

Efektivitas Konseling Kelompok dengan Terknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Academic Burnout* pada Mahasiswa

Meutia Nathonia Sufairok^{1*}, Abdur Razzaq², Bela Janare Putra³

^{1,2,3} Program Studi bimbingan Penyuluhan Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, JL.Prof.K.H. Zainal Abidin Fikri, KM 3,5 Pahlawan, Kec.Kemuning, Kota Palembang, Pov. Sumatera Selatan, Indonesia.
E-mail: mutiasufairok@gmail.com

* Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1895>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 20 July 2025

Revised: 26 July 2025

Accepted: 01 August 2025

Kata Kunci:

Koseling Kelompok, Teknik *Cognitive Restructuring*, *Academic Burnout*.

Keywords:

Group Counseling, *Cognitive Restructuring Techniques*, *Academic Burnout*.

ABSTRACT

Artikel ini membahas mengenai sebuah kajian pustaka: mengenai Efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. Metode yang digunakan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif pre- experimental dengan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian 10 Mahasiswa. Teknik pengumpulan data observasi, angket, dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji wilcoxon. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwasannya hasil uji menggunakan IBM Statistik SPSS 26 adalah bernilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0,005. Karena nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil < 0,05, maka H_a diterima dan H_o ditolak maka konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa bimbingan penyuluhan islam UIN Raden Fatah Palembang.

The accounting period postulate is a foundational principle that divides an This article discusses a literature review: regarding the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques to reduce academic burnout in Islamic Guidance Counseling students which aims to determine the effectiveness of group counseling with cognitive restructuring techniques to reduce academic burnout in Islamic Guidance Counseling students at Raden Fatah State Islamic University, Palembang. The method used in this study uses a quantitative pre-experimental method with one group pretest-posttest design. The research sample is 10 students. Data collection techniques are observation, questionnaires, documentation. Data analysis techniques used are validity test, reliability test, normality test, Wilcoxon test. The results of this study indicate that the test results using IBM Statistics SPSS 26 have an Asymp.Sig. (2-tailed) value of 0.005. Because the Asymp.Sig. (2-tailed) value is smaller <0.05, then H_a is accepted and H_o is rejected, so group counseling with cognitive restructuring techniques is effective in reducing academic burnout in Islamic guidance counseling students at Raden Fatah State Islamic University, Palembang.



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

How to Cite: Meutia Nathonia Sufairok, et al (2025). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Terknik *Cognitive Restructuring* untuk Mengurangi *Academic Burnout* pada Mahasiswa, 4(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i1.1895>

PENDAHULUAN

Pendidikan tidak terlepas dari faktor psikologi yang berpengaruh pada proses kinerja belajar hingga menyelesaikan pendidikan menengah atas yaitu jejang pendidikan mahasiswa strata 1 yang bertujuan untuk meningkatkan sumber daya manusia. Mahasiswa diharapkan mampu menguasai pengetahuan teoritis dan praktis yang berkaitan dengan bidang studi mereka, sehingga dapat berkontribusi dalam dunia kerja bahwa memiliki peluang karir yang luas untuk memberikan akses kepada posisi yang lebih tinggi dalam organisasi.

Mahasiswa tidak akan terlepas dari keharusan menyelesaikan tugas-tugas studi dan aktivitas yang semakin banyak diterjuni maka tugas akan bertumpuk sehingga menimbulkan *academic burnout* pada mahasiswa mengikuti kegiatan yang bersifat akademik dan non akademik

Academic burnout yang terjadi tentunya akan berbeda-beda dampaknya kepada setiap mahasiswa tergantung dari setiap faktor yang mempengaruhi ataupun kemampuan setiap mahasiswa dalam menghadapi kondisi dan situasi yang datang, tentunya keberagaman situasi yang timbul dari kejadian lingkungan pendidikan akan membuat *academic burnout* juga lebih beragam

Hal itu dijelaskan (Maslach & Jackson) mengungkapkan *burnout* merupakan sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi atau di alami oleh individu yang melakukan beberapa jenis pekerjaan sehingga menciptakan suatu respon terhadap stressor interpersonal yang berkaitan dengan pekerjaan.

