



Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self-Instruction* Untuk Mengurangi Burnout Akademik

Nabila Rezky Palenza, Firman, Netrawati

Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Article history:

Received May 15, 2025

Revised May 23, 2025

Accepted May 28, 2025

Available online June 08, 2025

Keywords

Group Counseling, Self-Instruction,
Academic Burnout, Psychological
Intervention



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan
Daarul Huda

ABSTRACT

Academic burnout is a condition of emotional exhaustion, cynicism towards learning tasks, and decreased academic efficacy that impacts student performance. One effective intervention that can be done is group counseling services with self-instruction techniques. This study aims to review the effectiveness of this technique in reducing academic burnout through a literature study approach. Analysis was conducted on various scientific literature from accredited national journals and relevant theses. The results of the study indicate that self-instruction techniques applied in group counseling are effective in significantly reducing academic burnout levels. This technique helps students change negative internal dialogue into positive ones, thereby increasing learning motivation and self-efficacy. This study recommends the implementation of self-instruction-based group counseling as an alternative intervention in educational environments.

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas belajar, dan penurunan efikasi akademik yang berdampak pada performa siswa. Salah satu intervensi efektif yang dapat dilakukan adalah layanan konseling kelompok dengan teknik

self-instruction. Studi ini bertujuan untuk meninjau efektivitas teknik tersebut dalam mengurangi burnout akademik melalui pendekatan studi pustaka. Analisis dilakukan terhadap berbagai literatur ilmiah dari jurnal nasional terakreditasi dan tesis yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik self-instruction yang diterapkan dalam konseling kelompok efektif menurunkan tingkat burnout akademik secara signifikan. Teknik ini membantu siswa mengubah dialog internal negatif menjadi positif, sehingga meningkatkan motivasi belajar dan efikasi diri. Studi ini merekomendasikan penerapan konseling kelompok berbasis self-instruction sebagai alternatif intervensi dalam lingkungan pendidikan.

PENDAHULUAN

Kondisi burnout akademik merupakan fenomena yang semakin sering dijumpai dalam lingkungan pendidikan, khususnya pada peserta didik tingkat menengah seperti SMP dan SMA. Burnout akademik ditandai dengan kelelahan emosional akibat tekanan belajar yang berkelanjutan, munculnya perasaan sinisme terhadap aktivitas akademik, serta penurunan pencapaian personal dan efikasi akademik. Maslach dan Jackson (2021) menggambarkan burnout sebagai kondisi psikologis yang timbul dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu dalam menghadapi beban tugas, yang jika terjadi secara terus-menerus dapat memicu stres kronis dan disengagement terhadap aktivitas belajar. Akibatnya, siswa yang mengalami burnout tidak hanya mengalami penurunan motivasi belajar dan performa akademik, tetapi juga mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, bahkan keinginan untuk berhenti sekolah (Maslach & Jackson, 2021).

Beberapa faktor yang menyebabkan burnout akademik antara lain tekanan akademik yang tinggi, beban tugas berlebih, ekspektasi orang tua dan sekolah, serta kurangnya keterampilan manajemen stres pada peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Salmela-Aro dan Read (2017) menunjukkan bahwa siswa dengan tekanan akademik tinggi dan strategi koping yang buruk lebih rentan mengalami burnout. Selain itu, lingkungan belajar yang kompetitif, hubungan sosial yang kurang mendukung, serta kurangnya pengakuan atas pencapaian juga dapat mempercepat timbulnya burnout pada siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi intervensi yang tidak hanya bersifat preventif tetapi juga kuratif dalam menangani gejala burnout pada siswa (Salmela-Aro & Read, 2017).

