

Upaya Mereduksi *Academic Burnout* Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing Pada Siswa MA Pertanian Kota Madiun

Evaelistarosa Selinda¹, Noviyanti Kartika Dewi², Silvia Yula Wardani^{3*}

^{1,2,3} Universitas PGRI Madiun, Indonesia

Correspondence Email:

silviawardani@unipma.ac.id*

Keywords

Academic Burnout; Group Counseling; Reframing Technique; Students

Abstract

Academic burnout is a psychological condition experienced by students who feel emotionally, physically, and mentally exhausted due to continuous academic demands. This condition may reduce students' learning motivation, concentration, academic confidence, and involvement in classroom activities. The present study aimed to examine the change in students' academic burnout after receiving group counseling services using the reframing technique. This research employed a quantitative approach with a pre-experimental method using a one-group pretest-posttest design. The research subjects were five eleventh-grade students of MA Pertanian Kota Madiun who were identified as having a high level of academic burnout. The subjects were selected through purposive sampling based on initial observation, interviews with the school counselor, and academic burnout scale scores. The instrument used in this study was an academic burnout scale consisting of 25 Likert-type items. The data were analyzed using the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed a decrease in students' academic burnout scores after the intervention. The mean pretest score was 77, while the mean posttest score decreased to 51.2. The Wilcoxon test showed an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.043, indicating a significant difference between pretest and posttest scores. These findings suggest that group counseling with the reframing technique has the potential to reduce students' academic burnout by helping them develop more adaptive perspectives toward academic demands. However, the results should be interpreted carefully due to the limited number of subjects and the absence of a control group.

PENDAHULUAN

Sistem pendidikan nasional menempatkan sekolah sebagai lembaga formal yang berperan penting dalam mengembangkan potensi peserta didik. Pada jenjang sekolah menengah atas, termasuk Madrasah Aliyah, peserta didik tidak hanya dituntut untuk mengikuti mata pelajaran umum, tetapi juga pembelajaran keagamaan yang menjadi ciri khas pendidikan madrasah. Kondisi tersebut dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih luas, tetapi pada sisi lain juga berpotensi menimbulkan tekanan akademik apabila siswa tidak mampu mengelola tuntutan belajar secara seimbang. Banyaknya tugas, rutinitas pembelajaran yang monoton, tekanan untuk memperoleh hasil akademik yang baik,

How to cite this article: Selinda, E., Dewi, N., & Wardani, S. (2026). Upaya Mereduksi Academic Burnout Melalui Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Reframing Pada Siswa SMA Kelas XI MA Pertanian Kota Madiun. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 10(2), 177-186. <https://doi.org/10.30653/001.2026102.561>



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©(2026) by the author(s). Indonesian Journal of Educational Counseling (IJEC) is published Universitas Mathla ul Anwar, Indonesia.

serta rendahnya kemampuan mengatur prioritas dapat menyebabkan siswa mengalami kejenuhan dalam belajar. Salah satu bentuk kejenuhan yang perlu mendapat perhatian dalam konteks pendidikan adalah *academic burnout*.

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan mental, sikap negatif terhadap kegiatan belajar, serta menurunnya keyakinan siswa terhadap kemampuan akademiknya. Kelelahan akademis berhubungan dengan kinerja akademik yang buruk dan dapat menghambat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran (Lin & Huang, 2013). *Academic burnout* juga dipahami sebagai kondisi ketika siswa mengalami tekanan dan stres yang timbul dari berbagai faktor dalam proses pembelajaran (Al Khair, 2023). Selain itu, *academic burnout* dapat muncul akibat akumulasi tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik sehingga berdampak pada keterlibatan siswa dalam kegiatan belajar (Jensen & Olsen, 2023).

Dampak *academic burnout* tidak hanya terlihat pada rendahnya prestasi akademik, tetapi juga pada perubahan perilaku dan kondisi psikologis siswa. Siswa yang mengalami *academic burnout* cenderung kehilangan motivasi belajar, sulit berkonsentrasi, menunda pengerjaan tugas, kurang aktif dalam pembelajaran, serta merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik. Dalam kondisi yang lebih berat, *academic burnout* dapat mendorong siswa untuk membolos, merasa cemas ketika menghadapi ujian, menyontek pekerjaan teman, dan bersikap acuh terhadap pelajaran. Kelelahan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan, terutama ketika disertai stres dan beban kerja tinggi, dapat meningkatkan risiko keinginan untuk keluar dari proses pendidikan (Reyes-de-Cózar et al., 2023).