Adapun permasalahan-permasalahan yang terjadi pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang penulis temukan pada data dan informasi yang dilansir dari infografis siarpersma pada tanggal 25 Mei hingga 14 Juli 2022 Tim Penelitian dan Pengembangan (Litbang) Lembaga Pers Mahasiswa (LPM) Siar telah menyebarkan kuesioner terkait dengan fenomena *burnout* yang dialami mahasiswa. Hasil akhir, didapat sebanyak 114 responden yang merupakan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi. sebagian besar mahasiswa yang mengalami fenomena *burnout* memiliki kesibukan lain di luar dunia perkuliahan. Kesibukan paling banyak yaitu kegiatan organisasi atau komunitas ekstra maupun intra kampus sebanyak (38.5%).

Selanjutnya kesibukan mahasiswa mengikuti UKM Kampus dan bekerja serta wirausaha menunjukkan masing-masing persentase 23.0% dan 25.5%. Adapun terdapat 1.2% (2 responden) yang tidak memiliki kesibukan sains kuliah. Sisanya, sibuk dengan kegiatan lain seperti Program Kampus Merdeka, pesantren, atau perlombaan. Beberapa responden dibuktikan memiliki dua/lebih kegiatan lain diluar perkuliahan.

Berdasarkan hasil observasi awal pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021 adalah salah satu jurusan mahasiswa Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yang lokasi berada pada titik ditengah pusat kota Palembang. Pada tanggal 13 Desember 2024 peneliti melakukan observasi pada mahasiswa angkatan 2021 dan menemukan dari sebagian mahasiswa mengalami *academic burnout* akibat kelelahan dalam menyelesaikan tugas akhir dan skripsi sehingga dalam waktu studi yang lama memiliki kejenuhan dari sebagian mahasiswa. Hal ini dibuktikan melalui pengakuan dari tiga mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021 mengalami *academic burnout*.

Menurut dari pernyataan ketiga mahasiswa ini mengalami kelelahan emosional, kelelahan fisik maupun psikis yang terjadi akibat stres berlebih dan berkepanjangan, mereka mengatakan kelelahan dalam melaksanakan proses perkuliahan serta kegiatan diluar kampus yang mereka ikuti seperti kegiatan organisasi luar kampus dan sebagian berkerja sambil kuliah di tambah, tugas-tugas kuliah yang harus dilaksanakan dan skripsi yang harus diselesaikan dengan tepat waktu. Selain itu *academic burnout* akan berdampak buruk pada yang mengalami *burnout* seperti kehilangan minat dan motivasi untuk belajar sehingga mengurangi produktivitas yang bisa menguras energi membuat putus asa, sinis, dan kesal serta berdampak pada kesehatan akibat dari emosional yang tidak stabil seperti yang di alami ketiga mahasiswa tersebut.

Bahkan pernyataan dari ketiga mahasiswa tersebut ada salah satunya dalam kesehatan terhambatnya jadwal mentruasi dan mengalami sakit kepala akibat banyak menghabiskan waktu untuk belajar dan bekerja sampai tidak mempunyai waktu istirahat dan akhirnya terburu-buru dalam menyelesaikan tugas secara tidak berlangsung dengan efektif.

Ciri-ciri yang dimunculkan mengidentifikasi ciri *Academic Burnout* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021 yaitu pada mahasiswa mengalami penurunan kinerja

akademik seperti melakukan bimbingan skripsi yang menunda, sulit untuk mengerjakan skripsi dan sulit untuk berkonsentrasi, bahkan mengalami kelelahan fisik dan emosional, serta merasa lelah walaupun sudah tidur yang cukup.

Terkait data dan informasi diatas, maka teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu bentuk intervensi yang cocok digunakan untuk mengatasi permasalahan *academic burnout* yaitu Teknik *cognitive restructuring* membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negative atau irasional menjadi pikiran rasional yang berkontribusi terhadap stress dan kelelahan akademik. Menurut Erford Teknik *cognitive restructuring* melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dibuat untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan yang dilakukan sehingga menjadi tidak terlalu menyimpang.

Adapun pada tahap konseling ini peneliti menggunakan konseling kelompok yaitu dengan menggunakan dinamika kelompok untuk memberikan bantuan terhadap mahasiswa akhir angkatan 2021 Bimbingan Penyuluhan Islam dalam mengurangi *academic burnout* sehingga dapat berkontribusi dengan positif.

Konseling kelompok dapat memfasilitasi konseling dengan melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran, mengembangkan kemampuan, mengatasi situasi kehidupan membuat keputusan yang bermakna, dalam kehidupannya secara berkelompok.

Menurut Abdur Rozzaq konseling kelompok adalah kegiatan yang dilakukan dengan beberapa orang dalam bentuk sekelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu terdapat interaksi saling memberikan pendapat dan tanggapan dan saran yang telah diberikan informasi dari pemimpin kelompok yang bermanfaat untuk membantu perkembangan individu secara optimal.

Dari uraian tersebut, peneliti menilai bahwa konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* untuk memfasilitasi konseling melakukan perubahan perilaku, mengkonstruksi pikiran untuk mengurangi *academic burnout* agar dapat mencapai potensi maksimal dalam studi mahasiswa akhir angkatan 2021 Bimbingan Penyuluhan Islam.

Peneliti merancang menggunakan metode ini dapat memberikan ilmu dalam pengimplementasikan yang dapat memberikan informasi-informasi sesama anggota dalam penggunaan konseling kelompok, dan meningkatkan motivasi baru pada mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dengan pendekatan yang terstruktur, aktif dan menyesuaikan waktu diperlukan dalam mengatasi perilaku maladaptif yang berlebihan. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengurangi Academic Burnout pada Mahasiswa.

Berikut ini tujuan yang ingin penulis capai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui *academic burnout* pada mahasiswa sebelum diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Kemudian untuk mengetahui *academic burnout* pada mahasiswa setelah diberikan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring*. Serta Untuk mengetahui efektivitas konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada populasi dan sampel yang akan diteliti, Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang di gunakan untuk perlengkapan data secara maksimal, maka peneliti melakukan dengan cara observasi, angket, dokumentasi dan melakukan instrumen penelitian berdasarkan hasil dari penyebaran kuesioner yang telah di berikan dan akan dibuktikan kebenarannya melalu hipotesis.

Berdasarkan penjelasan diatas maka Jenis pendekatan penelitian yang digunakan peneliti yaitu eksperimen *Pre-esperimental design one group pretest posttest* dimana dalam design terdapat satu kelompok subjek yang akan diberi *treatment* (Perlakuan). Pada tahapan pertama dilakukan pengukuran (*pretest*) terhadap kelompok tersebut, setelah itu akan diberikan *treatment* berupa layanan konseling kelompok dalam waktu tertentu. Tahap kedua dilakukan pengukuran yang kedua (*posttest*) dengan tujuan untuk melihat hasil penelitian setelah melakukan pengukuran *pretest* Sebelum diberikan *treatment* dan *posttest* setelah diberikan *treatment* untuk melihat kondisi antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* pada mahasiswa yang

mengalami *academic burnout*. melalui pengukuran *pretest* dan *posttest* yang dapat dilihat pada gambar berikut ini.

Tabel 1. One Group Pretest-Posttest Design

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O1	X	O2

Keterangan :

O1 = Tes Awal *Pretest*

X = Tindakan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* atau *Treatment*

O2 = Test Akhir *Posttest*

Lokasi penelitian merupakan objek yang akan dilakukan penelitian untuk mempermudah dan memperjelas yang menjadi sasaran dalam melaksanakan penelitian. Lokasi penelitian dilaksanakan, di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Raden Fatah Palembang tepatnya di Jl. Prof. K.H. Zainal Abidin Fikri, Pahlawan, Kec. Kemuning, Kota Palembang, Sumatera Selatan kode pos 30126. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021 yang berjumlah 137 orang mahasiswa. Penelitian juga menentukan sampel dengan menggunakan metode *nonprobability sampling*, sedangkan cara pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* Pengambilan sampel pada penelitian ini berdasarkan kriteria-kriteria tertentu yang di pertimbangkan dari peneliti berdasarkan mahasiswa yang mengalami *academic burnout* kemudian untuk mengurangnya maka mahasiswa mengikuti konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring*.

Menurut Arikunto jika suatu sampel dalam penelitian kurang dari 100 maka seluruh populasi diambil menjadi sampel sebaliknya apabila populasi lebih dari 100 maka diambil 10-15% atau 15-20% saja dengan menggunakan rumus *slovin* yang bertujuan penarikan sampel yang jumlahnya representative agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan. Berdasarkan hasil menggunakan rumus *slovin* dan margine eror maka sebesar 10% sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 58 orang mahasiswa sebagai populasi, setelah mendapatkan hasil dari angket maka yang diberikan maka ditentukan dengan teknik *purposive sampling* untuk menentukan sampel konseling kelompok dengan mengambil sampel berjumlah 12 mahasiswa yang mengalami *academic burnout* yang memenuhi kriteria yang dapat dari 58 populasi mahasiswa untuk memenuhi kriteria dari pelaksanaan konseling kelompok. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang di gunakan untuk perlengkapan data secara maksimal, maka peneliti melakukan dengan cara observasi, angket, dokumentasi. Penelitian konseling kelompok ini dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan *pretest*, *treatment* dan *posttest* yang dimana menggunakan uji *wilcoxon* untuk melihat perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* sebagai alat untuk membandingkan perbedaan antara dua median yang diperoleh dari dua set data dengan menggunakan uji analisis data. Uji tersebut dilakukan dengan ambang batas signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini di laksanakan oleh peneliti di Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Raden Fatah Palembang dalam jangka waktu 1 (bulan) dari tanggal 12 Maret 2025 sampai 15 April 2025 penelitian dengan judul "Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Cognitive Restructuring* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Raden Fatah Palembang". Kegiatan pelaksanaan pada penelitian ini telah disusun berdasarkan jadwal yang telah ditentukan dan telah mendapat izin dari program studi Bimbingan Penyuluhan Islam, kemudian telah disetujui oleh mahasiswa yang telah dilakukan *pretest* untuk dijadikan sampel penelitian dengan tujuan untuk menurunkan mahasiswa yang mengalami *Academic Burnout*. Peneliti memberikan *pretest* yaitu dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa angkatan 2021 dengan populasi 58 orang dan penarikan sampel dengan menggunakan metode *nonprobability sampling*, sedangkan cara pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yang berjumlah 10 sampel dan akan diberikan layang konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *Academic Burnout* yang memiliki kriteria pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam.

Berdasarkan rumusan masalah dapat diberikan penjabaran yaitu dari hasil presentase yang peneliti lakukan dapat peneliti berikan bahwa, jika nilai mahasiswa berikan lebih dari 92 maka tergolong

mempunyai kriteria *academic burnout* tinggi. Berikutnya jika mahasiswa berikan memiliki nilai 77 – 92 maka tergolong mempunyai kriteria *academic burnout* sedang. Sedangkan apabila mahasiswa berikan dengan nilai kurang dari 77 maka termasuk dengan kriteria *academic burnout* rendah.