*Corresponding Author

Email: Putrinabila1784@gmail.com, firman@fip.unp.ac.id, netrawati@fip.unp.ac.id

Salah satu strategi yang terbukti efektif untuk mengatasi burnout akademik adalah layanan konseling, terutama konseling kelompok. Konseling kelompok menyediakan ruang aman bagi peserta untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, dan belajar dari satu sama lain. Model ini juga menciptakan dinamika kelompok yang mendukung, yang memungkinkan siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah mereka. Dalam konteks ini, teknik self-instruction, sebagai bagian dari pendekatan cognitive behavior therapy (CBT), menjadi salah satu metode yang sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik. Teknik ini berfokus pada pelatihan individu untuk mengidentifikasi dialog internal negatif dan menggantinya dengan pernyataan positif yang membangun, sehingga siswa dapat membentuk respons yang lebih adaptif terhadap situasi sulit (Meichenbaum, 2021).

Teknik self-instruction tidak hanya efektif dalam menurunkan tingkat stres, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan kontrol diri pada siswa. Meichenbaum (2015) menjelaskan bahwa self-instruction melibatkan penggunaan perintah-perintah verbal dalam pikiran yang bertujuan untuk mengatur tindakan dan respon emosional seseorang. Dalam praktik konseling kelompok, teknik ini digunakan melalui simulasi, diskusi, dan latihan berpikir positif yang dilakukan bersama anggota kelompok lainnya. Dengan demikian, siswa dapat belajar melalui pengalaman langsung maupun observasi dari peserta lain, yang memperkuat proses internalisasi strategi koping yang lebih sehat (Meichenbaum, 2015).

Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan self-instruction secara konsisten memberikan dampak positif terhadap pengurangan burnout akademik. Sebagai contoh, Hasan (2019) dalam penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam efikasi diri siswa dan penurunan gejala burnout setelah mengikuti sesi konseling kelompok berbasis self-instruction. Hal serupa juga ditemukan oleh Prilianinda et al. (2020), di mana siswa SMP yang mengikuti layanan ini mengalami penurunan signifikan dalam tingkat burnout belajar. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa teknik self-instruction bukan hanya efektif dari segi teori, tetapi juga terbukti dalam implementasi praktis di lingkungan sekolah (Hasan, 2019; Prilianinda et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, studi ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction dalam menurunkan burnout akademik melalui pendekatan studi pustaka. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menghadapi tantangan kesehatan mental akademik pada peserta didik. Pendekatan ini juga diharapkan dapat memperkaya intervensi psikologis yang dapat diterapkan oleh konselor dalam membangun ketahanan akademik siswa di era yang penuh tekanan ini (Winellya et al., 2023).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research), yaitu suatu metode penelitian yang dilakukan dengan menghimpun data atau informasi yang bersumber dari berbagai literatur ilmiah, baik berupa buku, jurnal, tesis, disertasi, maupun dokumen ilmiah lainnya. Metode ini digunakan untuk menggali konsep, teori, dan hasil penelitian sebelumnya yang berkaitan dengan efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction dalam mengurangi burnout akademik. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif-kualitatif, karena tujuan utamanya adalah untuk mendeskripsikan, menganalisis, dan menyimpulkan fenomena berdasarkan studi literatur yang ada secara sistematis dan mendalam (Zed, 2024).

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai referensi ilmiah yang relevan dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik. Sumber utama berupa jurnal ilmiah nasional terakreditasi (Sinta 1-4), tesis dari perguruan tinggi terkemuka, serta prosiding seminar yang dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2024. Rentang tahun tersebut dipilih untuk memastikan bahwa data yang dikaji bersifat aktual dan mencerminkan dinamika terbaru dalam pelaksanaan konseling kelompok berbasis teknik self-instruction. Pemilihan sumber dilakukan melalui database seperti Google Scholar, Garuda Ristekbrin, dan Portal Garba Rujukan Digital (Garuda), dengan menggunakan kata kunci "self-instruction," "konseling kelompok," "burnout akademik," dan "intervensi psikologis pelajar" (Sugiyono, 2017).

