

## Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik *Self Regulated Learning* terhadap Burnout pada Siswa SMA

Aura Anisa Maharani Putri Simarmata<sup>1</sup>, Tri Umari<sup>2</sup>, Donal<sup>3</sup>

[aura.anisa4489@student.unri.ac.id](mailto:aura.anisa4489@student.unri.ac.id)<sup>1</sup>, [tri.umari@lecturer.unri.ac.id](mailto:tri.umari@lecturer.unri.ac.id)<sup>2</sup>, [donal@lecturer.unri.ac.id](mailto:donal@lecturer.unri.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Riau

### ABSTRAK

Burnout adalah kondisi kelelahan fisik, emosional dan mental yang dialami seseorang akibat tekanan belajar yang terjadi secara terus menerus tanpa adanya waktu istirahat atau pemulihan yang cukup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat burnout siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* (SRL), mengetahui perbedaan burnout siswa sebelum dan sesudah perlakuan, serta mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* terhadap burnout siswa di SMA Negeri 19 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan teknik *Purposive Sampling* terhadap 7 siswa yang memiliki tingkat burnout tinggi. Instrumen penelitian menggunakan skala burnout yang mencakup aspek kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi diri akademik. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan uji N-Gain Ternormalisasi dengan bantuan PSPP dan Microsoft Excel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout siswa sebelum diberikan layanan berada pada kategori sedang dan tinggi, sedangkan setelah diberikan layanan seluruh siswa berada pada kategori rendah. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,091 yang menunjukkan adanya perbedaan burnout siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Selain itu, hasil uji N-Gain memperoleh skor sebesar 0,48 yang termasuk kategori sedang. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *Self-Regulated Learning* berpengaruh dalam mengurangi burnout pada siswa SMA Negeri 19 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Konseling Kelompok; *Self Regulated Learning*; Burnout Akademik; Siswa SMA.

### ABSTRACT

*Burnout is a condition of physical, emotional and mental exhaustion experienced by a person due to continuous study pressure without sufficient rest or recovery time. This study aimed to determine the level of student burnout before and after group counseling services using the Self Regulated Learning (SRL) technique, to identify differences in burnout levels before and after treatment, and to determine the effect of group counseling services using the Self Regulated Learning technique on student burnout at SMA Negeri 19 Pekanbaru. This study employed a quantitative experimental method with purposive sampling involving 7 students who had high levels of burnout. The research instrument used a burnout scale covering aspects of emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic self-efficacy. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test and normalized N-Gain test with the assistance of PSPP and Microsoft Excel. The results showed that students' burnout levels before receiving the service were in the moderate and high categories, while after receiving the service all students were in the low category. The Wilcoxon test results showed an *Asymp. Sig. (2-tailed)* value of 0.091, indicating differences in student burnout levels before and after treatment. In addition, the N-Gain test obtained a score of 0.48, which was categorized as moderate. Therefore, group counseling services using the Self Regulated Learning technique had an effect on reducing burnout among students at SMA Negeri 19 Pekanbaru.*

**Keywords:** *Group Counseling; Self Regulated Learning; Academic Burnout; High School Students.*

### PENDAHULUAN

Dunia pendidikan modern menuntut banyak hal dari siswa. Tekanan akademik yang tinggi, persaingan yang ketat, tuntutan untuk berprestasi di berbagai bidang, serta transisi perkembangan remaja dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketika stres ini

berkelanjutan dan tidak terkelola dengan baik, dapat berkembang menjadi kondisi yang dikenal sebagai burnout.

Istilah *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Herbert Freudenberger, yang mendefinisikannya sebagai kondisi kelelahan secara fisik, mental, dan emosional yang muncul akibat ketidakseimbangan antara individu dengan tuntutan pekerjaannya maupun lingkungan kerja tempat ia berada (Gunarsa, 2012).

*Burnout* akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami siswa dalam proses pembelajaran. *Burnout* muncul akibat tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menyebabkan siswa mengalami kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik dirinya. Menurut (Christina Maslach dan Leiter 1997), burnout terdiri atas tiga dimensi utama yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal accomplishment*. Kondisi ini dapat berdampak pada rendahnya motivasi belajar, penurunan prestasi akademik, hingga munculnya perilaku menarik diri dari lingkungan sekolah.

Fenomena *burnout* akademik pada siswa saat ini semakin meningkat seiring dengan tingginya tuntutan akademik, banyaknya tugas sekolah, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi, serta kurangnya kemampuan siswa dalam mengelola proses belajar secara mandiri. Siswa yang mengalami *burnout* cenderung merasa lelah mengikuti pembelajaran, kehilangan minat belajar, mudah merasa frustrasi, serta memiliki keyakinan diri yang rendah terhadap kemampuan akademiknya. Kondisi tersebut apabila tidak segera ditangani dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa maupun keberhasilan belajar mereka di sekolah.

Menurut Maslach & Leiter (2006) Tiga dimensi *burnout* siswa yang disampaikan diatas disebabkan karena enam faktor yang paling berpengaruh terhadap munculnya burnout pada siswa, antara lain (1) kelebihan beban belajar, (2) kurangnya kontrol, (3) kurangnya penghargaan/ pujian, (4) perasaan terpisah, (5) ketidaksetaraan, dan (5) nilai yang saling bertentangan.

Setelah di wawancarai, menurut guru BK SMA 19 Pekanbaru setelah di sebariskan angket sekitar 50% siswa SMA 19 Pekanbaru mengalami *burnout* karena tekanan atau tuntutan orang tua dalam akademik yang membuat mereka takut akan kegagalan dan mengecewakan orang tua mereka serta banyaknya tugas dari pihak sekolah yang membuat mereka mengalami penurunan motivasi dalam mengerjakan tugas.

Peneliti juga mewawancarai siswa yang ada di SMA 19 Pekanbaru, mereka mengatakan bahwa mereka sering merasa bosan atau stress karena tugas yang banyak sehingga terkadang mereka sampai bingung tugas mana dulu yang harus mereka kerjakan. Hal itu juga berimbas ke semangat sekolah mereka yang menurun karena terkadang tugas yang harus di kumpulkan besok belum atau tidak selesai karena sibuk ngerjain tugas yang lainnya. Mereka juga merasa tidak semangat untuk pergi sekolah, serta terkadang menarik diri secara emosional dari kegiatan sekolah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Naeila Rifatil Muna pada tahun 2013 tentang penggunaan teknik *self regulated learning* dalam mereduksi *academic burnout* siswa dimana, tingkat *academic burnout* dari 34 sampel penelitian, siswa dengan kategori tinggi sebanyak 14 siswa (41.17%), siswa dengan tingkat *academic burnout* pada kategori sedang sebanyak 9 siswa (26.47%), sedangkan siswa yang mengalami tingkat *academic burnout* pada kategori rendah sebanyak 11 siswa (32.36%), dapat direduksi dengan penggunaan teknik *self regulated learning* (Muna, 2013: 77). Begitupun penelitian yang dilakukan oleh Triani Wahyuningrum Pramesti dalam skripsinya yang berjudul Keefektifan Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Mengurangi *Academic Burnout* Peserta Didik Kelas XI SMAN 8 Surakarta. Dilihat dari hasil analisis menunjukkan bahwa dari uji *Moon*

*Whitney* diperoleh *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar 0,212 dengan signifikansi 0,05 sehingga  $0,212 < 0,05$ . Jadi, terdapat perbedaan signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol setelah kelompok eksperimen diberikan *treatment* berupa teknik *Self Regulated Learning* (Pramesti, 2017).

Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan strategi intervensi yang efektif, salah satunya melalui layanan konseling kelompok. Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk saling berbagi pengalaman dan mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya, yang dapat meningkatkan ketahanan psikologis mereka. Menurut Corey (2013), konseling kelompok efektif dalam membentuk kesadaran diri, empati, dan keterampilan coping dalam menghadapi permasalahan hidup, termasuk stres akademik.

Namun, untuk meningkatkan efektivitas bimbingan kelompok, diperlukan teknik yang mampu mendorong siswa menjadi pembelajar yang mandiri dan reflektif. Salah satu teknik yang relevan adalah *Self Regulated Learning* (SRL). Teknik ini mengajarkan siswa untuk menetapkan tujuan belajar, memantau proses belajar, serta mengevaluasi pencapaian mereka secara mandiri. Zimmerman (2002) menyatakan bahwa *Self Regulated Learning* berperan penting dalam meningkatkan motivasi dan ketahanan siswa terhadap tekanan akademik. Dengan kemampuan mengatur diri, siswa lebih mampu menghadapi tantangan belajar tanpa mengalami tekanan berlebihan yang berujung pada burnout.

Dalam konteks pembelajaran mandiri, pengorganisasian belajar menjadi sangat penting. Strategi seperti membuat jadwal dan daftar tugas membantu siswa menentukan prioritas, menetapkan tujuan yang realistis, dan mengatur waktu secara optimal. Selain itu, proses refleksi dan pemantauan kemajuan belajar membantu siswa mengidentifikasi kekuatan, area yang perlu ditingkatkan, serta mengingat tenggat waktu dan target yang telah ditetapkan. Penguatan kemampuan metakognitif juga turut membantu siswa dalam menilai pemahaman mereka dan memilih strategi belajar yang paling sesuai (Carvajal Igua, 2023). SRL merupakan elemen krusial dalam proses belajar siswa dan pencapaian akademik di lingkungan sekolah. Konsep ini tidak hanya berkaitan dengan aspek mental, tetapi lebih kepada kemampuan pengelolaan diri secara mandiri. Pengelolaan diri dalam SRL mencakup bagaimana siswa menerjemahkan potensi psikologis mereka menjadi keterampilan yang relevan dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, olahraga, musik, hingga kesehatan (Parveen 2023).

Layanan konseling kelompok menurut Gibson dan Mitchell (2011) adalah layanan yang dirancang untuk membantu individu mengembangkan kemampuan pengambilan keputusan, keterampilan pemecahan masalah, serta penyesuaian diri melalui pengalaman kelompok. Dinamika kelompok dimanfaatkan sebagai media belajar sosial yang memungkinkan anggota memperoleh wawasan baru dari pengalaman orang lain. Pemberian teknik SRL akan lebih efektif jika dilakukan melalui layanan Konseling Kelompok. Prayitno (2012) menyatakan bahwa konseling kelompok memanfaatkan dinamika kelompok untuk mengembangkan kemampuan komunikasi dan pemecahan masalah. Dalam konteks burnout, Konseling kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi tekanan (*sharing feeling*), sehingga menurunkan tingkat kecemasan secara kolektif.

Integrasi antara teknik SRL dalam bingkai Konseling kelompok diharapkan mampu memberikan pengaruh signifikan. Siswa tidak hanya mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya, tetapi juga dibekali keterampilan praktis seperti penetapan tujuan (*goal setting*), pemantauan diri (*self-monitoring*), dan evaluasi diri yang objektif untuk mereduksi kejenuhan yang mereka alami. Sementara itu, teknik SRL dapat membekali siswa dengan keterampilan untuk mengatur diri, menetapkan tujuan yang realistis, memantau kemajuan belajar, dan mengevaluasi efektivitas strategi yang digunakan, sehingga dapat mengurangi

perasaan kewalahan dan meningkatkan efikasi diri.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Metode kuantitatif digunakan karena penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Self Regulated Learning terhadap burnout siswa melalui pengukuran data berupa angka yang dianalisis menggunakan statistik. Penelitian eksperimen dilakukan untuk melihat perubahan tingkat burnout siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Self Regulated Learning.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 19 Pekanbaru yang beralamat di Jalan Garuda, Kelurahan Tobek Gadang, Kecamatan Tampan. Waktu penelitian dilaksanakan pada Januari sampai Februari 2026. Subjek penelitian berjumlah 7 orang siswa kelas X yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pemilihan subjek didasarkan pada hasil penyebaran angket burnout dan rekomendasi guru BK terhadap siswa yang memiliki tingkat burnout tinggi.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner burnout akademik. Instrumen penelitian menggunakan skala burnout yang dikembangkan berdasarkan indikator burnout menurut Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002), yaitu exhaustion (kelelahan emosional), cynicism (sinisme/depersonalisasi), dan reduced academic efficacy (penurunan efikasi diri akademik). Instrumen terdiri dari 44 item pernyataan dengan alternatif jawaban menggunakan skala frekuensi dari “tidak pernah” hingga “setiap hari”. Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya menggunakan bantuan aplikasi PSPP. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,89 sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui tingkat burnout awal siswa. Selanjutnya peneliti memberikan perlakuan berupa layanan konseling kelompok dengan teknik Self Regulated Learning dalam beberapa kali pertemuan. Pada proses layanan, siswa dilatih untuk menetapkan tujuan belajar, mengatur strategi belajar, memonitor perkembangan belajar, serta melakukan evaluasi diri terhadap hasil belajar yang diperoleh. Setelah seluruh rangkaian layanan selesai dilaksanakan, peneliti memberikan posttest menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan tingkat burnout siswa setelah perlakuan diberikan.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik nonparametrik. Uji hipotesis dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan bantuan aplikasi PSPP untuk mengetahui perbedaan tingkat burnout siswa sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Selain itu, untuk mengetahui besarnya pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik Self Regulated Learning, peneliti menggunakan uji N-Gain ternormalisasi dengan bantuan Microsoft Excel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* dalam mengurangi burnout pada siswa kelas X SMA Negeri 19 Pekanbaru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat burnout siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* serta mengetahui pengaruh layanan tersebut terhadap penurunan *burnout* siswa. Penelitian dilakukan terhadap 7 orang siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan tingkat burnout akademik yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* terdapat siswa yang berada pada kategori burnout tinggi dan sedang. Setelah diberikan perlakuan, seluruh siswa mengalami penurunan tingkat burnout hingga berada pada kategori rendah. Berdasarkan hasil *presentase* tingkat burnout siswa, sebelum perlakuan terdapat 2 siswa berada pada kategori tinggi, 2 siswa kategori sedang, dan 3 siswa kategori rendah. Setelah pelaksanaan layanan, seluruh siswa berada pada kategori rendah burnout.

Tabel 1 Presentase Tingkat Burnout siswa

No.	Kategori	Rentang Skor	Sebelum		Setelah	
			F	%	F	%
1.	Tinggi	174-240	2	14%	0	0%
2.	Sedang	107-173	2	14%	0	0%
3.	Rendah	40-106	3	21%	7	49%
	Jumlah		7	49%	7	49%

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* (SRL), tingkat burnout siswa berada pada kategori sedang dan tinggi. Setelah diberikan perlakuan, seluruh responden mengalami penurunan tingkat burnout hingga berada pada kategori rendah. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* mampu membantu siswa dalam mengurangi kelelahan akademik yang mereka alami. Siswa mulai mampu mengatur proses belajar, mengelola waktu belajar, mengontrol emosi akademik, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas sekolah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Irwandi Setiawan (2020) yang menunjukkan bahwa penerapan *Self Regulated Learning* mampu mereduksi tingkat academic burnout siswa. Selain itu, penelitian Vira Winellya dkk. (2024) juga menemukan bahwa setelah mengikuti layanan konseling kelompok, tingkat burnout siswa mengalami penurunan dibandingkan sebelum diberikan layanan. Dengan demikian, layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* dapat menjadi salah satu alternatif layanan yang membantu siswa mengurangi burnout akademik.

Tabel 2 Hasil Perhitungan Uji Wilcoxon PSPP

Test Statistic	
	Posttest-Pretest
Z	-1.69
Ashmp, Sig. (2-tailed)	.091

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat burnout siswa sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning*. Meskipun demikian, secara deskriptif terjadi penurunan tingkat burnout pada seluruh responden setelah mengikuti layanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftah Ismatullah Madhani, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, dan Imaratul Ulwiyah (2025) mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi burnout akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan burnout akademik yang terjadi setelah perlakuan belum mencapai tingkat signifikansi statistik yang kuat. Peneliti menjelaskan bahwa jumlah subjek yang terbatas dan karakteristik responden yang beragam dapat memengaruhi hasil pengujian statistik. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya kecenderungan penurunan burnout, namun belum cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat burnout siswa sebelum dan sesudah

diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning*. Meskipun demikian, secara deskriptif terjadi penurunan tingkat burnout pada seluruh responden setelah mengikuti layanan. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Miftah Ismatullah Madhani, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, dan Imaratul Ulwiyah (2025) mengenai pengaruh konseling kelompok dengan teknik mindfulness dalam mengurangi burnout akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa perubahan burnout akademik yang terjadi setelah perlakuan belum mencapai tingkat signifikansi statistik yang kuat. Peneliti menjelaskan bahwa jumlah subjek yang terbatas dan karakteristik responden yang beragam dapat memengaruhi hasil pengujian statistik. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya kecenderungan penurunan burnout, namun belum cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan yang signifikan secara statistik.

Tidak signifikannya hasil penelitian ini juga dapat dipengaruhi oleh jumlah sampel yang relatif kecil, yaitu hanya tujuh siswa. Pada penelitian dengan jumlah sampel yang terbatas, perubahan yang terjadi pada responden sering kali belum mampu menghasilkan kekuatan statistik yang cukup untuk menunjukkan perbedaan yang signifikan, meskipun secara deskriptif terjadi penurunan skor burnout setelah pemberian layanan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak agar efektivitas teknik *Self Regulated Learning* dalam mengurangi burnout dapat diuji secara lebih optimal.

Tabel 3 Hasil Uji N-Gain ternormalisasi

Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Posttest</i>	<i>N Gain Score</i>
CS	82	72	-0,55
DA	108	86	2,75
HSN	137	85	1,40
ME	81	80	-0,05
NM	84	40	-2,75
SP	180	93	1,08
SA	185	58	1,49
$\Sigma$	813	558	
Mean	116,14	79,71	0,48

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* menunjukkan pengaruh pada kategori sedang terhadap penurunan burnout siswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan mampu membantu siswa mengurangi gejala burnout, meskipun tingkat pengaruhnya belum termasuk kategori tinggi. Penurunan burnout terlihat pada seluruh indikator yang diteliti, yaitu kelelahan emosional (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan penurunan efikasi diri akademik (*reduced academic efficacy*). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa siswa menjadi lebih mampu mengendalikan tekanan akademik, memiliki sikap yang lebih positif terhadap proses pembelajaran, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya. Kemampuan mengatur diri yang dilatih melalui teknik *Self Regulated Learning* memungkinkan siswa untuk menetapkan tujuan belajar, memantau kemajuan, serta melakukan evaluasi terhadap strategi belajar yang digunakan..

Temuan penelitian ini juga didukung oleh penelitian Kartini Aprianti dkk. (2023) yang menyatakan bahwa aspek *Self Regulated Learning* mampu mengurangi akademik *burnout* siswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki kemampuan regulasi diri lebih baik cenderung mampu mengontrol stres akademik dan mempertahankan motivasi belajar. Selain itu, penelitian Vira Winellya dkk. (2024) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok mampu menurunkan burnout belajar siswa setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Regulated Learning* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan

bimbingan dan konseling dalam membantu mengatasi burnout akademik pada siswa.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat burnout akademik siswa sebelum diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Regulated Learning berada pada kategori sedang dan tinggi. Setelah mengikuti layanan, seluruh siswa menunjukkan penurunan tingkat burnout hingga berada pada kategori rendah. Penurunan tersebut terlihat pada aspek kelelahan emosional, sinisme terhadap kegiatan akademik, serta penurunan efikasi diri akademik. Hasil ini menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Regulated Learning membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik, mengatur proses belajar secara lebih efektif, serta meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan akademiknya.

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon, perubahan tingkat burnout yang terjadi sebelum dan sesudah pemberian layanan belum menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik. Meskipun demikian, secara deskriptif terlihat adanya kecenderungan penurunan burnout pada seluruh peserta setelah mengikuti layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Regulated Learning. Hal ini mengindikasikan bahwa layanan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap kondisi siswa, meskipun belum cukup kuat untuk menunjukkan signifikansi statistik.

Selain itu, hasil analisis N-Gain menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik Self-Regulated Learning memberikan pengaruh pada kategori sedang terhadap penurunan burnout akademik siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik Self-Regulated Learning dapat dijadikan salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling yang membantu siswa mengurangi gejala burnout akademik melalui peningkatan kemampuan mengelola diri, mengatur strategi belajar, dan menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Pustaka yang berupa judul buku**

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of group counseling*. Boston: Cengage Learning.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Boston: Cengage Learning.
- Gladding, S. T. (2012). *Group work: A counseling specialty*. Boston: Pearson.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual*. California: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Prayitno. (2004). *Layanan bimbingan dan konseling kelompok*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Prayitno. (2012). *Jenis layanan dan kegiatan pendukung konseling*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Purwanto. (2011). *Evaluasi hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy*. New York: Basic Books.

### **Pustaka yang berupa jurnal ilmiah**

- Kartin Aprianti, dkk. (2023). Mengusut aspek Self Regulated Learning untuk mengurangi academic burnout mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Wiley Encyclopedia of Management.

- Schaufeli, W. B., Martínez, I., Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Schaufeli, W. B., & Bakker, A. B. (2004). Job demands, job resources, and burnout. *Journal of Organizational Behavior*.
- Vira Winellya, dkk. (2024). Pengaruh konseling kelompok dengan teknik self instruction untuk mengurangi burnout dalam belajar siswa. *Sakola: Journal of Sains Cooperative Learning and Law*, 1(2).
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement. *Educational Psychologist*, 25(1), 3–17.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory Into Practice*, 41(2), 64–70.