Beberapa penelitian terbaru menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan erat dengan faktor psikologis dan akademik siswa. Kemampuan regulasi emosi memiliki hubungan penting dengan *academic burnout*, sehingga rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* (Iuga & David, 2024). *Academic burnout* juga berhubungan dengan kesejahteraan subjektif remaja, di mana tekanan akademik dapat menurunkan kondisi psikologis siswa melalui munculnya *academic burnout* (Cheng & Lin, 2023). Selain itu, penyebab *academic burnout* dapat bersumber dari beban belajar yang tinggi, *self-control*, komunitas, tingkat ketahanan, dan *locus of control* (Sagita & Meilyawati, 2021). Faktor lain yang turut memengaruhi *academic burnout* adalah pemberian *reward*, *coping stress*, dan efikasi diri (Purnamasari et al., 2024).

Fenomena *academic burnout* juga ditemukan dalam berbagai penelitian pada peserta didik. Pada siswa SMP Al-Ma'arif Singosari Malang, sebagian besar siswa mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi. Dari 71 siswa yang diteliti, sebanyak 33 siswa berada pada tingkat *academic burnout* tinggi, 30 siswa berada pada tingkat sedang, dan 8 siswa berada pada tingkat rendah (Rochim, 2024). Selanjutnya, penelitian pada siswa kelas X BDP 2 SMK Swadaya Temanggung menunjukkan bahwa 58,4% siswa mengalami *academic burnout* (Lestari et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan permasalahan yang nyata dalam dunia pendidikan dan perlu mendapatkan penanganan melalui layanan bimbingan dan konseling yang sesuai.

Hasil observasi awal di MA Pertanian Kota Madiun menunjukkan adanya siswa kelas XI yang mengalami gejala *academic burnout*. Identifikasi awal dilakukan melalui pengamatan perilaku siswa selama proses pembelajaran, wawancara singkat dengan guru bimbingan dan konseling, serta pengukuran

menggunakan skala *academic burnout*. Berdasarkan hasil identifikasi tersebut, terdapat 5 siswa yang menunjukkan gejala *academic burnout*, seperti kurang bersemangat dalam mengikuti pembelajaran, sering mengeluh terhadap beban tugas, menunda pengerjaan tugas, tampak lelah saat kegiatan belajar, kurang aktif di kelas, dan merasa tidak mampu menyelesaikan tuntutan akademik. Kondisi ini menunjukkan bahwa *academic burnout* di MA Pertanian Kota Madiun bukan hanya permasalahan teoritis, tetapi merupakan persoalan nyata yang membutuhkan intervensi.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat digunakan untuk membantu siswa mengatasi *academic burnout* adalah konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh dukungan psikologis melalui dinamika kelompok, berbagi pengalaman, memahami masalah dari sudut pandang yang berbeda, serta mengembangkan strategi penyelesaian masalah. Konseling kelompok dapat menjadi lingkungan yang suportif bagi individu untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi, memperoleh perspektif baru, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah (Corey, 2015). Dalam konteks *academic burnout*, konseling kelompok memungkinkan siswa menyadari bahwa permasalahan akademik yang dialami dapat dibicarakan, dipahami, dan dikelola secara lebih adaptif.

Teknik *reframing* merupakan salah satu teknik yang relevan digunakan dalam konseling kelompok untuk membantu siswa mengubah cara pandang terhadap tekanan akademik. *Reframing* membantu individu menafsirkan kembali suatu peristiwa atau masalah dengan sudut pandang yang lebih positif, realistis, dan adaptif. Pada siswa yang mengalami *academic burnout*, teknik ini dapat membantu mengubah pola pikir negatif, seperti merasa tidak mampu menghadapi tugas akademik, menjadi pemahaman baru bahwa tuntutan belajar dapat dikelola melalui strategi yang lebih tepat. Dengan demikian, *reframing* tidak menghilangkan tuntutan akademik yang dihadapi siswa, tetapi membantu siswa membangun makna baru terhadap tuntutan tersebut agar tidak selalu dipersepsikan sebagai beban yang melemahkan.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik *reframing* efektif dalam membantu mengatasi permasalahan psikologis dan akademik siswa. Konseling kelompok dengan teknik *reframing* mampu menurunkan *burnout* belajar siswa (Kholifah et al., 2023). Konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *reframing* juga efektif dalam menurunkan stres akademik siswa sekolah menengah (Maulany et al., 2023). Selain itu, konseling kelompok dengan teknik *reframing* mampu meningkatkan *psychological well-being* siswa (Salsabila & Kesuma, 2025). Layanan konseling kelompok dengan teknik tertentu juga terbukti mampu membantu menurunkan *academic burnout* siswa (Palenza et al., 2025). Teknik *reframing* juga efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa (Dahlan et al., 2023). Kajian sistematis dan meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi untuk menurunkan *burnout* pada siswa penting dilakukan karena *burnout* dapat mengganggu motivasi, performa, dan kesejahteraan siswa (Madigan et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membahas *academic burnout* dan intervensi konseling, penelitian yang secara khusus mengkaji layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* untuk mereduksi *academic burnout* pada siswa Madrasah Aliyah masih terbatas. Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa, siswa SMP, atau menggunakan teknik konseling yang berbeda. Padahal, siswa Madrasah Aliyah memiliki karakteristik pembelajaran yang khas karena menghadapi

tuntutan akademik umum sekaligus pembelajaran keagamaan. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui perubahan tingkat *academic burnout* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *academic burnout* siswa kelas XI MA Pertanian Kota Madiun sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling, khususnya dalam memberikan alternatif intervensi untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik dan menurunkan *academic burnout*.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *pre-experimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*, yaitu desain penelitian yang melibatkan satu kelompok subjek yang diukur sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *academic burnout* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI MA Pertanian Kota Madiun yang teridentifikasi mengalami *academic burnout*. Jumlah subjek penelitian sebanyak 5 siswa. Jumlah subjek yang terbatas disesuaikan dengan karakteristik layanan konseling kelompok sebagai bentuk intervensi. Dalam pelaksanaan konseling kelompok, jumlah anggota kelompok yang relatif kecil memungkinkan proses konseling berlangsung lebih intensif karena setiap anggota memiliki kesempatan yang cukup untuk menyampaikan pengalaman, mengeksplorasi masalah, dan mengikuti proses perubahan cara pandang melalui teknik *reframing*.

Pemilihan subjek penelitian dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan subjek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria subjek dalam penelitian ini meliputi: 1) siswa kelas XI MA Pertanian Kota Madiun; 2) siswa yang menunjukkan indikasi *academic burnout* berdasarkan hasil identifikasi awal; 3) siswa yang memperoleh skor *academic burnout* pada kategori tinggi; dan 4) siswa yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian layanan konseling kelompok.

Identifikasi awal dilakukan melalui observasi proses pembelajaran, wawancara dengan guru bimbingan dan konseling, serta pengukuran menggunakan skala *academic burnout*. Berdasarkan proses identifikasi tersebut, diperoleh 5 siswa yang menunjukkan karakteristik *academic burnout*, seperti kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan mental, sikap negatif terhadap pembelajaran, penurunan motivasi belajar, serta rendahnya keyakinan terhadap kemampuan akademik.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah skala *academic burnout*. Instrumen ini digunakan untuk mengukur tingkat *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Skala *academic burnout* terdiri atas 25 item pernyataan dengan model skala *Likert*. Penyusunan instrumen didasarkan pada lima aspek *academic burnout*, yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan mental, depersonalisasi atau sikap negatif terhadap belajar, dan penurunan

keyakinan akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa menunjukkan semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen melalui proses uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa item pernyataan layak digunakan dalam mengukur *academic burnout* siswa. Kategorisasi skor *academic burnout* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan rentang skor total instrumen.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Melalui teknik *reframing*, siswa dibantu untuk mengidentifikasi cara pandang negatif terhadap tuntutan akademik, mengevaluasi kembali pikiran yang kurang adaptif, serta membangun pemaknaan baru yang lebih positif dan realistis terhadap pengalaman belajar. Dengan demikian, layanan konseling kelompok tidak hanya diarahkan untuk menurunkan gejala *academic burnout*, tetapi juga membantu siswa mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini digunakan karena jumlah subjek penelitian relatif kecil dan data berasal dari dua pengukuran berpasangan, yaitu skor *pretest* dan *posttest* dari kelompok yang sama. Hasil analisis digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat *academic burnout* siswa kelas XI MA Pertanian Kota Madiun setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum pemberian layanan (*pretest*) dan setelah pemberian layanan (*posttest*). Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji statistik nonparametrik *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tingkat *Academic Burnout* Sebelum Perlakuan (*Pretest*)

Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa seluruh subjek penelitian memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori tinggi. Data hasil *pretest* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Skor *Academic Burnout* Sebelum Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Reframing*

No.	Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Kategori
1	LS	74	Tinggi
2	NF	84	Tinggi
3	HN	72	Tinggi
4	LR	78	Tinggi
5	SR	77	Tinggi

Berdasarkan Tabel 1, skor *academic burnout* siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berada pada rentang 72–84. Skor tertinggi diperoleh subjek NF dengan skor 84, sedangkan skor terendah diperoleh subjek HN dengan skor 72. Nilai rata-rata *pretest* sebesar 77 dengan standar deviasi sebesar 4,47. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, seluruh subjek penelitian berada pada kategori *academic burnout* tinggi.

Tingkat Academic Burnout Setelah Perlakuan (Posttest)

Setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, dilakukan pengukuran kembali menggunakan instrumen yang sama. Data hasil *posttest* disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor *Academic Burnout* Setelah Diberikan Layanan Konseling Kelompok Teknik *Reframing*

No.	Subjek	Skor <i>Posttest</i>	Kategori
1	LS	51	Rendah
2	NF	53	Rendah
3	HN	46	Rendah
4	LR	54	Rendah
5	SR	52	Rendah

Berdasarkan Tabel 2, skor *academic burnout* siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berada pada rentang 46–54. Skor tertinggi diperoleh subjek LR dengan skor 54, sedangkan skor terendah diperoleh subjek HN dengan skor 46. Nilai rata-rata *posttest* sebesar 51,2 dengan standar deviasi sebesar 3,03. Hasil tersebut menunjukkan adanya penurunan skor *academic burnout* pada seluruh subjek setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Perbandingan Skor Pretest dan Posttest

Perubahan skor *academic burnout* pada setiap subjek dapat dilihat melalui perbandingan skor *pretest* dan *posttest*. Data perubahan skor disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Perubahan Skor *Academic Burnout* Sebelum dan Sesudah Perlakuan

No.	Subjek	Skor <i>Pretest</i>	Skor <i>Posttest</i>	Penurunan Skor	Persentase Penurunan
1	LS	74	51	23	31,08%
2	NF	84	53	31	36,90%
3	HN	72	46	26	36,11%
4	LR	78	54	24	30,77%
5	SR	77	52	25	32,47%

Berdasarkan Tabel 3, seluruh subjek mengalami penurunan skor *academic burnout* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Penurunan skor terbesar terjadi pada subjek NF, yaitu sebesar 31 poin atau 36,90%. Sementara itu, penurunan skor terkecil terjadi pada subjek LS, yaitu sebesar 23 poin atau 31,08%. Secara keseluruhan, rata-rata skor *academic burnout* mengalami penurunan dari 77 pada saat *pretest* menjadi 51,2 pada saat *posttest*. Dengan demikian, terjadi penurunan rata-rata sebesar 25,8 poin atau sekitar 33,51%.

Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Uji ini digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *academic burnout* sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Keterangan	Nilai
Z	-2,023
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,043

Berdasarkan Tabel 4, hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai Z sebesar -2,023 dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *academic burnout* siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpotensi membantu menurunkan tingkat *academic burnout* siswa. Hal ini terlihat dari penurunan skor pada seluruh subjek penelitian, perubahan kategori dari tinggi menjadi rendah, serta adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Namun demikian, hasil ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol dan melibatkan jumlah subjek yang terbatas.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan skor *academic burnout* pada seluruh subjek setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh subjek berada pada kategori *academic burnout* tinggi. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, seluruh subjek mengalami penurunan skor dan berada pada kategori rendah. Rata-rata skor *academic burnout* mengalami penurunan dari 77 pada saat *pretest* menjadi 51,2 pada saat *posttest*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *academic burnout* sebelum dan sesudah pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*.

Penurunan skor tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpotensi membantu siswa dalam mengurangi gejala *academic burnout*. Kondisi ini dapat dipahami karena *academic burnout* tidak hanya berkaitan dengan beban akademik, tetapi juga dengan cara siswa memaknai tuntutan akademik yang dihadapi. Siswa yang mengalami *academic burnout* cenderung memandang tugas sekolah, ujian, dan proses pembelajaran sebagai tekanan yang sulit dikendalikan. Pandangan tersebut dapat memunculkan kelelahan emosional, rendahnya motivasi belajar, sikap negatif terhadap pembelajaran, serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik.

Melalui layanan konseling kelompok, siswa memperoleh ruang untuk menyampaikan pengalaman akademik yang dirasakan, mendengarkan pengalaman anggota kelompok lain, serta memperoleh dukungan psikologis dari kelompok. Dinamika kelompok membantu siswa menyadari bahwa permasalahan akademik yang dialami tidak hanya dirasakan secara individual, tetapi juga dapat dipahami dan dikelola bersama. Dalam proses ini, siswa dapat belajar dari pengalaman anggota kelompok lain, memperoleh sudut pandang baru, dan mengembangkan strategi yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Teknik *reframing* berperan penting dalam membantu siswa mengubah cara pandang terhadap tekanan akademik. Melalui teknik ini, siswa diarahkan untuk mengidentifikasi pikiran negatif yang muncul ketika menghadapi tugas, ujian, atau tuntutan pembelajaran. Pikiran seperti “saya tidak mampu menyelesaikan tugas”, “pelajaran terlalu berat”, atau “saya pasti gagal” kemudian dievaluasi dan diarahkan menjadi pemaknaan yang lebih realistis, seperti “tugas dapat diselesaikan secara bertahap”, “saya dapat meminta bantuan ketika mengalami kesulitan”, atau “kesalahan dalam belajar dapat menjadi bahan perbaikan”.

Perubahan cara pandang ini membantu siswa mengurangi tekanan psikologis yang berlebihan dan membangun respons yang lebih adaptif terhadap kegiatan belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep konseling kelompok yang memandang kelompok sebagai lingkungan suportif bagi individu untuk mengeksplorasi pengalaman pribadi, memperoleh perspektif baru, dan mengembangkan strategi pemecahan masalah (Corey, 2015). Dalam konteks penelitian ini, konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengekspresikan kelelahan akademik yang dialami, memahami sumber tekanan akademik, serta membangun pemahaman baru melalui teknik *reframing*. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya berfokus pada penurunan gejala *academic burnout*, tetapi juga pada perubahan cara berpikir siswa terhadap tuntutan akademik.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *reframing* mampu menurunkan *burnout* belajar siswa (Kholifah et al., 2023). Teknik *reframing* juga dapat membantu mengurangi kejenuhan belajar siswa karena siswa diarahkan untuk membangun sudut pandang baru terhadap situasi belajar yang dianggap menekan (Dahlan et al., 2023). Selain itu, konseling kelompok *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *reframing* efektif dalam menurunkan stres akademik siswa sekolah menengah (Maulany et al., 2023). Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa teknik *reframing* relevan digunakan untuk membantu siswa mengubah cara pandang negatif terhadap tekanan akademik menjadi pemahaman yang lebih positif dan adaptif.

Penurunan skor *academic burnout* dalam penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan perubahan pada aspek kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan mental, sikap negatif terhadap pembelajaran, dan keyakinan akademik. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok, siswa lebih mampu mengenali kondisi dirinya, memahami sumber tekanan akademik, serta mengembangkan cara berpikir yang lebih terarah dalam menghadapi tuntutan belajar. Perubahan tersebut berpotensi menurunkan perasaan lelah, mengurangi sikap menghindar terhadap tugas, dan meningkatkan keyakinan bahwa tuntutan akademik dapat dikelola secara bertahap.

Hasil penelitian ini turut memperkuat temuan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik tertentu dapat membantu menurunkan *academic burnout* siswa (Palenza et al., 2025). Selain itu, teknik *reframing* dalam konseling kelompok juga terbukti memiliki kontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* siswa, sehingga relevan digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan kondisi psikologis peserta didik (Salsabila & Kesuma, 2025). Secara lebih luas, intervensi untuk menurunkan *burnout* pada siswa penting dilakukan karena *burnout* dapat mengganggu motivasi, performa akademik, dan kesejahteraan siswa (Madigan et al., 2024).

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skor *academic burnout*, temuan ini tetap perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan model *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan skor yang terjadi belum dapat dipastikan sepenuhnya hanya disebabkan oleh layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Faktor lain, seperti dukungan guru, lingkungan belajar, motivasi pribadi, atau pengalaman siswa di luar proses konseling, juga dapat berpengaruh terhadap perubahan kondisi siswa. Selain itu, jumlah subjek penelitian hanya 5 siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi siswa lainnya.