Tabel 2. Gambaran *Academic Burnout* Sebelum *treatment* pada mahasiswa BPI

NO	Nilai	Range	Frekuensi
1	Tinggi	$X > 92$	6
2	Sedang	$77 \leq X < 92$	4
3	Rendah	$X < 77$	0
Total			10

Pada tabel diatas menunjukkan hasil yang didapatkan dari gambaran *academic burnout* pada mahasiswa yaitu 6 sampel tersebut termasuk kriteria *academic burnout* tinggi dan 4 sampelnya mengalami kriteria *academic burnout* sedang. Pada tahap ini peneliti menggunakan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* yang berkriteria tinggi pada mahasiswa BPI sebagai sampel penelitian sebanyak 10 orang. Bantu klien sadar atas pemikirannya negatifnya yang dapat menjadikan sebuah problem dalam dirinya seperti contohkan kehidupan positif yang dapat mendukung permasalahan klien, serta mengubah pemikiran klien dari pemikiran negatif menjadi lebih positif, sehingga pemikiran tersebut dapat memperbaiki perilaku yang dialami klien dan diskusikan mengenai pandangan yang berbeda dalam suatu contoh kehidupan yang positif tersebut. Pada konseling kelompok ini terdapat 4 tahapan yaitu :

1. Tahap Pembentukan
2. Tahap Peralihan
3. Tahap Kegiatan
4. Tahap Akhir

Berdasarkan rumusan masalah kedua dapat diberikan penjabaran yaitu dari hasil *treatment* yang dilakukan peneliti secara konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* 10 mahasiswa dapat menerima dengan baik saat pelaksanaan *treatment* dan dibuktikan dengan hasil *posttest* bahwa 10 sampel mengalami penurunan setelah mengikuti *treatment* konseling kelompok yang diberikan oleh peneliti. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respon emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga tidak terlalu menjadi terbiasa dalam perilaku tindakan yang memberikan pikiran maladaptif dalam diri. Pada pertemuan ini, peneliti meminta kepada anggota untuk mengisi kuesioner *posttest* setelah selesai diberikan *treatment* kepada 10 orang sampel untuk mengetahui apakah *treatment* yang peneliti berikan dapat mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. Dari hasil *posttest* yang peneliti dapatkan selama melakukan penelitian di Fakultas Dakwah dan Komunikasi yaitu dapat dilihat dari hasil *treatment* konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* dengan hasil yang diberikan *posttest*, maka peneliti dapat melihat perbedaan yang signifikan karena pada *pretest* atau sebelum konseling rata-rata nilai 84 sedangkan setelah konseling atau *posttest* dengan rata-rata nilai 60.

Tabel 3. Gambaran *Academic Burnout* Sesudah *treatment* pada mahasiswa BPI

NO	Nilai	Range	Frekuensi
1	Tinggi	$X > 67$	2
2	Sedang	$67 \leq X < 53$	7
3	Rendah	$X < 53$	1
Total			10

Tabel 4. Gambaran *Academic Burnout* Sebelum Sesudah Konseling Kelompok Dengan teknik *cognitive restructuring*

No	Responden	Skor Pretest	Kriteria	Skor Posttest	Kriteria
1	MH	87	Sedang	65	Sedang
2	EF	90	Sedang	60	Sedang
3	GA	89	Sedang	72	Tinggi
4	NN	98	Tinggi	58	Sedang
5	RH	91	Sedang	56	Sedang
6	TR	94	Tinggi	55	Sedang

7	SY	98	Tinggi	56	Sedang
8	DN	104	Tinggi	71	Tinggi
9	HT	94	Tinggi	57	Sedang
10	SS	94	Tinggi	52	Rendah
Mean (SD) = 84 (8)				Mean (SD)	= 60 (7)