Adapun kriteria inklusi dalam studi ini mencakup: (1) penelitian yang secara eksplisit membahas tentang konseling kelompok yang menggunakan teknik self-instruction; (2) fokus kajian pada permasalahan burnout akademik di kalangan pelajar, khususnya tingkat SMP dan SMA; serta (3) penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen atau eksperimen murni yang memberikan gambaran sebab-akibat terhadap variabel yang diteliti. Penelitian yang tidak sesuai dengan kriteria tersebut, seperti studi dengan pendekatan non-eksperimen atau yang hanya menyinggung self-instruction secara umum, tidak dimasukkan dalam analisis (Arikunto, 2019).

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui proses klasifikasi dan komparasi. Klasifikasi dilakukan untuk mengelompokkan studi berdasarkan tahun, metode, jumlah partisipan,

variabel, dan hasil penelitian. Selanjutnya dilakukan komparasi atau perbandingan terhadap efektivitas penerapan teknik self-instruction dalam konseling kelompok di masing-masing studi. Perbandingan ini mencakup analisis terhadap desain penelitian, karakteristik subjek (usia, jenjang pendidikan, tingkat burnout), instrumen pengukuran burnout, prosedur intervensi, serta hasil statistik yang diperoleh. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat menyusun sintesis teori dan temuan yang komprehensif terkait efektivitas teknik self-instruction dalam menurunkan burnout akademik (Moleong, 2017).

Untuk menjamin validitas dan keabsahan data, digunakan teknik triangulasi sumber. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai penelitian yang menggunakan latar belakang, metode, dan instrumen berbeda, namun memiliki fokus pada topik yang sama. Selain itu, peneliti hanya menggunakan sumber primer, yaitu hasil penelitian yang telah melalui proses peer-review dan dinyatakan layak oleh lembaga akademik. Validitas juga diperkuat dengan menghindari bias seleksi, memastikan keberagaman subjek penelitian, serta mengevaluasi kualitas metodologi dari setiap studi yang dianalisis (Patton, 2022).

Melalui pendekatan metode studi pustaka yang sistematis ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang mendalam dan menyeluruh mengenai efektivitas konseling kelompok dengan teknik self-instruction dalam mengurangi burnout akademik di kalangan pelajar. Hasil dari studi ini akan menjadi dasar yang kuat untuk mengembangkan model intervensi psikologis yang lebih tepat guna dalam konteks pendidikan Indonesia (Hamzah, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil telaah literatur yang dilakukan, ditemukan sejumlah penelitian yang menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction dalam mengurangi burnout akademik pada siswa. Studi-studi ini memberikan gambaran empiris mengenai bagaimana teknik tersebut dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik, meningkatkan kesadaran diri, serta membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih adaptif.

Penelitian oleh Prilianinda et al. (2020) menunjukkan hasil yang signifikan terhadap penurunan burnout akademik setelah siswa mengikuti layanan konseling kelompok berbasis self-instruction. Penelitian ini melibatkan tujuh siswa SMP yang sebelumnya menunjukkan gejala burnout, seperti kelelahan belajar, kehilangan minat, dan penurunan motivasi. Setelah dilakukan intervensi selama beberapa sesi, hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya penurunan burnout yang signifikan (Asymp. Sig = 0,018). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis self-instruction dalam konseling kelompok dapat secara efektif mengurangi tekanan akademik pada siswa (Prilianinda et al., 2020).

Studi lain yang dilakukan oleh Hasan (2019) menambahkan bukti kuat mengenai manfaat self-instruction terhadap peningkatan self-efficacy dan penurunan burnout. Dalam penelitiannya, Hasan membagi 16 siswa menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol. Kelompok eksperimen menerima konseling kelompok dengan teknik self-instruction, sementara kelompok kontrol tidak menerima intervensi. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok, di mana kelompok eksperimen mengalami peningkatan efikasi diri serta penurunan burnout yang bermakna secara statistik ($p < 0,01$). Efikasi diri yang meningkat turut membantu siswa dalam menilai kemampuan mereka secara realistis, sehingga mereka lebih percaya diri menghadapi tugas-tugas akademik (Hasan, 2019).