Dengan mempertimbangkan hasil dan keterbatasan tersebut, layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat dipandang sebagai salah satu alternatif intervensi yang potensial untuk membantu menurunkan *academic burnout* siswa. Guru bimbingan dan konseling dapat menggunakan teknik ini untuk membantu siswa mengubah pemaknaan negatif terhadap tuntutan akademik dan mengembangkan cara berpikir yang lebih adaptif. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, serta jumlah subjek yang lebih besar agar efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat diuji secara lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* siswa kelas XI MA Pertanian Kota Madiun sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*. Sebelum diberikan perlakuan, seluruh subjek berada pada kategori *academic burnout* tinggi. Setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing*, seluruh subjek mengalami penurunan skor dan berada pada kategori rendah.

Hasil uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,043, sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Temuan ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* berpotensi membantu menurunkan *academic burnout* siswa melalui perubahan cara pandang terhadap tuntutan akademik. Melalui teknik *reframing*, siswa dibantu untuk mengidentifikasi pemikiran negatif terhadap pembelajaran dan mengembangkan perspektif yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik.

Namun demikian, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati karena penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan model *one group pretest-posttest design* tanpa kelompok kontrol. Selain itu, jumlah subjek penelitian hanya 5 siswa sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat, melibatkan kelompok kontrol, serta jumlah subjek yang lebih besar agar efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *reframing* dapat diuji secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Al Khair, M. R. (2023). Efektivitas teknik *role playing* melalui layanan bimbingan kelompok untuk mengurangi *academic burnout* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah. Repository UIN Ar-Raniry.
- Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from academic stress to subjective well-being of Chinese adolescents: The roles of academic burnout and internet addiction. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4183–4196. DOI: 10.2147/PRBM.S423336
- Corey, G. (2015). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Dahlan, N., Salmiati, S., & Bakhtiar, M. I. (2023). Penerapan teknik *reframing* untuk mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa. *JURKAM: Jurnal Konseling Andi Matappa*, 7(1), 39–48. DOI: 10.31100/jurkam.v7i1.2643
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36, 106. DOI: 10.1007/s10648-024-09930-w

- Jensen, M. T., & Olsen, E. (2023). Academic burnout: Causes and consequences. Dalam *Practicing Responsibility in Business Schools* (hlm. 164–181). Edward Elgar Publishing. DOI: 10.4337/9781035313174.00019
- Kholifah, S., Karamoy, Y. K., & Budiono, A. N. (2023). Upaya menurunkan *burnout* belajar melalui konseling kelompok teknik *reframing* pada siswa kelas VII MTs Bustanul Ulum Panti Jember 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 190–197.
- Lestari, R. B., Japar, M., & Lianasari, D. (2025). Menurunkan *academic burnout* melalui konseling kelompok teknik dispute kognitif dan dispute imajinasi. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 18–24. DOI: 10.21009/insight.131.03
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2013). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. DOI: 10.1177/1469787413514651
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 931–957. DOI: 10.1007/s10212-023-00731-3
- Maulany, S. R., Multisari, W., & Simon, I. M. (2023). Effectiveness of REBT group counseling with *reframing* techniques to reduce academic stress in high school students. Dalam *Proceedings of the 2nd International Conference on Educational Management and Technology (ICEMT 2023)* (hlm. 233–243). Atlantis Press. DOI: 10.2991/978-2-38476-156-2_25
- Palenza, N. R., Firman, F., & Netrawati, N. (2025). Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *self-instruction* untuk mengurangi *burnout* akademik. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(12), 269–272. DOI: 10.5281/zenodo.15653062
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor penyebab *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561.
- Reyes-de-Cózar, S., Merino-Cajaraville, A., & Salguero-Pazos, M. R. (2023). Avoiding academic burnout: Academic factors that enhance university student engagement. *Behavioral Sciences*, 13(12). DOI: 10.3390/bs13120989
- Rochim, E. E. N. (2024). Pengaruh *academic burnout* terhadap *school well-being* pada siswa SMP Al Maarif Malang. Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat *academic burnout* mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. DOI: 10.29407/nor.v8i2.16048
- Salsabila, A. D., & Kesuma, R. G. (2025). Efektivitas konseling kelompok pendekatan realita teknik *reframing* untuk meningkatkan *psychological well-being* siswa kelas VII di SMP Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 8(2), 1285–1294. DOI: 10.30605/jsgp.8.2.2025.6565