKNIK RELAKSASI DAN BRAIN GYM UNTUK MENURUNKAN BURNOUT BELAJAR PADA SISWA KELAS VIII SMP LABORATORIUM UNDIKSHA SINGARAJA TAHUN PELAJARAN 2013/2014. In *Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling* (Issue 1).



- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology, 39*(6), 768–783. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>
- Widari, N. K., Ketut Dharsana, I., Suranata, K., & Konseling, J. B. (2014). PENERAPAN TEORI KONSELING RASIONAL EMOTIF BEHAVIORAL DENGAN TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR SISWA KELAS X MIA 2 SMA NEGERI 2 SINGARAJA. In *Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling* (Issue 1).
- Yuliani, I., Puspitarini, D., & Nawantara, R. D. (n.d.). KELAYAKAN PAKET KONSELING KELOMPOK BERBASIS RASIONAL-EMOTIF-PERILAKU UNTUK MEREDUKSI BURNOUT SISWA SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 6*.