Berdasarkan rumusan masalah ketiga dapat diberikan penjabaran yaitu Setelah melakukan penelitian dari *pretest*, setelah melakukan pelaksanaan *treatment* sampai *posttest* dapat peneliti uraikan adanya penurunan *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam yang dibuktikan dari hasil *posttest*. Dengan menggunakan hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan yang telah di uji data menggunakan IBM Statistik SPSS 26 adalah bernilai Asymp.Sig. (2-tailed) 0,005. Karena nilai Asymp.Sig.(2-tailed) lebih kecil < 0,05, maka Ha diterima dan Ho ditolak. Berdasarkan hal tersebut peneliti dapat menyimpulkan bahwa pengguna konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi *academic burnout*, seperti yang di jelaskan Corey ia menjelaskan bahwasannya untuk menumbuhkan rasa kepercayaan kepada orang lain dan yakin pada diri-sendiri, percaya dapat membatu menumbuhkan rasa penerimaan pada diri sendiri dan orang lain tanpa merasa canggung akibat merasa lebih peka terhadap kebutuhan perasaan orang lain tentang pribadi yang dapat diubah menjadi lebih baik dari sebelumnya.

Tabel 5. Data Statistik

Test Statistics ^a	
	Post Test - Pre Test
Z	-2,805 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	,005
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on positive ranks.	

Sumber : Diolah data menggunakan IBM Statistik SPSS 26

Dalam pengolahan data statistik menunjukkan hasil bahwa Asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,005 dari hasil uji wilcoxon yang telah dilakukan, maka 0,005 dinyatakan lebih kecil dari pada < 0,05. Pada tahap ini dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak, maka dari itu dapat peneliti simpulkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan Penyuluhan Islam.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan menyebarkan angket kepada mahasiswa Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam angkatan 2021, penelitian dilaksanakan untuk mengetahui keefektifan konseling kelompok dengan tekknik *cognitive restructuring* untuk mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa. Hasil analisis data yang didapatkan dari penelitian ini, menggunakan SPSS IMB memberikan gambaran bahwa perlakuan tersebut efektif dalam mengurangi Academic Burnout. Nilai hasil bahwa Asymp.sig (2-tailed) bernilai 0,005 dari hasil uji wilcoxon yang telah dilakukan, maka 0,005 dinyatakan lebih kecil dari pada < 0,05. Pada tahap ini dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak.

REFERENSI

- Arif, Cinthya, Sara. 2022. " *Self-Efficacy dan Burnout pada Perawat Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kanjeng Raden Mas Tumenggung (KRMT) Wongsonegoro Semarang di Masa Pandemi Covid-19*". (Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy : Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga), Hal.259.
- Dewi, Risma. 2022. "Infografis: Fenomena Burnout Di Kalangan Mahasiswa", Siarpersma Infografis Fenomena Brunout Di Kalangan Mahasiswa, hal.1.
- Herdayanti. dkk. 2021. "Efektivitas Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Siswa Kelas XI Mia Di Sma Negeri 12 Banjarmasin". Jurnal Pelayanan

Bimbingan Dan Konseling Program Studi Bimbingan Dan Konseling, (Fkip Universitas Lambung Mangkurat).

Tuasikal, Jumdi Mori Salam & Mardia Bin Smith, "Academic Burnout Mahasiswa Dalam Pembelajaran Oline Pasca Covid 19", Superior Educesion Jurnal, 2023, hal .11.

Yusuf Pratama, Razzaq Abdur, Merianti Lena. 2024. "Peran Konseling Kelompok dengan Teknik Sosiodrama dalam Mengatasi Perilaku Prososial pada Remaja di Kelurahan 8 Ilir Palembang". Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling, hal. 663

All Habsy, Bakhrudin, dkk.2024. "Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur". Jurnal Penelitian Guru Indonesia, hal.6.

All Haabsy, Bakhrudin All Haabsy, dkk.2023."Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur", Jurnal Tsaqofah penelitian Guru Indonesia, hal. 1929.

All Habsy, Bakhrudin, dkk.2024. "Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur". Jurnal Penelitian Guru Indonesia, hal.6.

Yunita & Ifdil. 2015." Konsep Brunout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling", Jurnal Konselor Universitas Negeri Padang, hal. 212.