Imtinan & Salsabila (2023) juga menyajikan bukti serupa melalui penelitian dengan desain pretest-posttest control group. Dalam penelitian ini, kelompok eksperimen diberikan intervensi teknik self-instruction dalam sesi konseling kelompok, sementara kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Hasilnya menunjukkan bahwa skor burnout siswa pada kelompok eksperimen menurun dari 31,2 menjadi 24,2 setelah intervensi dilakukan. Hal ini menunjukkan bahwa teknik self-instruction dapat membantu siswa mengelola pikiran negatif yang muncul akibat tekanan belajar dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih konstruktif (Imtinan & Salsabila, 2023).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Winellya et al. (2023), konseling kelompok berbasis self-instruction juga menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tingkat burnout pada siswa. Penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon dan menemukan adanya perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah intervensi. Selain menurunkan kelelahan emosional, intervensi ini juga membantu siswa dalam mengembangkan keterampilan berpikir rasional, perencanaan belajar yang lebih baik, serta pengendalian diri terhadap tekanan akademik. Teknik ini juga mendorong siswa untuk menyadari dan mengubah kebiasaan berpikir yang maladaptif, seperti perfeksionisme dan overgeneralization (Winellya et al., 2023).

Dari analisis sintesis keempat penelitian tersebut, terlihat bahwa teknik self-instruction bekerja dengan cara membantu siswa mengenali dialog internal yang bersifat negatif, seperti "saya tidak mampu," atau "saya akan gagal," kemudian menggantinya dengan afirmasi positif yang mendukung, seperti "saya

bisa mencobanya sedikit demi sedikit,” atau “saya mampu belajar lebih baik.” Melalui proses ini, siswa menjadi lebih terampil dalam menghadapi stres akademik secara rasional. Ketika teknik ini diterapkan dalam konteks konseling kelompok, siswa juga mendapatkan keuntungan dari dinamika kelompok yang mendukung. Lingkungan yang aman dan suportif memungkinkan siswa merasa diterima, memahami bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah, dan dapat belajar dari pengalaman peserta lain (Meichenbaum, 1985; Yalom & Leszcz, 2015).

Konseling kelompok berbasis self-instruction memiliki sejumlah kelebihan yang membuatnya efektif dalam konteks pendidikan. Salah satunya adalah fleksibilitas teknik ini yang dapat disesuaikan dengan berbagai jenjang pendidikan, baik SMP, SMA, maupun perguruan tinggi. Teknik ini juga mudah dipahami oleh peserta didik dan dapat diterapkan secara mandiri setelah diberikan pelatihan dasar. Namun demikian, keberhasilan intervensi sangat tergantung pada kompetensi fasilitator dalam membimbing proses konseling dan kesesuaian teknik dengan karakteristik peserta. Fasilitator harus mampu menciptakan suasana yang kondusif, membimbing peserta melalui tahapan pengenalan diri, perubahan dialog internal, hingga penerapan strategi dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2016).

Selain itu, perlu diperhatikan bahwa tidak semua siswa memiliki kesiapan yang sama dalam mengikuti proses konseling kelompok. Beberapa siswa mungkin merasa canggung, enggan berbagi, atau mengalami hambatan dalam mengekspresikan pikiran mereka. Oleh karena itu, pendekatan ini sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan dan kesiapan psikologis siswa. Evaluasi berkala juga penting dilakukan untuk mengetahui perkembangan peserta dan menyesuaikan strategi yang digunakan agar tetap relevan dengan permasalahan yang dihadapi (Hackney & Cormier, 2023).

Secara keseluruhan, hasil studi pustaka ini memperkuat keyakinan bahwa teknik self-instruction dalam layanan konseling kelompok merupakan strategi intervensi yang efektif dalam menurunkan burnout akademik. Konseling kelompok bukan hanya memberikan wadah berbagi, tetapi juga menstimulasi perubahan kognitif dan emosional secara kolektif, yang sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan berkelanjutan (Siregar & Ildil, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil studi pustaka terhadap berbagai penelitian yang relevan, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik self-instruction terbukti efektif dalam menurunkan tingkat burnout akademik pada siswa. Teknik self-instruction, yang merupakan bagian dari pendekatan cognitive behavior therapy (CBT), membantu siswa dalam mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik, lalu secara sadar menggantinya dengan afirmasi positif yang lebih adaptif. Proses ini memperkuat kontrol diri siswa dalam menghadapi tuntutan belajar dan memperbaiki respons mereka terhadap stres akademik.

