

## PENERAPAN TEKNIK REINFORCEMENT POSITIF DALAM MENGURANGI BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA

Adhimah Lailiyah<sup>1</sup>, Afrina Alivia Inatsa<sup>2</sup>, Muhammad Jamaluddin<sup>3</sup>  
[230401110186@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110186@student.uin-malang.ac.id)<sup>1</sup>, [230401110168@student.uin-malang.ac.id](mailto:230401110168@student.uin-malang.ac.id)<sup>2</sup>,  
[jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id](mailto:jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id)<sup>3</sup>

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

### ABSTRAK

Burnout akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, dan menurunnya motivasi belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik reinforcement positif dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental One Group Pretest–Posttest Design. Partisipan penelitian berjumlah 11 mahasiswa semester 6 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan hasil screening Academic Burnout Scale (ABS). Intervensi dilakukan selama lima hari melalui pemberian reinforcement positif terhadap ketercapaian target perilaku akademik. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Academic Burnout Scale (ABS), sedangkan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor burnout akademik menurun dari 86,36 pada saat pretest menjadi 74,09 pada saat posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,009 ( $p < 0,05$ ) dengan ukuran efek yang besar ( $r = 0,79$ ), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara skor burnout akademik sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, teknik reinforcement positif terbukti efektif dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa reinforcement positif dapat menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis perilaku untuk membantu mahasiswa mengatasi burnout akademik.

**Kata kunci:** Burnout Akademik, Reinforcement Positif, Mahasiswa, Modifikasi Perilaku, Intervensi Perilaku.

### ABSTRACT

*Academic burnout is one of the psychological problems frequently experienced by university students due to prolonged academic demands. This condition is characterized by emotional exhaustion, cynicism toward academic activities, and decreased learning motivation. This study aimed to examine the effectiveness of positive reinforcement techniques in reducing academic burnout among university students. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental One Group Pretest–Posttest Design. Participants consisted of 11 sixth-semester students selected through purposive sampling based on the results of the Academic Burnout Scale (ABS) screening. The intervention was conducted over five consecutive days by providing positive reinforcement for achieving academic behavior targets. Data were collected using the Academic Burnout Scale (ABS) and analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results indicated that the mean academic burnout score decreased from 86.36 at pretest to 74.09 at posttest. The Wilcoxon Signed-Rank Test yielded a significant result ( $Z = -2.625$ ,  $p = 0.009$ ), with a large effect size ( $r = 0.79$ ). These findings indicate a significant reduction in academic burnout following the positive reinforcement intervention. Therefore, positive reinforcement was found to be effective in reducing academic burnout among university students. These findings suggest that positive reinforcement can serve as a behavioral intervention alternative to help students cope with academic burnout.*

**Keywords:** Academic Burnout, Positive Reinforcement, University Students, Behavior Modification, Behavioral Intervention.

## PENDAHULUAN

Fenomena burnout akademik di kalangan mahasiswa Indonesia telah berkembang menjadi isu kesehatan mental yang mendesak. Burnout akademik bukan sekadar kelelahan temporer, melainkan sindrom yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, dan penurunan keyakinan akan kemampuan diri yang berlangsung secara persisten (Lannifunisyah & Prasetiawan, 2024). Kondisi ini muncul ketika tuntutan akademik yang berkepanjangan melampaui kapasitas adaptif individu, dan jika tidak diintervensi, dapat mengakibatkan penurunan prestasi, meningkatnya risiko depresi, hingga keputusan untuk mengundurkan diri dari perguruan tinggi (Rahma & Prihatsanti, 2023). Prevalensi yang tinggi menegaskan urgensi persoalan ini; sebuah survei nasional terhadap 1.947 mahasiswa kedokteran di 27 universitas menemukan 35,5% responden mengalami burnout (Putri & Rahmawati, 2020), sedangkan pada populasi spesifik mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Pendidikan Indonesia angkanya mencapai 73,3% untuk kategori sedang (Amarsa et al., 2023). Angka-angka tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik bukanlah kasus sporadis, melainkan kondisi yang cukup umum di lingkungan kampus.

Berbagai faktor berkontribusi terhadap munculnya burnout, meliputi tekanan akademik yang tinggi, manajemen waktu yang buruk, kurangnya dukungan sosial, rendahnya efikasi diri, serta beban kegiatan yang berlebihan (Rahma & Prihatsanti, 2023). Faktor demografis seperti gender dan status sosial ekonomi juga ditemukan memiliki peran, meskipun pengaruhnya tidak selalu konsisten antarkonteks (Biremanoe et al., 2024). Keragaman determinan ini menuntut pendekatan intervensi yang komprehensif dan adaptif terhadap karakteristik mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang potensial diterapkan dalam layanan bimbingan di perguruan tinggi adalah modifikasi perilaku berbasis penguatan positif. Berlandaskan teori operant conditioning B.F. Skinner, perilaku yang diikuti konsekuensi menyenangkan cenderung diulang, sedangkan perilaku yang tidak diperkuat akan melemah (Sari & Rahmani, 2024). Dalam konteks akademik, mahasiswa yang terus-menerus menghadapi tugas berat tanpa umpan balik positif berisiko mengalami kepunahan motivasi, yang bermanifestasi sebagai sinisme dan kelelahan emosional. Sebaliknya, pemberian penguatan positif secara sistematis—seperti pujian verbal, pengakuan, atau poin penghargaan segera setelah perilaku belajar yang diharapkan muncul—dapat memulihkan motivasi dan memperkuat keterlibatan akademik. Mekanisme ini selaras dengan Self-Determination Theory (SDT) yang menekankan bahwa pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologis (otonomi, kompetensi, dan keterhubungan) merupakan kunci kesejahteraan dan motivasi berkualitas (Ryan & Deci, 2020). Penguatan positif yang bersifat informatif (bukan mengontrol) dapat menumbuhkan rasa kompetensi melalui umpan balik yang jelas, mendukung otonomi ketika diberikan dengan menekankan inisiatif mahasiswa, serta menciptakan iklim keterhubungan yang hangat antara pemberi intervensi dan mahasiswa. Dengan demikian, teknik reinforcement positif berfungsi bukan sekadar penghargaan eksternal, tetapi sebagai “nutrisi psikologis” yang dapat mengurangi dimensi-dimensi burnout: kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan keyakinan diri.

Efektivitas penguatan positif dalam ranah akademik telah didukung oleh sejumlah studi. Jamaluddin et al. (2024) membuktikan bahwa konseling kelompok berbasis reinforcement positif mampu menurunkan prokrastinasi akademik secara signifikan hingga tidak ada lagi subjek yang berada pada kategori prokrastinasi tinggi. Penelitian lain menunjukkan bahwa teknik yang sama efektif meningkatkan kemandirian belajar yang merupakan faktor protektif terhadap burnout (Danurlita & Khusumadewi, 2025). Lebih spesifik, Latifa dan Suwatah (2025) mendemonstrasikan bahwa konseling behavioral

dengan teknik reinforcement positif secara signifikan meningkatkan self-confidence mahasiswa (Asymp. Sig. 2-tailed = 0,043,  $p < 0,05$ ). Temuan ini menegaskan bahwa penguatan positif mampu memodifikasi aspek psikologis mahasiswa, khususnya memperkuat keyakinan diri melalui apresiasi terhadap pencapaian.

Di sisi lain, intervensi untuk menurunkan burnout akademik telah teruji melalui pendekatan yang berbeda. Ariani et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi efektif menurunkan burnout pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling ( $p = 0,046$ ). Pencapaian ini penting karena mengonfirmasi bahwa burnout dapat direduksi secara terukur. Namun, pendekatan yang digunakan bersifat afektif-fisiologis, mengelola ketegangan emosional dan tubuh, bukan melalui pembentukan perilaku akademik yang spesifik. Hingga saat ini, belum tersedia bukti empiris yang secara langsung menguji apakah teknik reinforcement positif yang bekerja melalui penguatan perilaku juga efektif untuk menurunkan burnout akademik pada mahasiswa. Kesenjangan inilah yang menjadi titik tolak penelitian ini.

Beranjak dari celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji penerapan teknik reinforcement positif dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa. Desain eksperimen yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design, di mana sekelompok mahasiswa yang mengalami burnout tingkat sedang hingga tinggi akan mengikuti sesi intervensi bimbingan berbasis penguatan positif selama 5 hari. Pengukuran burnout dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen *Academic Burnout Scale* (ABS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Damayanti & Aulia, 2025). Hipotesis yang diajukan adalah pemberian teknik reinforcement positif secara signifikan menurunkan tingkat burnout akademik, yang tercermin dari penurunan skor pada ketiga dimensi yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi diri, setelah dilakukannya intervensi. Dengan demikian, studi ini diharapkan menjadi salah satu bukti awal yang memperluas cakupan penerapan teknik penguatan positif sebagai strategi intervensi berbasis bukti untuk mengatasi burnout akademik di perguruan tinggi.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental menggunakan *One Group Pretest–Posttest Design*. Desain ini melibatkan satu kelompok partisipan yang diberikan pengukuran sebelum intervensi (pretest), kemudian diberikan intervensi berupa teknik reinforcement positif selama lima hari, dan diakhiri dengan pengukuran kembali setelah intervensi (posttest). Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat burnout akademik pada mahasiswa setelah diberikan intervensi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian diawali dengan proses screening menggunakan Academic Burnout Scale (ABS) versi Indonesia yang disebarkan kepada mahasiswa semester 6. Sebanyak 18 mahasiswa mengikuti proses screening untuk mengidentifikasi tingkat burnout akademik. Berdasarkan hasil screening, diperoleh 11 mahasiswa dengan skor burnout akademik tertinggi yang memenuhi kriteria penelitian dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi.

Table 1 Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik	Kategori	N	%
Jenis Kelamin	Perempuan	13	83,3
	Laki-laki	5	16,7
Semester	Semester 6	18	100
Total		18	100

Table 2 Jumlah Responden dan Partisipan Penelitian Intervensi

Keterangan	Jumlah
Responden Screening	18
Partisipan Intervensi	11

Intervensi dilakukan menggunakan teknik reinforcement positif selama lima hari berturut-turut. Pada awal kegiatan, partisipan diminta menetapkan target perilaku akademik berupa melakukan aktivitas akademik minimal 30 menit setiap hari, seperti mengerjakan tugas, membaca materi perkuliahan, atau mempersiapkan presentasi. Selama periode intervensi, partisipan mengisi lembar monitoring harian untuk mencatat aktivitas akademik yang dilakukan dan ketercapaian target perilaku. Apabila partisipan berhasil mencapai target yang telah ditetapkan, peneliti memberikan reinforcement positif berupa apresiasi, pujian, dan umpan balik positif sebagai bentuk penghargaan atas usaha yang dilakukan. Pemberian reinforcement positif bertujuan untuk meningkatkan motivasi serta memperkuat konsistensi perilaku akademik yang diharapkan. Melalui proses tersebut, diharapkan partisipan dapat mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik dan mengurangi kecenderungan burnout akademik.

Hasil monitoring menunjukkan adanya peningkatan keterlibatan partisipan dalam aktivitas akademik selama pelaksanaan intervensi. Pada hari pertama, sebanyak 7 dari 11 partisipan berhasil mencapai target aktivitas akademik minimal 30 menit. Jumlah tersebut meningkat menjadi 9 partisipan pada hari kedua. Selanjutnya, pada hari ketiga hingga hari kelima seluruh partisipan berhasil mencapai target yang telah ditetapkan. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan konsistensi perilaku akademik selama pelaksanaan teknik reinforcement positif.

Table 3 Hasil Monitoring Pelaksanaan Aktivitas Akademik

Hari	Mencapai Target	Belum Mencapai	Total Partisipan
1	7	4	11
2	9	2	11
3	11	0	11
4	11	0	11
5	11	0	11

Berdasarkan hasil monitoring, terlihat adanya peningkatan jumlah partisipan yang berhasil mencapai target aktivitas akademik dari hari ke hari. Seluruh partisipan mampu mencapai target perilaku akademik pada tiga hari terakhir intervensi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa pemberian reinforcement positif berkontribusi terhadap peningkatan konsistensi partisipan dalam melakukan aktivitas akademik yang telah ditetapkan.

Selain hasil monitoring pelaksanaan aktivitas akademik, efektivitas intervensi juga dievaluasi melalui pengukuran tingkat burnout akademik sebelum dan sesudah intervensi menggunakan Academic Burnout Scale (ABS). Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor burnout akademik mengalami penurunan dari 86,36 pada saat pretest menjadi 74,09 pada saat posttest. Penurunan tersebut mengindikasikan adanya perbaikan kondisi burnout akademik pada partisipan setelah mengikuti intervensi reinforcement positif.

Table 4 Statistik Deskriptif Skor Burnout Akademik

Pengukuran	N	Mean
Pretest	11	86,36
Posttest	11	74,09

Untuk mengetahui efektivitas teknik reinforcement positif dalam mengurangi burnout akademik, dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test terhadap skor pretest dan posttest.

Table 5 Hasil Uji Wilcoxon Signed-Rank Test pada Skor Burnout Akademik

Variabel	N	Z	P	Effect Size (r)
Burnout Akademik (Pretest-Posttest)	11	-2,625	0,009	0,79

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test diperoleh nilai  $Z = -2,625$  dengan nilai signifikansi sebesar  $0,009$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor burnout akademik sebelum dan sesudah pemberian intervensi reinforcement positif. Selain itu, perhitungan ukuran efek (effect size) menghasilkan nilai  $r = 0,79$  yang termasuk dalam kategori besar. Temuan ini menunjukkan bahwa teknik reinforcement positif tidak hanya memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang kuat secara praktis dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa.

### Diskusi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik reinforcement positif mampu mengurangi burnout akademik pada mahasiswa. Penurunan rerata skor burnout akademik dari 86,36 pada saat pretest menjadi 74,09 pada saat posttest menunjukkan bahwa reinforcement positif tidak hanya meningkatkan keterlibatan akademik, tetapi juga berpotensi menurunkan gejala kelelahan akademik pada mahasiswa. Selain itu, hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor burnout akademik sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,009$ ). Perhitungan ukuran efek menghasilkan nilai  $r = 0,79$  yang termasuk kategori besar (Khairunnisa et al., 2022), sehingga menunjukkan bahwa reinforcement positif tidak hanya memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki pengaruh yang kuat secara praktis dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian penguatan positif dapat membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas akademik serta meningkatkan konsistensi dalam menjalankan tugas-tugas perkuliahan. Ketika perilaku akademik yang diharapkan memperoleh respons positif berupa apresiasi, pujian, dan umpan balik yang mendukung, mahasiswa cenderung lebih termotivasi untuk mengulangi perilaku tersebut. Kondisi ini pada akhirnya dapat mengurangi perasaan jenuh, lelah, dan kehilangan motivasi yang menjadi karakteristik burnout akademik (Jagad et al., 2025).

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori operant conditioning yang dikemukakan oleh Skinner, yang menjelaskan bahwa perilaku yang diikuti oleh konsekuensi menyenangkan memiliki kemungkinan lebih besar untuk muncul kembali (Skinner, 1953). Hasil monitoring harian menunjukkan peningkatan jumlah partisipan yang berhasil mencapai target aktivitas akademik dari 7 orang pada hari pertama menjadi 11 orang pada hari ketiga hingga hari kelima. Temuan ini memperlihatkan bahwa reinforcement positif berfungsi sebagai penguat perilaku yang mampu meningkatkan konsistensi mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik. Peningkatan keterlibatan akademik tersebut diduga menjadi salah satu mekanisme yang berkontribusi terhadap penurunan burnout akademik.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Self-Determination Theory yang dikembangkan oleh (Ryan & Deci, 2020). Teori tersebut menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis individu dipengaruhi oleh terpenuhinya kebutuhan akan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan. Pemberian reinforcement positif dalam penelitian ini memungkinkan mahasiswa memperoleh pengakuan atas usaha yang dilakukan sehingga meningkatkan persepsi kompetensi diri. Selain itu, partisipan tetap memiliki kebebasan untuk menentukan dan menjalankan target akademiknya sendiri, sehingga kebutuhan akan otonomi tetap terjaga. Interaksi positif yang terbangun selama proses intervensi juga dapat memberikan rasa keterhubungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut berpotensi mengurangi munculnya burnout akademik.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan penelitian Ariani et al., (2022) yang menunjukkan bahwa burnout akademik dapat diturunkan melalui intervensi psikologis. Meskipun penelitian tersebut menggunakan teknik relaksasi yang berfokus pada pengelolaan aspek afektif dan fisiologis, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan perilaku melalui reinforcement positif, keduanya menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan kondisi yang dapat diintervensi dan mengalami perubahan ke arah yang lebih adaptif. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas alternatif intervensi yang dapat digunakan dalam upaya penanganan burnout akademik pada mahasiswa. Temuan penelitian ini menjadi penting apabila dikaitkan dengan tingginya kecenderungan burnout akademik pada mahasiswa. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori burnout akademik sedang (Ariani et al., 2022). Burnout akademik juga diketahui berkaitan dengan penurunan performa akademik serta dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis yang serius bagi kesehatan mahasiswa (Wati et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif dan mudah diterapkan untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang berpotensi memicu burnout.

Selain itu, hasil penelitian ini juga berkontribusi dalam mengisi kesenjangan penelitian yang telah diidentifikasi pada bagian latar belakang. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak membahas faktor-faktor yang berhubungan dengan burnout akademik atau menggunakan intervensi yang berfokus pada aspek afektif dan fisiologis. Sementara itu, penelitian mengenai penggunaan reinforcement positif sebagai intervensi untuk mengurangi burnout akademik masih relatif terbatas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan bukti awal bahwa reinforcement positif berpotensi menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis perilaku yang dapat digunakan dalam upaya pencegahan maupun penanganan burnout akademik pada mahasiswa.

Secara teoretis, penelitian ini memberikan dukungan empiris terhadap penerapan prinsip reinforcement positif dalam konteks penanganan burnout akademik. Temuan ini memperluas penerapan pendekatan behavioristik yang selama ini lebih sering digunakan untuk membentuk atau meningkatkan perilaku tertentu ke dalam konteks kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan ini juga memperkuat relevansi Self-Determination Theory dalam menjelaskan bahwa pengalaman memperoleh apresiasi dan pengakuan atas usaha yang dilakukan dapat memenuhi kebutuhan kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sehingga berkontribusi terhadap penurunan burnout akademik pada mahasiswa. Secara praktis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian apresiasi, umpan balik positif, dan penguatan terhadap perilaku akademik yang adaptif dapat menjadi strategi sederhana yang dapat diterapkan oleh dosen, konselor, maupun lembaga layanan kemahasiswaan untuk membantu mahasiswa mengurangi burnout akademik.

Meskipun penelitian ini menunjukkan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah partisipan yang relatif sedikit, durasi intervensi yang singkat, serta tidak adanya kelompok kontrol dapat membatasi generalisasi

hasil penelitian. Selain itu, penelitian ini belum melakukan pengukuran tindak lanjut (follow-up) sehingga keberlanjutan efek intervensi belum dapat diketahui. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah partisipan yang lebih besar, kelompok kontrol, serta periode pengamatan yang lebih panjang.

## **KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik reinforcement positif efektif dalam mengurangi burnout akademik pada mahasiswa semester 6. Pemberian apresiasi, pujian, dan umpan balik positif terhadap perilaku akademik yang adaptif mampu meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik dan menurunkan tingkat burnout secara signifikan. Temuan ini mendukung penerapan pendekatan behavioristik, khususnya reinforcement positif, sebagai alternatif intervensi yang sederhana, praktis, dan mudah diterapkan dalam layanan pendampingan mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan kelompok kontrol dan jumlah partisipan yang lebih besar untuk meningkatkan validitas temuan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 395–405.
- Ariani, E. N., Permata, S. N., & Putro, H. Y. S. (2022). EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCE ACADEMIC BURNOUT IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS CLASS OF 2021 LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 155–161.
- Biremanoe, M. E., Kurniawan, L., Ningsih, R., & Saputri, N. S. D. (2024). Academic Burnout of the Final Year University Students (Issue Aicgc 2023). Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-234-7>
- Damayanti, I., & Aulia, F. (2025). Adaptasi Academic Burnout Scale Versi Indonesia. 6(6), 4653–4662.
- Danurlita, S. S., & Khusumadewi, A. (2025). KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDU TEKNIK POSITIVE REINFORCEMENT UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN BELAJAR SISWA DI MA SALAFIYAH SAFI'YAH HASYIM SEBLAK JOMBANG. *Jurnal BK UNESA*, 15.
- Jagad, R., Hasibuan, K., Habibi, A. N., Jamaluddin, M., Islam, U., Maulana, N., Ibrahim, M., Malang, K., & Timur, J. (2025). Efektivitas Reinforcement Positif Dalam. 3(6).
- Jamaluddin, M., Kafrawi, F., & Hidayat, G. S. (2024). Penggunaan Konseling Kelompok Melalui Teknik Reinforcement Positif Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Orda Jawa Barat. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 1(June), 394–397.
- Khairunnisa, Sari, F. F., Anggelena, M., Agustika, D., & Nursa'adah, E. (2022). PENGGUNAAN EFFECT SIZE SEBAGAI MEDIASI DALAM KOREKSI EFEK SUATU PENELITIAN. 5, 138–151.
- Lannifunisyah, W. D., & Prasetiawan, H. (2024). STUDI LITERATUR: KEEFEKTIFAN KONSELING KREATIF KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGURANGI BURNOUT ACADEMIC. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*, 105–119.
- Latifa, W., & Suwatah, S. (2025). EFEKTIFITAS KONSELING BEHAVIOR DENGAN TEKNIK REINFORCEMENT POSITIVE DALAM MENINGKATKAN SELF- CONFIDENCE MAHASISWA. *HELPER: Jurnal Penelitian Dan Pembelajaran*, 42(1), 27–33.
- Rahma, N. A., & Prihatsanti, U. (2023). FACTORS AFFECTING ACADEMIC FATIGUE IN COLLEGE STUDENTS A SYSTEMATIC REVIEW. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 37(1), 62–68.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination

- theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(xxxx), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sari, T. K., & Rahmani, P. H. (2024). The Role of Positive Reinforcement on Students in English Language Learning: A Skinnerian behaviorist. *JOEY: Journal of English Ibrahimy*, 3(February), 1–5
- Skinner, B. F. (1953). Science and human behavior. *Journal of Consulting Psychology*, 17(3), 233–233. <https://doi.org/10.1037/h0052427>
- Wati, M. H., A, F. D. I., & Susanti, L. (2025). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Hubungan Dimensi Burnout terhadap Performa Akademik Mahasiswa Kedokteran. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 8–17. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i1.7904>