

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kajian Pustaka**

##### **1. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring***

###### **a. Konseling Kelompok**

###### **1) Pengertian Konseling Kelompok**

Gazda (dalam Sundah, 2017) mengemukakan definisi dari konseling kelompok yaitu suatu proses yang terjadi antar pribadi secara dinamis yang terpusat pada pikiran dan perilaku serta dengan melibatkan berbagai fungsi terapi seperti sifat terbuka, katarsis, saling mempercayai, saling pengertian, saling menerima dan saling mendukung. Konseling kelompok merupakan layanan bantuan profesional yang disediakan bagi individu dalam konteks dinamika kelompok, dengan orientasi preventif dan developmental, serta difokuskan untuk memfasilitasi proses pertumbuhan dan perkembangan optimal (Adhiputra, 2015). Menurut Rasimin (2018), konseling kelompok diartikan sebagai suatu bentuk layanan konseling yang terdiri atas 4-8 peserta yang didampingi oleh 1-2 konselor. Selain itu, dia juga mendefinisikan konseling kelompok sebagai bentuk terapi yang dilakukan untuk membantu klien mengatasi kesulitan-kesulitan dalam kehidupan sehari-hari. Konseling kelompok dapat digunakan untuk terapeutik, pendidikan atau digabung keduanya.

Menurut Hartanti (2022), layanan konseling kelompok dikonseptualisasikan sebagai suatu pendekatan layanan konseling yang memfasilitasi individu dalam memperoleh ruang untuk mendiskusikan dan mengatasi tantangan yang tengah dihadapi. Melalui proses interaksi kelompok, layanan konseling nampak memiliki suasana yang hidup. Karena adanya interaksi yang terjadi antara anggota kelompok. Menurut pendapat beberapa ahli yang dikutip dalam buku Lumongga (2016) mendefinisikan konseling kelompok sebagai berikut :

- a) Konseling kelompok sebagai bentuk intervensi bantuan yang berfungsi preventif dan mengembangkan kapasitas individual sebagai problem solver dan conflict resolution melalui pendekatan kelompok bersama fasilitator konselor
- b) Menurut Latipun, konseling kelompok diartikan sebagai suatu layanan konseling yang membantu individu dengan memberikan arahan untuk mencapai level kesadaran yang efisien pada rentang waktu terbatas dan moderat.
- c) Menurut Lesmana, layanan konseling kelompok adalah bagian dari komponen layanan responsif dalam bidang bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, konseling kelompok dipahami sebagai proses hubungan yang saling membantu, dimana salah satu pihak yaitu konselor memiliki tujuan untuk mengasah potensi diri dan

kemampuan kognitif dari konseli agar sanggup menghadapi kesulitan yang sedang dialami secara lebih efektif.

- d) Menurut Rogers, 1961 konseling kelompok merupakan intervensi terapeutik yang mengkonstruksi lingkungan kondusif, menyediakan instrumen psikologis, dan mentransfer keterampilan adaptif yang memungkinkan konseli mengembangkan kemandirian dalam memenuhi hierarki kebutuhan psikososial mulai dari keamanan emosional, afiliasi interpersonal, validasi diri, otonomi dalam pengambilan keputusan, hingga realisasi potensi optimal. Esensi bantuan merupakan kesukarelaan konselor untuk mendengarkan aspirasi konseli, keinginan yang belum tercapai, pengalaman kegagalan yang pernah dialami, pengalaman traumatis, perjalanan hidup konseli baik di masa lalu maupun masa sekarang, serta konflik yang sedang dialami oleh konseli.

Dari berbagai pandangan tentang konseling kelompok yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling kelompok adalah bentuk bantuan yang dilaksanakan antara konselor dan konseli dalam suasana berkelompok untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi oleh konseli atau siswa. Serta dalam proses layanan ini dapat digunakan untuk

meningkatkan pemahaman diri dan penerimaan diri agar mampu menentukan perilaku yang tertentu kearah yang jauh lebih baik.

## **2) Tujuan dan Fungsi Konseling Kelompok**

Konseling kelompok merupakan salah satu pendekatan yang efektif digunakan untuk membantu individu yang sedang menghadapi suatu permasalahan. Menurut Winkel (dalam Rasimin, 2018), mengemukakan tujuan yang dapat dicapai individu sebagai anggota konseling kelompok yaitu :

- a) Membantu tiap anggota kelompok untuk lebih mengenal dan memahami diri mereka sendiri dengan baik.
- b) Anggota kelompok mampu mengembangkan kemampuan dalam berkomunikasi dan ketrampilan sosial sehingga memungkinkan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan dalam bidang pribadi dan sosial.
- c) Anggota kelompok memiliki kemampuan mengatur dan mengarahkan dirinya sendiri.
- d) Memiliki rasa peka terhadap kebutuhan orang lain dan mampu merasakan apa yang dirasakan orang lain, agar anggota bisa belajar memahami dan menyelami perasaan orang lain dengan lebih baik.
- e) Setiap anggota kelompok menentukan tujuan pribadi yang ingin ingin dicapai, lalu berusaha mewujudkannya melalui sikap dan perilaku yang lebih positif dan membangun.

- f) Anggota kelompok jadi lebih berani mengambil langkah ke depan dan menghadapi risiko yang masih masuk akal.
- g) Anggota kelompok mulai lebih memahami bahwa hidup ini adalah tentang kebersamaan, yang menuntut kita untuk bisa menerima orang lain dan berharap bisa diterima juga.
- h) Setiap anggota makin sadar bahwa masalah yang mereka anggap berat ternyata juga bisa dirasakan oleh orang lain, sehingga mereka merasa bahwa yang memiliki masalah tidak hanya mereka.
- i) Anggota kelompok belajar untuk berkomunikasi secara terbuka satu sama lain, sambil tetap saling menghargai dan peduli. Pengalaman ini nantinya bisa berdampak positif saat mereka berinteraksi dengan orang lain di luar kelompok

Sedangkan Corey (2008) mengungkapkan bahwa ada beberapa tujuan bagi para anggota konseling kelompok, antara lain :

- a) Untuk meningkatkan *self-awareness* dan mengembangkan identitas personal yang unik
- b) Untuk membantu anggota mengenali bahwa mereka punya kebutuhan dan masalah yang mirip, sehingga bisa merasa lebih terhubung satu sama lain.
- c) Untuk mengajarkan cara membangun hubungan yang dekat, hangat, dan bermakna dengan orang lain.

- d) Untuk membantu anggota menyadari bahwa mereka bisa memanfaatkan dukungan dari keluarga besar atau lingkungan sekitar dalam menghadapi masalah.
- e) Untuk meningkatkan rasa menerima diri sendiri, percaya diri, menghargai diri, dan membentuk cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri maupun orang lain.
- f) Untuk mengembangkan kemampuan dalam mengekspresikan emosi melalui cara-cara yang konstruktif dan tidak menimbulkan kerugian bagi diri maupun lingkungan sekitar
- g) Untuk mengembangkan rasa peduli dan empati terhadap perasaan serta kebutuhan orang lain.
- h) Untuk menemukan cara baru dalam menghadapi masalah hidup sehari-hari dan menyelesaikan konflik secara lebih bijak.
- i) Untuk meningkatkan kemampuan mengarahkan diri sendiri, bekerja sama dengan orang lain, serta bertanggung jawab atas tindakan pribadi dan hubungan sosial.
- j) Untuk membantu anggota menyadari bahwa mereka punya pilihan, lalu belajar membuat keputusan secara bijaksana.
- k) Untuk membuat rencana konkret dalam mengubah perilaku yang dirasa perlu diperbaiki.

- l) Untuk belajar keterampilan sosial yang lebih efektif agar bisa berinteraksi lebih baik dengan orang lain.
- m) Untuk melatih keberanian dalam menyampaikan masukan atau kritik dengan cara yang jujur, peduli, dan tetap menghargai orang lain.
- n) Untuk memperjelas nilai-nilai pribadi yang diyakini, lalu memutuskan apakah nilai-nilai itu masih relevan atau perlu diubah.

Selain mempunyai tujuan, layanan konseling kelompok ini juga memiliki suatu fungsi. Adapun fungsi dari layanan konseling kelompok menurut Barida (2023) antara lain :

- a) Konseling kelompok memberikan tempat untuk semua anggota kelompok agar memperoleh pemahaman, dorongan, serta dukungan atas permasalahan yang sedang dihadapi. Selain itu, konseling kelompok juga membuka peluang bagi setiap anggota untuk mendapatkan pengalaman dan pembelajaran secara langsung. untuk mengeksplorasi permasalahan yang dialami tanpa ragu sedikitpun.
- b) Diharapkan anggota kelompok mampu mendapatkan rasa saling melengkapi dan dapat berkembang bersama agar menjadi pribadi yang lebih baik melalui layanan konseling kelompok.

- c) Melalui konseling kelompok, anggota kelompok dapat belajar untuk menjadi yang peduli, ramah, optimis dan menjalin keakraban.
- d) Melalui konseling kelompok, anggota mempunyai penilaian atas dirinya sendiri dan bisa membuat keputusan yang bijak dalam menghadapi setiap masalah yang sedang mereka alami..
- e) Melalui konseling kelompok, anggota dapat memiliki gambaran serta pemahaman mengenai menjadi pribadi seperti apa yang diharapkan kedepannya.
- f) Melalui konseling kelompok, individu akan lebih mudah menemukan kelompok yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan.

Berdasarkan paparan dari beberapa ahli mengenai tujuan yang ingin di capai para anggota konseling kelompok dan fungsi dari layanan konseling kelompok, dapat di simpulkan bahwa tujuannya yaitu untuk mengembangkan kemampuan berkomunikasi secara terbuka, meningkatkan kesadaran diri, pengetahuan diri, penerimaan diri, serta menemukan jalan atau cara lain untuk menghadapi masalah serta menyelesaikan konflik yang sedang dihadapi. Sedangkan fungsi dari layanan konseling kelompok yaitu sebagai tempat untuk anggota kelompok memperoleh pemahaman dan dukungan atas permasalahan yang

sedang di hadapi serta sebagai tempat untuk belajar menjadi pribadi yang peduli, ramah, optimis dan menjalin keakraban.

### **3) Tahapan Konseling Kelompok**

Tohirin (2015) mengemukakan bahwa ada 6 tahapan yang perlu ditempuh dalam layanan konseling kelompok, antara lain:

Langkah pertama adalah tahap perencanaan, yang mencakup beberapa kegiatan seperti: a) membentuk kelompok yang terdiri dari 8 sampai 10 orang, b) mengenali dan meyakinkan klien bahwa masalah yang mereka alami penting untuk dibahas dalam konseling kelompok, c) menempatkan klien ke dalam kelompok yang sesuai, d) menyusun jadwal kegiatan konseling, e) menentukan prosedur atau alur layanan yang akan dijalankan, f) menyiapkan fasilitas yang dibutuhkan untuk mendukung jalannya konseling, dan g) menyiapkan perlengkapan administrasi yang diperlukan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan, yang meliputi beberapa kegiatan seperti: a) menyampaikan informasi tentang layanan konseling kelompok kepada para peserta, b) mengatur dan mengelola jalannya kegiatan konseling, serta c) melaksanakan proses konseling kelompok yang terdiri dari beberapa tahap, yaitu tahap pembentukan, peralihan, kegiatan inti, dan penutupan.

Tahap ketiga adalah evaluasi, yang mencakup beberapa kegiatan seperti: a) menentukan materi atau aspek yang akan

dievaluasi, b) menjalankan langkah-langkah evaluasi sesuai prosedur, c) menyusun alat atau instrumen evaluasi, d) memastikan instrumen evaluasi bisa digunakan secara maksimal, dan e) mengolah data atau hasil dari penggunaan instrumen tersebut.

Tahap keempat adalah menganalisis hasil evaluasi, yang meliputi beberapa langkah seperti: a) menentukan standar atau acuan yang akan digunakan dalam analisis, b) melakukan analisis terhadap data yang sudah dikumpulkan, dan c) menyusun rencana tindak lanjut berdasarkan hasil analisis tersebut.

Tahap kelima, tindak lanjut: a) menentukan jenis follow-up, b) mengkomunikasikan rencana, c) melaksanakan rencana.

Keenam, pelaporan: a) menyusun laporan hasil konseling kelompok, b) melaporkan ke kepala sekolah dan pihak terkait, c) mensosialisasikan laporan untuk pemahaman dan pemanfaatan

Menuru Corey (2008) ada beberapa tahap yang perlu dilalui dalam proses konseling kelompok, diantaranya sebagai berikut:

a) Tahap 1 : Pembentukan

Pada tahap ini, fokus utamanya adalah membentuk kelompok yang paling siap dan responsif untuk membangun dinamika kelompok guna mencapai tujuan bersama. Keberhasilan di tahap ini sangat penting, karena akan berpengaruh pada kelancaran tahap-tahap selanjutnya,

termasuk tahap pelaksanaan kegiatan dan penutupan. Bahkan, tahap ini bisa menentukan apakah tujuan konseling kelompok bisa tercapai atau tidak. Tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini antara lain adalah:

- (a) Anggota memahami tujuan, manfaat dan peranannya dalam konseling kelompok.
- (b) Adanya minat anggota kelompok untuk mengikuti kegiatan konseling kelompok dari awal kegiatan sampai akhir.
- (c) Timbulnya suasana saling mengenal, menerima, saling terbuka dan percaya dalam konseling kelompok.

b) Tahap 2 : Transisi atau Peralihan

Tahap transisi merupakan tahapan untuk mengalihkan kegiatan ke tahap kerja atau penanganan. Kegiatan yang dilakukan mencakup pemberian gambaran tentang rencana aktivitas di tahap selanjutnya. Pada tahap ini, peran konselor sebagai pemimpin kelompok sangatlah penting untuk membantu anggota menerima dan menghadapi sikap menghindar atau penolakan yang mungkin muncul. Tujuan yang ingin dicapai dalam tahap transisi ini antara lain adalah mengamati perilaku anggota, memahami suasana

emosi yang muncul, serta meningkatkan kepekaan terhadap waktu yang tepat dalam merespons dinamika kelompok.

c) Tahap 3 : Kerja

Tahap ini merupakan kegiatan inti karena pada tahap ini berkaitan langsung dengan permasalahan masing-masing anggota kelompok yang perlu mendapatkan bantuan untuk memecahkan permasalahan. Pada tahap ini konseli (anggota kelompok) mengutarakan semua permasalahan yang sedang dialami dan anggota yang lain diharapkan memberikan respon apa yang telah disampaikan anggota lain. Sedangkan konselor berperan sebagai pengatur pembicaraan anggota, memberikan pertanyaan pemantik yang memungkinkan di lihat dari berbagai sudut pandang tetapi tidak bersikap mendominasi, melainkan memberikan dorongan semangat, penguatan positif, serta mengapresiasi pencapaian anggota. Tujuan yang ingin dicapai di tahap ini antara lain adalah:

- (a) Terungkapnya suatu permasalahan yang sedang dialami oleh anggota kelompok.
- (b) Terbahasnya topik permasalahan secara mendalam dan tuntas sesuai dengan kesepakatan.
- (c) Keterlibatan seluruh anggota yang aktif dalam pembahasan serta pemecahan masalah.

d) Tahap 4 : Akhir

Tahap ini merupakan tahap akhir kegiatan. Dimana pada tahap ini kita melihat kembali kegiatan apa yang baru saja dilaksanakan serta anggota kelompok diberi kesempatan untuk menceritakan apa makna dari pengalaman yang mereka alami selama proses konseling, memperkuat hasil yang sudah dicapai, dan mengevaluasi kembali keputusan mereka terkait perubahan perilaku yang ingin diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Adapun tujuan yang ingin dicapai pada tahap ini yaitu:

- (a) Anggota kelompok menyampaikan kesan-kesan selama mengikuti kegiatan layanan kelompok
- (b) Hasil-hasil yang berhasil dicapai selama kegiatan kelompok mulai terlihat dan dapat disampaikan.
- (c) Terumuskannya rencana untuk langkah atau kegiatan selanjutnya yang akan dilakukan
- (d) Tetap terjalinnya hubungan baik dengan masing-masing anggota kelompok walaupun kegiatan diakhiri.

**b. Teknik *Cognitive Restructuring***

**1) Pengertian Teknik *Cognitive Restructuring***

Teknik *Cognitive Restructuring* adalah pendekatan yang bertujuan membantu konseli belajar melihat sesuatu dengan cara

yang berbeda, mengoreksi pola pikir yang keliru, lalu menggantinya dengan pemikiran yang lebih masuk akal, realistis, dan positif. (Ni'mah et al., 2023). Teknik *cognitive restructuring* adalah salah satu metode yang digunakan untuk membantu konseli memahami hubungan antara cara mereka berpikir dan merasakan dengan bagaimana mereka bersikap. Teknik ini termasuk dalam terapi perubahan perilaku yang bertujuan membantu konseli melepaskan pikiran serta keyakinan negatif, lalu menggantinya dengan pola pikir yang lebih sehat dan positif. (Ni'mah et al., 2023).

Teknik *cognitive restructuring* adalah metode yang berfokus pada mengubah pola pikir, cara menalar, dan sikap konseli yang sebelumnya tidak masuk akal menjadi lebih rasional dan logis. (Sulistiyono, 2022). Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa teknik *cognitive restructuring* merupakan teknik yang menekankan pada pemusatan perhatian dengan mengganti pikiran-pikiran irasional menjadi rasional dan positif.

## **2) Tujuan Teknik Cognitive Restructuring**

Teknik *cognitive restructuring* dirancang untuk membantu konseli merespons emosi dengan cara yang lebih sehat, dengan mengubah kebiasaan dalam menilai sesuatu yang biasanya muncul secara otomatis, agar tidak lagi menjadi reaksi yang terburu-buru atau berlebihan (Erford, 2016). Selain itu Ni'mah

(2023) mengemukakan tujuan dari teknik *cognitive restructuring* adalah untuk membantu mengatasi perilaku maladaptif yang berlebihan, serta membantu klien melihat kembali pola pikirnya secara lebih objektif melalui proses bimbingan, pemantauan, dan diskusi mengenai pikiran atau pernyataan negatif yang mereka miliki. Meichenbaum, 1995 (dalam Erford, 2016) mengemukakan tiga tujuan teknik *Cognitive Restructuring* yang dapat dipenuhi konselor profesional dan konseli, antara lain :

a) Konseli perlu menjadi sadar akan pikiran-pikirannya.

Konselor profesional mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang secara langsung berkaitan dengan pikiran dan perasaan konseli, salah satunya dengan menggunakan teknik \*imagery reconstruction\*. Dalam proses ini, konseli diminta membayangkan suatu situasi tertentu agar mereka bisa lebih mudah mengingat dan mengungkapkan pikiran serta perasaan yang muncul saat kejadian itu terjadi.

b) Konseli mampu mengubah pikiran negative menjadi pikiran yang adaptif dan positif. Konselor membantu konseli mencapai tujuannya dengan membimbingnya untuk belajar mengubah cara berpikir. Dalam proses ini, konselor membantu konseli menjadi lebih sadar diri dengan mengevaluasi pikiran dan keyakinan yang dimiliki, membuat prediksi, mempertimbangkan berbagai

kemungkinan lain, serta menguji logika yang mungkin keliru. Dengan mengajak konseli membuat perkiraan terhadap situasi tertentu, konselor membantu mereka mengenali mana pikiran yang masuk akal dan mana yang justru merugikan diri sendiri.

- c) Konseli juga perlu mencoba hal-hal baru untuk mengeksplorasi dan mengubah pandangan mereka terhadap diri sendiri maupun dunia di sekitarnya. Konselor berperan dalam mendampingi proses belajar ini dengan membantu konseli mengganti keyakinan dan asumsi negatif yang mereka miliki. Proses ini bisa dimulai dengan melakukan eksperimen sederhana dalam sesi konseling, lalu perlahan diterapkan dalam situasi kehidupan nyata saat konseli sudah merasa siap.siap.

### **3) Tahapan Teknik *Cognitive Restructuring***

Cormier, 2009 (dalam Edmawati, 2023) mengemukakan tahapan-tahapan teknik *cognitive restructuring* meliputi:

- a) Rasional

Tahap pertama adalah memberikan gambaran umum kepada konseli tentang tujuan dari teknik *cognitive restructuring*, langkah-langkah yang akan dijalani, serta peran yang perlu dilakukan konseli selama proses berlangsung

b) Identifikasi pikiran konseli

Langkah kedua adalah mengenali pikiran-pikiran negatif yang dimiliki konseli, agar mereka bisa memahami dan mulai mengendalikan dampak dari pikiran tersebut

c) Pengenalan diri dan latihan *coping thought*

Setelah pikiran negatif dikenali, konseli diajak untuk menggantinya dengan pikiran yang lebih menenangkan atau *coping thought*, yaitu pernyataan-pernyataan positif yang bisa membantu meredam pikiran yang tidak realistis.

d) Perpindahan dari pikiran negative ke *coping thought*

Di tahap ini, konselor memberikan contoh bagaimana cara mengubah pikiran negatif menjadi *coping thought*. Setelah itu, konseli dilatih untuk melakukannya sendiri secara bertahap.

e) Pengenalan dan Latihan penguatan positif

Konselor membantu konseli untuk mulai memberikan penghargaan atau pujian kepada diri sendiri sebagai bentuk penguatan positif, agar mereka lebih percaya diri dan termotivasi.

f) Tugas rumah dan tindak lanjut

Konseli diberikan tugas yang bisa dikerjakan di rumah untuk melatih keterampilan yang sudah dipelajari selama sesi.

Tujuannya agar konseli bisa menerapkan teknik ini secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

**c. Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring***

Layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* merupakan bentuk layanan konseling yang dilakukan dalam setting kelompok untuk membantu individu mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mengubah pola pikir negatif atau yang tidak rasional yang menjadi rasional atau sumber permasalahan psikologis atau emosional. Tujuan dilaksanakannya layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* yaitu untuk membantu individu menyadari pikiran negatif yang mereka miliki, mengajarkan individu untuk mengganti pola pikir negatif dengan pola pikir yang positif, serta mengurangi gejala psikologis yang disebabkan oleh pola pikir negatif, seperti kecemasan, stress, dan kejenuhan. Dalam konteks akademik, layanan konseling kelompok teknik *cognitive restructuring* dapat digunakan untuk membantu siswa yang mengalami permasalahan seperti *burnout* akademik, dengan tujuan mengubah pikiran negatif terkait tuntutan belajar menjadi lebih adaptif, sehingga siswa dapat lebih termotivasi dan produktif dalam aktivitas akademiknya.

Beberapa tahapan yang perlu dilalui dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* antara lain adalah sebagai berikut.

1) Tahap Pembentukan

Pada tahap ini konselor membina hubungan baik dengan konseli seperti menyapa, menanyakan kabar, menyampaikan tujuan, membuat kontrak perjanjian terkait waktu, tugas, azas, dan kerjasama

2) Tahap Peralihan

Pada tahap ini konselor mengecek sejauh mana konseli siap mengikuti layanan, sekaligus memastikan bahwa konseli bersedia untuk bersikap terbuka, jujur, saling mendukung satu sama lain, dan menjaga kerahasiaan selama proses berlangsung.

3) Tahap Inti

Pada tahap ini dilakukan dengan menganalisis perilaku konseli dengan menggunakan tahapan dari teknik *cognitive restructuring*.

Adapun tahapannya yaitu :

(1) Rasional: Pada tahapan ini, konselor mendorong konseli untuk menceritakan semua permasalahan yang sedang dialami. Setelah itu, konselor memberikan pengantar mengenai pikiran positif dan negatif. Dan konselor dan konseli menyepakati dan menentukan masalah siapa yang akan dibahas terlebih dulu.

(2) Identifikasi Pikiran Negatif: Konselor mulai membimbing konseli untuk mengenali pikiran-pikiran negatif yang berkaitan dengan masalah *burnout* akademik yang mereka alami. Seperti “Saya tidak cukup pandai untuk menyelesaikan tugas ini”. Konselor membantu konseli menyadari bahwa pikiran-pikiran seperti itu dapat memperburuk kelelahan emosional.

(3) Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*: Konselor memberikan penjelasan mengenai tahapan-tahapan yang akan dilakukan dalam latihan *coping thought* serta memberikan contoh untuk mengubah pikiran negatif kepada *coping thought* dan selanjutnya konseli melakukan *coping thought* secara mandiri

(4) Pengenalan dan Pelatihan Penguatan Positif: Konselor membimbing konseli bagaimana cara memberi apresiasi atau penghargaan pada diri sendiri setiap kali berhasil mencapai sesuatu.

(5) Evaluasi Tugas Rumah dan Tindak Lanjut: Konselor memberi tantangan kepada konseli untuk langsung mempraktikkan bagaimana mengalihkan pola pikir negatif ke arah yang lebih positif atau rasional, yaitu: mengidentifikasi pikiran otomatis negatif yang muncul saat mengalami *burnout* akademik, lalu secara sadar menggantinya dengan pikiran alternatif yang lebih realistis, positif, dan adaptif.

#### 4) Tahap Akhir

Pada tahap ini, konseli diminta untuk menyimpulkan kegiatan dan mengungkapkan keberhasilan yang diperoleh selama proses konseling. Lalu konselor menutup kegiatan dengan berdoa.

## 2. *Burnout Akademik*

### a. Pengertian *Burnout Akademik*

*Burnout* akademik merupakan kelelahan belajar yang muncul sebagai akibat dari stress dan tekanan dalam pekerjaan yang dialami oleh individu dalam berbagai dimensi. Kejenuhan belajar adalah kondisi ketika waktu yang digunakan untuk belajar terasa sia-sia karena tidak menghasilkan perkembangan yang berarti. Siswa yang mengalami kejenuhan ini cenderung merasa bahwa pengetahuan dan kemampuan yang dimilikinya tidak mengalami kemajuan meskipun sudah belajar. Menurut Pines dan Aronson (dalam Alam, 2022) *Burnout* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat terlibat terlalu lama dalam situasi yang penuh tekanan dan tuntutan emosional.

Menurut Alam (2022) *burnout* adalah kondisi psikologis yang muncul akibat kelelahan ekstrem, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kondisi ini bisa mengganggu keseharian seseorang dan menyebabkan menurunnya kemampuan atau pencapaian dalam berbagai bidang, termasuk prestasi. *Burnout* adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respons berkepanjangan terhadap

stresor interpersonal kronis (Maslach & Leiter, 2016). Fatchurahman et al (2022) mendefinisikan bahwa *burnout* adalah kondisi kelelahan secara mental dan fisik yang muncul akibat tekanan dalam kehidupan profesional, ditambah dengan kurangnya motivasi atau penghargaan, terutama ketika seseorang merasa bahwa dedikasinya terhadap suatu tujuan atau hubungan tidak membuahkan hasil seperti yang diharapkan. Cherniss (dalam Fatchurahman 2022) mendefinisikan *burnout* sebagai bentuk reaksi seseorang terhadap stres atau rasa tidak puas yang berlebihan, yang ditunjukkan dengan menarik diri dari situasi tersebut.

Selain definisi yang dikemukakan diatas, *burnout* juga memiliki bermacam-macam definisi yang sangat bervariasi, beberapa merujuk pada kondisi psikologis, perilaku aktual, penyebab, efek, ada juga yang menggambarkan sebagai suatu keadaan atau sindrom. Akan tetapi saat ini yang paling banyak disetujui untuk definisi dari *burnout* yaitu kelelahan. Hal ini digambarkan sebagai kelelahan fisik/emosional/psikologis, hilangnya kepercayaan, hilangnya minat, hilangnya semangat, kehilangan energi, kelelahan total, serta kelemahan dan keletihan. Jadi dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik merupakan suatu kondisi jenuh yang dialami siswa pada saat belajar yang di akibatkan dari adanya kelelahan fisik/emosional sehingga menimbulkan hilangnya semangat dan minat belajar.

## b. Indikator Burnout

MBI mengembangkan tiga (3) indikator *burnout* yang dikonseptualisasikan dalam istilah yang sedikit lebih luas yang berkenaan dengan pekerjaan, dan bukan hanya pada hubungan pribadi yang mungkin menjadi bagian dari pekerjaan itu. Dengan demikian, label untuk ketiga indikator tersebut adalah: kelelahan, sinisme/depersonalisasi (sikap menjauh terhadap pekerjaan), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduce of professional efficacy*) (Sabda et al., 2024).

Leiter & Maslach, 1997 (dalam Alam, 2022) menyebutkan ada tiga indikator dari *burnout*, yaitu:

### 1) *Exhaustion*

*Exhaustion* merupakan salah satu aspek dari *burnout* yang ditandai dengan tidak bergairah, rasa lelah yang terus-menerus, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kondisi ini juga biasanya disertai dengan perasaan tidak bersemangat, mudah putus asa, cepat bosan, merasa gagal dalam belajar, dan sering merasa cemas.

### 2) Sinisme/Depersonalisasi (*cynism/depersonalitation*)

Sinisme atau depersonalisasi adalah salah satu aspek dari *burnout* yang terlihat dari sikap cuek atau sinis, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sekolah. Tandanya bisa berupa tidak mengerjakan tugas, sering bolos,

kehilangan minat terhadap pelajaran, hingga berpikiran negatif terhadap guru. Sikap dan perilaku seperti ini bisa berdampak serius pada menurunnya efektivitas belajar siswa.

- 3) Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*)  
Penurunan keyakinan akademik terlihat dari perasaan rendah diri, merasa tidak mampu, kurang percaya diri terhadap prestasi, serta rendahnya motivasi untuk belajar. Seseorang yang mengalaminya juga sering merasa tidak berdaya dan menganggap semua tugas terasa berat atau sulit untuk diselesaikan. Saat siswa merasa dirinya tidak efektif, mereka cenderung mulai meragukan kemampuan sendiri. Tugas-tugas yang sebenarnya bisa diselesaikan pun terasa berat dan sulit, dan rasa percaya diri mereka pun ikut menurun.

Maslach dan Leiter, 1999 (dalam Ghasemi, 2021) mendefinisikan tiga indikator dari *burnout* yaitu kelelahan emosional (perasaan lelah karena habisnya energi emosional di tempat kerja), depersonalisasi (ditandai dengan sikap acuh tak acuh guru dan tanggapan impersonal terhadap siswa), dan berkurangnya prestasi pribadi (mencerminkan evaluasi diri guru yang negatif karena ketidaksesuaian antara upaya seseorang dan hasil yang diharapkan).

### c. Faktor-faktor Penyebab *Burnout* Akademik

Menurut Maslach & Leiter, (dalam Setiyowati et al., 2021) *Burnout* akademik yang dialami oleh individu, dipengaruhi oleh

beberapa faktor, antara lain beban kerja yang berlebihan, kekurangan dalam mengontrol diri, reward yang tidak mencukupi, gangguan dari lingkungan sosial, tidak adanya keadilan, dan nilai-nilai yang bertentangan.

Adapun faktor-faktornya yaitu dijelaskan sebagai berikut :

- 1) Beban kerja berlebihan menjadi faktor penyebab utama dalam *burnout* akademik individu. Hal ini disebabkan tugas yang dikerjakan oleh individu melebihi kemampuan yang dimiliki. Selain itu, jam kegiatan belajar yang terus bertambah dan tidak jarang batas waktu pengumpulan tugas yang terbatas menyebabkan individu harus segera menyelesaikan disamping tugas-tugas lain kemungkinan menuntut pula untuk diselesaikan bersamaan.
- 2) Tuntutan dan beban tugas yang kompleks dan tinggi dapat menyebabkan individu mengalami stres dan stres yang berkepanjangan ini menjadi pemicu kelelahan. Individu mengalami kelelahan, baik fisik maupun emosi, depersonalisasi, dan merasa memiliki pencapaian diri yang rendah. Hal ini akan menguras energi dalam diri seseorang, menurunkan kualitas, dan merasa kurang puas untuk mencapai kinerja yang diharapkan serta harapan di masa depan.
- 3) Ketidakmampuan individu dalam mengontrol diri disebabkan individu rentan lelah dan sinisme, serta kurangnya rasa percaya

terhadap individu. Gangguan dari lingkungan sosial menimbulkan konflik bagi individu, kekurangan rasa saling mendukung dan peduli, serta menimbulkan rasa terisolasi. Tidak adanya keadilan menyebabkan hilangnya nilai kepercayaan, keterbukaan, dan kepedulian.

- 4) Permasalahan kelelahan akademik ada difaktor usia dan jenis kelamin individu. Ditinjau dari segi jenis kelamin perbedaan fisik laki-laki dan perempuan pada raut muka dan konstitusi tubuh dapat menunjukkan individu mengalami kelelahan akademik. Selain itu, perbedaan dari sisi emosi, sudut pandang, dan minat antara laki-laki dan perempuan juga memicu munculnya kelelahan akademik. Sedangkan, ditinjau dari usia, kelelahan akademik dilihat dari kemampuan individu dalam menyelesaikan persoalan. Kemampuan individu dalam menyelesaikan persoalan yang dihadapi dipengaruhi oleh adanya perkembangan emosi dalam dirinya yang berkembang seiring bertambahnya usia.
- 5) Kelelahan akademik disebabkan oleh faktor kualitas tidur yang buruk. Individu dengan kualitas tidur kurang memadai berdampak pada kondisi psikologis. Kondisi psikologis yang dimaksudkan yaitu tekanan psikologis dan beban akademik yang tinggi pada individu dengan kualitas tidur yang tidak memadai. Individu mengalami disfungsi kegiatan dalam

kehidupan sehari-hari, sehingga menimbulkan sinisme dan sulit memecahkan masalah yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

- 6) Faktor yang memiliki pengaruh terhadap kelelahan akademik yaitu keyakinan diri. Individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah dinilai lebih rentan terhadap stres sebab ketidakmampuannya untuk memecahkan persoalan yang dihadapi dengan baik. Individu dengan keyakinan diri yang baik mampu mengatur dan melaksanakan kegiatan belajar dengan baik, serta mampu mempersiapkan ujian untuk mencapai hasil atau prestasi yang maksimal.

## **B. Kerangka Berpikir**

*Burnout* akademik kerap di rasakan oleh peserta didik terutama siswa SMA, hal ini terjadi karena aktivitas di sekolah yang setiap harinya dikatakan cukup padat. *Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas belajar, dan menurunnya keyakinan akademik yang dialami siswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Secara umum, *burnout* akademik ditandai dengan tiga indikator utama, yaitu kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi atau sinisme terhadap pelajaran, dan menurunnya efikasi atau keyakinan akademik. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa lelah, kehilangan semangat belajar, menarik diri dari kegiatan akademik, dan menurunnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* meliputi beban tugas yang berat,

tekanan lingkungan akademik, kurangnya dukungan sosial, serta lemahnya keterampilan kontrol diri dalam menghadapi stres belajar. *Burnout* akademik, jika tidak segera diatasi, dapat menimbulkan dampak serius seperti rendahnya prestasi belajar, menurunnya motivasi, hingga terganggunya kesejahteraan emosional siswa.

Fenomena *burnout* akademik juga ditemukan pada siswa kelas X di SMAN 2 Mejayan. Berdasarkan studi pendahuluan, banyak siswa menunjukkan gejala *burnout*, seperti rasa jenuh, malas belajar, tidak memperhatikan pelajaran di kelas, sering mengantuk, dan sering kali menunda mengerjakan tugas. Kegiatan akademik yang padat serta tekanan dari tuntutan akademik dan ekstrakurikuler membuat siswa mengalami kelelahan mental dan fisik. Gejala *burnout* di SMAN 2 Mejayan dapat diklasifikasikan ke dalam tiga indikator, yaitu kelelahan yang terlihat dari siswa yang sering merasa lesu dan tidak bersemangat masuk sekolah, sinisme terhadap tugas dan guru yang tercermin dalam perilaku cuek atau sering bermain HP saat pelajaran berlangsung, serta penurunan keyakinan akademik juga ditunjukkan dengan perasaan minder, merasa tidak mampu, tidak punya pencapaian, dan kurangnya semangat untuk belajar. Siswa juga sering merasa tidak berdaya dan menganggap semua tugas yang diberikan terasa berat dan sulit diselesaikan. Untuk mengatasi permasalahan ini, *treatment* yang tepat dilakukan yaitu melalui layanan konseling kelompok.

Layanan konseling kelompok dipilih karena dapat memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman, mendapatkan dukungan dari teman

sebayu, serta membangun kembali motivasi belajar mereka. Dalam proses konseling kelompok, siswa belajar mengenali perasaan mereka, memahami penyebab kelelahan yang dialami, dan mendapatkan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Hasil penelitian sebelumnya oleh Ashari (2021) menunjukkan bahwa konseling kelompok efektif dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Adi (2022) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) menggunakan teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. Melalui intervensi ini, siswa yang sebelumnya merasa lelah dan tidak termotivasi menjadi lebih bersemangat mengikuti pelajaran, lebih aktif bertanya saat pembelajaran berlangsung, dan menunjukkan ketertarikan yang lebih besar terhadap tugas-tugas sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh (Ulfa & Taherong, 2024) menunjukkan hasil terjadi peningkatan yang signifikan pada pola berpikir siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Siswa menjadi lebih optimis, mampu mengelola emosi, serta memiliki pandangan yang lebih realistis dan positif terhadap diri sendiri dan lingkungan. Dengan kata lain, terjadi perubahan nyata: siswa yang tadinya pasif menjadi lebih aktif dan bersemangat setelah mendapatkan layanan konseling kelompok. Konseling kelompok akan jauh lebih efektif mereduksi bila diintegrasikan dengan salah satu teknik, yaitu teknik *Cognitive restructuring*.

Teknik *cognitive restructuring* berasal dari pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang berfokus pada mengubah pola pikir negatif

menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Dalam proses ini, siswa diajarkan untuk mengenali pikiran-pikiran irasional yang melemahkan, seperti "Saya tidak mampu mengerjakan tugas ini," lalu menggantinya dengan pikiran positif seperti "Saya mampu menyelesaikan tugas ini sedikit demi sedikit." Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ardiani (2020), teknik *cognitive restructuring* digunakan dalam layanan konseling kelompok untuk menurunkan kejenuhan belajar siswa. Hasil yang diperoleh dalam penelitian tersebut, menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata (mean) variabel kejenuhan belajar (*pre-test*). Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Novianti, 2023), layanan konseling kelompok teknik restrukturisasi kognitif efektif untuk mereduksi kejenuhan belajar.

Penelitian yang telah dilakukan Ardiani (2020) dan Novianti (2023) menunjukkan bahwa teknik *cognitive restructuring* efektif dalam mengurangi *burnout* akademik dan meningkatkan motivasi akademik siswa. Setelah siswa mendapatkan perlakuan atau intervensi melalui teknik *cognitive restructuring* dalam layanan konseling kelompok, siswa yang sebelumnya merasa tidak mampu dan pesimis mulai menunjukkan perubahan sikap yang positif. Mereka menjadi lebih percaya diri menghadapi tugas-tugas akademik, lebih teratur dalam mengelola waktu belajar, dan memiliki semangat baru untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Misalnya, siswa yang sebelumnya berkata "Saya tidak sanggup menyelesaikan semua tugas ini" berubah menjadi siswa yang mampu berkata "Saya akan mengatur waktu dan mulai menyelesaikan tugas sedikit demi sedikit sampai selesai". Dengan demikian, layanan konseling kelompok

teknik *cognitive restructuring* diharapkan mampu secara efektif mereduksi *burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan, membawa perubahan dari kondisi kelelahan dan kejenuhan menjadi kondisi lebih bersemangat, berpikiran positif, serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah pada penelitian ini telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2019) . Berdasarkan uraian di atas peneliti menggunakan hipotesis sebagai berikut:

Ha : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* efektif untuk mereduksi *Burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan.

Ho : Layanan Konseling Kelompok Teknik *Cognitive Restructuring* tidak efektif untuk mereduksi *Burnout* akademik siswa kelas X SMAN 2 Mejayan.