Lebih lanjut, teknik ini tidak hanya menurunkan burnout, tetapi juga meningkatkan efikasi diri akademik siswa. Efikasi diri yang tinggi berkontribusi terhadap persepsi positif siswa terhadap kemampuan belajarnya, sehingga mendorong peningkatan motivasi dan prestasi. Dalam konteks konseling kelompok, siswa juga memperoleh dukungan sosial, empati, dan rasa kebersamaan dari anggota kelompok lain, yang turut mempercepat proses pemulihan psikologis dari tekanan akademik.

Studi pustaka ini memberikan landasan teoretis dan praktis yang kuat bagi implementasi teknik self-instruction dalam layanan konseling kelompok di sekolah. Teknik ini dapat diterapkan oleh guru bimbingan dan konselor secara sistematis, baik dalam format kelompok kecil maupun kelas intervensi. Dengan pelatihan yang memadai dan fasilitasi yang profesional, layanan ini dapat menjadi alternatif efektif untuk mengatasi burnout akademik di kalangan pelajar, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama dan atas.

SARAN

1. Sekolah dan guru BK disarankan mengintegrasikan teknik self-instruction dalam program konseling kelompok secara berkala.
2. Pelatihan fasilitator atau konselor penting dilakukan agar pelaksanaan teknik lebih terarah.
3. Penelitian lanjutan dianjurkan menggunakan desain longitudinal untuk melihat efek jangka panjang intervensi ini.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Revisi ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Corey, G. (2016). *Theory and Practice of Group Counseling* (9th ed.). Boston: Cengage Learning.
- Hackney, H., & Cormier, S. (2023). *Counseling Strategies and Interventions* (10th ed.). New York: Pearson.
- Hamzah. (2020). *Psikologi Pendidikan: Konsep dan Aplikasinya dalam Dunia Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Hasan, R. (2019). Efektivitas teknik self-instruction dalam layanan konseling kelompok untuk meningkatkan efikasi diri dan mengurangi burnout akademik siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(2), 123–134.
- Imtinan, N., & Salsabila, N. (2023). Pengaruh teknik self-instruction dalam konseling kelompok terhadap penurunan burnout akademik siswa SMA. *Jurnal Konseling Edukasi Indonesia*, 7(1), 45–56.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (2021). *Burnout: The Cost of Caring*. Los Angeles: Malor Books.
- Meichenbaum, D. (1985). *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon Press.
- Meichenbaum, D. (2015). *Cognitive Behavior Modification: An Integrative Approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Meichenbaum, D. (2021). *Self-Instructional Methods in Cognitive Behavior Therapy*. New York: Routledge.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patton, M. Q. (2022). *Qualitative Research & Evaluation Methods (4th ed.)*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Prilianinda, S., Wardhani, A., & Wahyuni, R. (2020). Efektivitas konseling kelompok teknik self-instruction untuk menurunkan burnout belajar siswa SMP. *Jurnal Konseling Pendidikan*, 8(1), 22–31.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Siregar, Y., & Ifdil. (2021). Layanan konseling kelompok untuk menurunkan stres akademik siswa dengan pendekatan kognitif-perilaku. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 78–85.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Winellya, V., Rahmah, N., & Zulkarnaen, M. (2023). Konseling kelompok berbasis teknik self-instruction untuk mengurangi burnout akademik siswa: Studi eksperimen di SMA. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi dan Pendidikan*, 6(1), 101–110.
- Yalom, I. D., & Leszcz, M. (2015). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy (5th ed.)*. New York: Basic Books.
- Zed, M. (2024). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia.