

KEEFEKTIFAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *STRESS INOCULATION TRAINING* UNTUK MENGURANGI *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA

Silvia Lagebada¹, Ikhlas Rasido², Hasan³, Dian Fitriani⁴

Universitas Tadulako

e-mail: silvialagebada@gmail.com, ikhlas0910@gmail.com, sir.hasanhasan@gmail.com,
dianfitriani1491@gmail.com

Diterima: 22/06/2026; Direvisi: 02/07/2026; Diterbitkan: 08/09/2026

ABSTRAK

Academic burnout merupakan permasalahan yang dapat mengganggu keterlibatan dan keberfungsian mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik. Kondisi tersebut memerlukan intervensi yang tidak hanya mengurangi tekanan akademik, tetapi juga membekali mahasiswa dengan keterampilan mengelola stres secara adaptif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) dalam mengurangi *academic burnout* mahasiswa. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental Non-Equivalent Control Group Design*. Subjek penelitian berjumlah 12 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako yang dipilih melalui *purposive sampling* berdasarkan hasil skrining terhadap 62 mahasiswa, kemudian dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing enam mahasiswa. Kelompok eksperimen memperoleh konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik SIT dalam lima sesi, sedangkan kelompok kontrol memperoleh konseling kelompok konvensional. Data dikumpulkan menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *academic burnout* kelompok eksperimen menurun dari 76,00 menjadi 49,17, sedangkan kelompok kontrol menurun dari 66,50 menjadi 55,33. Hasil uji *Mann-Whitney U* menunjukkan nilai *Asymp. Sig.* sebesar 0,031 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kedua kelompok setelah intervensi. Dengan demikian, konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik SIT lebih efektif dalam mengurangi *academic burnout* dibandingkan konseling kelompok konvensional. **Kata Kunci:** *Burnout Akademik*, Konseling Kelompok, Terapi Perilaku Kognitif, Pelatihan Inokulasi Stres

ABSTRACT

Academic burnout is a significant problem that can interfere with students' academic engagement and functioning in responding to academic demands. This condition requires an intervention that not only reduces academic pressure but also equips students with adaptive stress-management skills. This study aimed to examine the effectiveness of group counseling based on *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) combined with *Stress Inoculation Training* (SIT) in reducing *academic burnout* among university students. The study employed a quantitative approach with a *quasi-experimental Non-Equivalent Control Group Design*. The participants were 12 students from the Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tadulako University, selected through *purposive sampling* based on an initial screening of 62 students and divided into an experimental group and a control group, with six students in each group. The experimental group received five sessions of CBT-based group counseling incorporating SIT, while the control group received conventional group

counseling. Data were collected using the *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) and analyzed using the *Mann-Whitney U* test. The results showed that the mean *academic burnout* score in the experimental group decreased from 76.00 to 49.17, while the control group decreased from 66.50 to 55.33. The *Mann-Whitney U* test yielded an *Asymp. Sig.* value of 0.031 (< 0.05), indicating a significant difference between the two groups following the intervention. Therefore, CBT-based group counseling incorporating SIT was more effective in reducing *academic burnout* than conventional group counseling.

Keywords: *Academic burnout, Group Counseling, Cognitive Behavioral Therapy, Stress Inoculation Training*

PENDAHULUAN

Tuntutan akademik yang tinggi dapat menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa ketika beban tugas, tuntutan pencapaian, keterbatasan waktu, dan ekspektasi terhadap keberhasilan berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut menjadi semakin bermasalah ketika mahasiswa tidak memiliki strategi koping yang memadai, sehingga tekanan akademik dapat berkembang menjadi *academic burnout*. Penelitian Amarsa et al. (2023) menunjukkan bahwa kecenderungan *academic burnout* juga ditemukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling, sedangkan Anggraini dan Chusairi (2022) menunjukkan bahwa rendahnya *academic self-efficacy* dan *student engagement* berkaitan dengan meningkatnya *academic burnout* mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa *academic burnout* bukan sekadar kelelahan akibat aktivitas perkuliahan, tetapi telah menjadi persoalan yang dapat menghambat keterlibatan dan keberfungsian mahasiswa dalam menjalankan tuntutan akademiknya.

Permasalahan tersebut relevan karena mahasiswa yang mengalami *academic burnout* dapat menunjukkan kelelahan dalam mengikuti perkuliahan, kehilangan ketertarikan terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Dalam situasi akademik yang berlangsung secara berkelanjutan, tekanan tersebut dapat semakin sulit dikelola apabila mahasiswa tidak memperoleh dukungan dan keterampilan pengelolaan stres yang tepat. Sagita dan Meilyawati (2021) menemukan bahwa *academic burnout* menjadi persoalan yang perlu mendapat perhatian pada mahasiswa, sementara Maisyaroh dan Kholisna (2024) menunjukkan adanya keterkaitan *academic burnout* dengan motivasi belajar mahasiswa. Dengan demikian, diperlukan intervensi yang tidak hanya membantu mahasiswa mengurangi tekanan yang dirasakan, tetapi juga membangun kemampuan untuk mengenali, mengubah, dan menghadapi sumber stres akademik secara lebih adaptif.

Kebutuhan terhadap intervensi menjadi semakin penting karena pengalaman tekanan akademik mahasiswa tidak selalu dapat diselesaikan hanya melalui pemberian informasi atau dukungan umum. Mahasiswa memerlukan keterampilan untuk mengenali pola pikir negatif, mengelola respons emosional, serta menentukan strategi koping ketika menghadapi tuntutan akademik. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) relevan digunakan karena membantu individu memahami hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku serta melakukan perubahan terhadap pola pikir yang maladaptif. Penelitian Cania et al. (2022) dan Savitri et al. (2023) menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif digunakan untuk menangani permasalahan psikologis mahasiswa yang berkaitan dengan tuntutan akademik.

Salah satu teknik yang dapat melengkapi pendekatan CBT adalah *Stress Inoculation Training* (SIT). Teknik ini dirancang untuk membekali individu dengan pemahaman mengenai stres sekaligus keterampilan menghadapi tekanan melalui tahapan konseptualisasi, latihan keterampilan koping, serta penerapan keterampilan dalam situasi yang dihadapi. Khurshid et al. (2025) menunjukkan bahwa pendekatan kognitif-perilaku dapat digunakan untuk menangani

academic burnout sekaligus permasalahan psikologis lain yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Sementara itu, Oktafianti et al. (2023) menemukan bahwa SIT efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa, dan Nasution dan Harris (2024) menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik SIT dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi stres selama penyelesaian skripsi.

Penggunaan konseling kelompok memberikan peluang tambahan karena proses intervensi berlangsung melalui interaksi antarmahasiswa yang memiliki permasalahan relatif serupa. Dukungan kelompok dapat menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk mengungkapkan pengalaman, memperoleh perspektif dari anggota lain, serta mempraktikkan keterampilan koping dalam suasana yang suportif. Ramadhan et al. (2026) menunjukkan efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam menangani permasalahan psikologis mahasiswa, sedangkan Messina et al. (2024) menempatkan konseling psikologis kelompok sebagai salah satu pendekatan yang potensial untuk menangani *academic burnout* mahasiswa. Temuan tersebut memperkuat alasan untuk mengembangkan intervensi kelompok yang tidak hanya bersifat suportif, tetapi juga memiliki struktur perubahan kognitif dan keterampilan pengelolaan stres yang sistematis.

Meskipun penelitian mengenai CBT, SIT, dan konseling kelompok telah berkembang, penelitian yang secara khusus mengintegrasikan CBT dengan SIT dalam konseling kelompok untuk menurunkan *academic burnout* mahasiswa masih terbatas. Sebagian penelitian terdahulu lebih banyak menguji CBT terhadap kecemasan atau permasalahan psikologis tertentu, sedangkan SIT lebih sering diarahkan pada stres akademik. Penelitian Hasan et al. (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* berkaitan dengan *self-efficacy* dan *academic burnout*, tetapi penelitian tersebut belum secara khusus menguji integrasi CBT dan SIT sebagai satu paket intervensi. Kondisi tersebut menunjukkan adanya ruang penelitian untuk menguji apakah kombinasi restrukturisasi kognitif dalam CBT dan pelatihan keterampilan menghadapi stres melalui SIT dapat memberikan hasil yang lebih efektif dalam mengurangi *academic burnout* mahasiswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako yang teridentifikasi mengalami *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik SIT dalam mengurangi *academic burnout* mahasiswa dibandingkan dengan layanan konseling kelompok konvensional. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai penggunaan intervensi kognitif-perilaku yang terintegrasi sekaligus menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental*. Desain yang digunakan adalah *Non-Equivalent Control Group Design*, yaitu penelitian yang melibatkan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tanpa penempatan subjek secara acak. Kedua kelompok diberikan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan untuk mengetahui perubahan tingkat *academic burnout* setelah periode intervensi (Anantasia & Rindrayani, 2025). Kelompok eksperimen memperoleh konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT), sedangkan kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok konvensional.

Penelitian dilaksanakan pada 14 Mei – 5 Juni 2026 di Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tadulako. Subjek penelitian

berjumlah 12 mahasiswa yang telah memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pembagian kelompok, peneliti melakukan skrining terhadap 62 mahasiswa menggunakan angket *academic burnout* untuk mengidentifikasi mahasiswa yang berada pada kategori sedang hingga tinggi. Berdasarkan hasil skrining dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian penelitian, sebanyak 12 mahasiswa dipilih sebagai subjek penelitian, kemudian dibagi menjadi enam mahasiswa pada kelompok eksperimen dan enam mahasiswa pada kelompok kontrol.

Pemilihan subjek dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako, memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang atau tinggi berdasarkan hasil skrining, bersedia mengikuti seluruh sesi konseling, serta tidak sedang mengikuti intervensi psikologis lain selama penelitian. Adapun kriteria eksklusi meliputi mahasiswa yang sedang menjalani terapi psikologis atau psikiatri di luar penelitian, tidak hadir lebih dari satu sesi intervensi, atau mengundurkan diri sebelum penelitian selesai. Seluruh subjek diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian serta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi.

Academic burnout diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002) dan disesuaikan dengan konteks mahasiswa Indonesia. Instrumen terdiri atas 15 item yang mengukur tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme terhadap kegiatan akademik (*cynicism*), dan penurunan efikasi akademik (*reduced academic efficacy*). Setiap item menggunakan skala Likert dengan empat pilihan jawaban mulai dari “Tidak Pernah” hingga “Selalu”. Instrumen terlebih dahulu melalui *expert judgment* dan uji keterbacaan sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item instrumen memenuhi kriteria validitas dengan koefisien korelasi $\geq 0,30$. Reliabilitas instrumen diuji menggunakan *Cronbach's Alpha* dan memperoleh koefisien sebesar 0,70, sehingga instrumen dinilai memiliki konsistensi internal yang memadai untuk digunakan dalam penelitian. Pengukuran dilakukan pada tahap *pre-test* sebelum intervensi dan *post-test* setelah seluruh rangkaian intervensi selesai. Skor yang lebih rendah menunjukkan tingkat *academic burnout* yang lebih rendah.

Intervensi pada kelompok eksperimen berupa konseling kelompok berbasis CBT yang mengintegrasikan teknik SIT. Intervensi dilaksanakan dalam lima sesi dengan durasi 50–60 menit setiap sesi dan frekuensi dua kali per minggu selama tiga minggu. Pelaksanaan intervensi mengacu pada prinsip CBT dan SIT yang dikembangkan berdasarkan kerangka Meichenbaum (1977), Schaufeli et al. (2002), serta penelitian terdahulu yang relevan. Tahapan intervensi meliputi konseptualisasi melalui psikoedukasi mengenai *academic burnout* dan hubungan pikiran, emosi, serta perilaku; *skills acquisition and rehearsal* melalui latihan relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan *self-instruction*; serta *application and follow-through* melalui penerapan keterampilan koping pada situasi akademik yang dihadapi mahasiswa.

Seluruh sesi difasilitasi oleh peneliti yang telah memperoleh pelatihan terkait CBT-SIT atau memiliki kompetensi sebagai konselor sesuai dengan pelaksanaan intervensi yang direncanakan. Kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok reguler selama periode penelitian yang sama tanpa penerapan CBT dan SIT. Dengan demikian, kelompok kontrol berfungsi sebagai pembanding aktif karena tetap memperoleh layanan konseling kelompok. Perbedaan perubahan skor antara kedua kelompok kemudian digunakan untuk menilai keefektifan intervensi.

Data penelitian dianalisis menggunakan uji *Mann-Whitney U*. Uji tersebut digunakan untuk mengetahui perbedaan skor *post-test academic burnout* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan uji nonparametrik mempertimbangkan jumlah subjek yang

terbatas serta hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal. Pengujian dilakukan menggunakan SPSS 25 pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat *academic burnout* mahasiswa pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, baik sebelum (*pre-test*) maupun sesudah (*post-test*) pemberian intervensi. Data skor *academic burnout* kedua kelompok disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2 berikut.

Tabel 1. Skor *Academic burnout* Mahasiswa Kelompok Eksperimen (Pre-test dan Post-test)

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
MY	76	Sedang	45	Rendah
FA	77	Sedang	50	Rendah
DL	84	Sedang	50	Rendah
MT	85	Sedang	51	Rendah
AL	62	Sedang	50	Rendah
NV	72	Sedang	49	Rendah
Rata-rata	76,00	Sedang	49,17	Rendah

Tabel 2. Skor *Academic burnout* Mahasiswa Kelompok Kontrol (Pre-test dan Post-test)

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori
RT	67	Sedang	59	Rendah
FT	71	Sedang	60	Rendah
IM	76	Sedang	50	Rendah
KH	62	Sedang	55	Rendah
KA	61	Sedang	50	Rendah
MN	62	Sedang	58	Rendah
Rata-rata	66,50	Sedang	55,33	Rendah

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi, keenam mahasiswa pada kelompok eksperimen berada pada kategori *academic burnout* sedang, dengan skor rata-rata sebesar 76,00. Setelah mengikuti konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik SIT, seluruh subjek pada kelompok ini mengalami penurunan skor dan bergeser ke kategori rendah, dengan rata-rata *post-test* sebesar 49,17 selisih penurunan sebesar 26,83 poin.

Pola serupa juga tampak pada kelompok kontrol Tabel 2. Rata-rata skor *pre-test* kelompok ini sebesar 66,50 dan seluruh subjek berada pada kategori sedang. Setelah periode intervensi, rata-rata skor menurun menjadi 55,33 dan seluruh subjek turut bergeser ke kategori rendah, meskipun besarnya penurunan (selisih 11,17 poin) jauh lebih kecil dibandingkan kelompok eksperimen.

Perbandingan rata-rata skor kedua kelompok pada tahap *pre-test* dan *post-test* dirangkum pada Tabel 3.

Tabel 3. Ringkasan Deskriptif Skor *Academic burnout* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	n	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Selisih
Eksperimen	6	76,00	49,17	26,83
Kontrol	6	66,50	55,33	11,17

Tabel 3 memperlihatkan bahwa meskipun kedua kelompok sama-sama mengalami penurunan skor *academic burnout* setelah periode penelitian, besarnya penurunan pada kelompok eksperimen lebih dari dua kali lipat dibandingkan kelompok kontrol. Temuan awal

Copyright (c) 2024 ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik

 <https://doi.org/10.51878/academia.v6i4.13223>

ini mengindikasikan bahwa penurunan skor pada kelompok eksperimen tidak semata-mata disebabkan oleh faktor waktu atau efek pengukuran berulang, melainkan patut diduga berkaitan dengan pemberian intervensi CBT dengan teknik SIT. Untuk memastikan apakah perbedaan penurunan tersebut signifikan secara statistik, dilakukan analisis inferensial menggunakan uji Mann–Whitney U.

Analisis Inferensial

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Mann–Whitney U, yaitu uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk menguji perbedaan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pemilihan uji non-parametrik ini didasarkan pada jumlah sampel yang terbatas ($n = 12$). Pengujian dilakukan dengan bantuan program SPSS 25 for Windows pada taraf signifikansi 0,05. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Mann–Whitney U Skor Post-test Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Statistik Uji	Nilai
<i>Mann-Whitney U</i>	5,000
<i>Wilcoxon W</i>	26,000
<i>Z</i>	-2,159
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,031
<i>Exact Sig. [2×(1-tailed Sig.)]</i>	0,041

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh nilai Mann–Whitney U sebesar 5,000 dengan nilai *Z* sebesar -2,159 dan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,031. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,031 < 0,05$), sehingga hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dinyatakan ditolak. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *academic burnout* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah pemberian perlakuan.

Merujuk pada hasil analisis deskriptif dan inferensial di atas, dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) terbukti lebih efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout* mahasiswa dibandingkan layanan konseling kelompok tanpa teknik khusus.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami penurunan *academic burnout* setelah periode penelitian, tetapi penurunan pada kelompok eksperimen lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Rata-rata skor kelompok eksperimen menurun dari 76,00 menjadi 49,17 atau berkurang sebesar 26,83 poin, sedangkan kelompok kontrol menurun dari 66,50 menjadi 55,33 atau berkurang sebesar 11,17 poin. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa perubahan kondisi mahasiswa tidak hanya terjadi pada kelompok yang menerima intervensi CBT-SIT, tetapi juga pada kelompok yang memperoleh konseling kelompok konvensional. Temuan ini perlu dipahami secara hati-hati karena desain penelitian menggunakan kelompok kontrol aktif dan jumlah subjek yang relatif kecil.

Kondisi awal kedua kelompok yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tekanan akademik yang cukup nyata sebelum intervensi diberikan. Tekanan tersebut dapat berkaitan dengan tuntutan tugas, pencapaian akademik, pengelolaan waktu, serta tuntutan untuk mempertahankan performa selama proses perkuliahan. Jagodics dan Szabó (2023) menjelaskan *student burnout* melalui perspektif *demand-resource model*, yaitu ketika tuntutan akademik yang dihadapi tidak seimbang dengan sumber daya yang tersedia bagi mahasiswa. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Amarsa et al. (2023) dan Sagita dan

Meilyawati (2021) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan persoalan yang nyata pada mahasiswa dan perlu ditangani melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik tekanan akademik.

Penurunan skor pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok konvensional tetap dapat memberikan manfaat terhadap kondisi mahasiswa. Interaksi antaranggota, kesempatan mengungkapkan pengalaman, dukungan sosial, serta proses refleksi selama konseling kemungkinan memberikan efek suportif yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademiknya. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa perubahan tidak sepenuhnya dapat dikaitkan dengan CBT-SIT, tetapi terdapat manfaat dasar dari konseling kelompok yang juga dialami kelompok kontrol. Dengan demikian, keunggulan intervensi eksperimen lebih tepat dipahami sebagai tambahan efektivitas yang diperoleh melalui struktur CBT dan SIT di atas manfaat konseling kelompok secara umum.

Besarnya penurunan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa integrasi CBT dan SIT memberikan kontribusi yang lebih kuat terhadap pengurangan *academic burnout*. CBT bekerja dengan membantu mahasiswa mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Mahasiswa kemudian diarahkan untuk mengevaluasi pikiran yang tidak adaptif dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih realistis sehingga respons emosional terhadap tuntutan akademik dapat dikelola dengan lebih baik. Khurshid et al. (2025) juga menunjukkan bahwa intervensi berbasis CBT dapat digunakan untuk menangani *academic burnout* dan berbagai permasalahan psikologis yang berkaitan dengan tuntutan akademik.

SIT melengkapi proses tersebut dengan memberikan latihan keterampilan menghadapi stres secara sistematis. Pada tahap konseptualisasi, mahasiswa memperoleh pemahaman mengenai sumber stres, respons terhadap stres, serta hubungan antara cara berpikir dan respons yang muncul ketika menghadapi tekanan. Tahap *skills acquisition and rehearsal* kemudian memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk mempraktikkan keterampilan seperti relaksasi, restrukturisasi kognitif, dan *self-instruction*. Pada tahap *application and follow-through*, keterampilan tersebut diarahkan untuk diterapkan pada situasi akademik yang nyata sehingga mahasiswa tidak hanya memahami konsep stres, tetapi juga memiliki strategi yang dapat digunakan ketika menghadapi tekanan.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Oktafianti et al. (2023) yang menemukan bahwa SIT efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Nasution dan Harris (2024) juga menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik SIT dapat membantu mahasiswa menghadapi stres dalam proses penyelesaian skripsi. Sementara itu, Hasan et al. (2019) menunjukkan bahwa konseling kelompok CBT dengan teknik *self-instruction* berkaitan dengan *self-efficacy* dan *academic burnout*. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa keterampilan pengelolaan stres dan perubahan pola pikir merupakan komponen penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik, sedangkan penelitian ini memperluas temuan tersebut melalui integrasi CBT dan SIT dalam satu intervensi kelompok.

Format konseling kelompok juga kemungkinan memperkuat efektivitas intervensi karena mahasiswa tidak menghadapi proses perubahan secara individual. Selama proses kelompok, anggota dapat memperoleh dukungan sosial, membandingkan pengalaman, belajar dari strategi anggota lain, serta menyadari bahwa tekanan akademik bukan hanya dialami oleh dirinya sendiri. Ramadhan et al. (2026) menunjukkan efektivitas konseling kelompok berbasis CBT dalam menangani permasalahan psikologis mahasiswa, sedangkan Messina et al. (2024) menunjukkan bahwa konseling psikologis kelompok merupakan pendekatan yang relevan untuk dikembangkan dalam penanganan *academic burnout*. Oleh karena itu, kombinasi struktur

CBT-SIT dengan dinamika kelompok dapat menjadi salah satu penjelasan mengapa penurunan skor pada kelompok eksperimen lebih besar daripada kelompok kontrol.

Hasil uji *Mann-Whitney U* memperkuat temuan deskriptif tersebut. Nilai *Mann-Whitney U* sebesar 5,000 dengan *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,031 menunjukkan adanya perbedaan signifikan skor *post-test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, hipotesis nol ditolak sehingga terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* setelah perlakuan. Namun, hasil tersebut sebaiknya dimaknai sebagai bukti bahwa kelompok yang memperoleh CBT-SIT menunjukkan hasil yang lebih baik daripada kelompok konseling konvensional, bukan sebagai bukti bahwa seluruh penurunan pada kelompok eksperimen hanya disebabkan oleh intervensi.

Penurunan skor pada kelompok kontrol juga perlu menjadi pertimbangan dalam interpretasi hasil penelitian. Kelompok kontrol memperoleh layanan konseling kelompok sehingga dukungan sosial dan interaksi selama proses konseling dapat memberikan perubahan positif. Selain itu, faktor waktu dan perubahan kondisi akademik mahasiswa selama periode penelitian juga berpotensi memengaruhi skor *post-test*. Karena penelitian tidak menggunakan kelompok tanpa perlakuan dan tidak melakukan pengukuran *follow-up*, kontribusi faktor-faktor tersebut tidak dapat sepenuhnya dipisahkan dari efek intervensi. Oleh sebab itu, hasil penelitian ini memberikan bukti awal mengenai keefektifan CBT-SIT, tetapi belum dapat memastikan ketahanan efek intervensi dalam jangka panjang.

Temuan penelitian juga mendukung pentingnya intervensi yang diarahkan tidak hanya pada gejala *academic burnout*, tetapi pada kemampuan mahasiswa menghadapi sumber tekanan secara adaptif. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan dengan keterlibatan akademik, motivasi, dan kondisi psikologis mahasiswa (Anggraini & Chusairi, 2022; Maisyaroh & Kholisna, 2024). Dengan memberikan keterampilan untuk mengidentifikasi pikiran negatif, mengelola respons stres, dan menerapkan strategi koping, CBT-SIT berpotensi membantu mahasiswa membangun sumber daya psikologis yang lebih sesuai dengan tuntutan akademik. Dengan demikian, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu dipahami dalam keterbatasan ukuran sampel yang hanya melibatkan 12 mahasiswa dan penggunaan teknik *purposive sampling*. Subjek juga hanya berasal dari satu program studi dan satu perguruan tinggi sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas kepada seluruh mahasiswa. Selain itu, tidak terdapat pengukuran *follow-up* sehingga keberlanjutan penurunan *academic burnout* setelah intervensi belum dapat diketahui. Penelitian berikutnya perlu melibatkan sampel yang lebih besar, menggunakan randomisasi apabila memungkinkan, menambahkan kelompok tanpa perlakuan atau pembandingan lain, serta melakukan pengukuran *follow-up* untuk mengetahui keberlanjutan efek CBT-SIT.

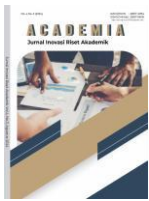
KESIMPULAN

Konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *Stress Inoculation Training* (SIT) efektif dalam mengurangi *academic burnout* mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Tadulako. Efektivitas tersebut ditunjukkan oleh penurunan rata-rata skor kelompok eksperimen sebesar 26,83 poin, dari 76,00 menjadi 49,17, serta adanya perbedaan signifikan dengan kelompok kontrol berdasarkan uji *Mann-Whitney U* dengan nilai *Asymp. Sig.* $0,031 < 0,05$. Dengan demikian, integrasi CBT dan SIT dapat menjadi alternatif intervensi konseling kelompok untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi pertimbangan bagi konselor perguruan tinggi dalam mengembangkan layanan konseling kelompok yang memadukan restrukturisasi kognitif dan pelatihan keterampilan pengelolaan stres. Penerapan hasil penelitian perlu mempertimbangkan keterbatasan jumlah subjek, cakupan lokasi penelitian, dan belum adanya pengukuran *follow-up*, sehingga penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar dan menguji keberlanjutan efek intervensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anantasia, G., & Rindrayani, S. R. (2025). Metodologi penelitian quasi eksperimen. *ADIBA: Journal of Education*, 5(2), 183–192. <https://mail.adisampublisher.org/index.php/adiba/article/view/1042>
- Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). Pengaruh academic self efficacy dan students engagement terhadap *academic burnout* mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79–94. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i2.70>
- Cania, L. F., Netrawati, & Karneli, Y. (2022). Pendekatan cognitive behavioral therapy (CBT) dalam konseling kelompok untuk mengatasi kecemasan akademik dalam penyelesaian tugas akhir mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Sosial*, 1(4), 438–441. <https://doi.org/10.58540/jipsi.v1i4.91>
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2019). Group counseling of cognitive behavior with self-instruction technique on self-efficacy and *academic burnout*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91–96. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/27663>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31(4), 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive behavior therapy for *academic burnout*, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: A randomized control trial. *BMC Psychology*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02371-2>
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1). <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>
- Messina, I., Rossi, T., Bonaiuto, F., Granieri, G., Cardinali, P., Petrucci, I., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2024). Group psychological counseling to contrast *academic burnout*: A research protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15, 1400882. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400882>
- Munifah, M., Silalahi, M., Durrotunnisa, D., & Hasan, H. (2022). Penerapan layanan penguasaan konten untuk mengatasi *academic burnout* pada siswa di masa pandemi COVID-19. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 52–55. <https://doi.org/10.36728/ganesha.v2i01.2556>
- Nasution, N. B., & Harris, M. K. (2024). Penerapan konseling kelompok teknik stress inoculation training dalam mengatasi stres mengerjakan skripsi pada mahasiswa bimbingan konseling Universitas Negeri Medan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(2), 841–849. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP/article/view/1833>



- Oktafianti, S., Hasanah, M., & Sholichah, I. F. (2023). The effectiveness of stress inoculation training to reduce academic stress in PGSD students. *International Journal of Applied Guidance and Counseling*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/10.26486/ijagc.v4i1.3176>
- Putri, A. A., & Magistarina, E. (2024). Perbedaan tingkat *academic burnout* pada siswa ditinjau dari jenis sekolah SMA/SMK/MA. *MASALIQ*, 4(3), 760–768. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3072>
- Raclaw, M., & Hainrich. (2026). Analysis of *academic burnout* and its impact on students' mental health. *Acta Psychology*, 4(4), 174–184. <https://psychologia.pelnus.ac.id/index.php/Psychologia/article/view/108>
- 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(3), 395–405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Ramadhan, D. A., Ratu, B., Puswiartika, D., & Rasido, I. (2026). Effectiveness of CBT-based group counseling in reducing culture shock among college students. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 7(2), 1408–1420. <https://doi.org/10.51276/edu.v7i2.1735>
- Rasido, I., Zulkifili, A., Hadju, V., Naser, A., & Indar. (2021). Mental health intervention for Tadulako University students after a natural disaster (earthquake, tsunami, and liquefaction). *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(3). <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/9264>
- Rasido, S., Puswiartika, D., Rasido, I., & Hasan, H. (2026). Effectiveness of group counseling with mindful breathing technique in reducing student anxiety. *Journal of General Education and Humanities*, 5(1), 2011–2024. <https://journal-gehu.com/index.php/gehu/article/view/1101>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat *academic burnout* mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Savitri, L. L., Ramli, M., & Multisari, W. (2023). Keefektifan konseling kelompok cognitive behavioral dengan teknik self-talk untuk mengurangi kecemasan mahasiswa semester akhir dalam penyelesaian skripsi. *Buletin Konseling Inovatif*, 3(1), 37–44. <https://doi.org/10.17977/um059v3i12023p37-44>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study*. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=713484>
- Silalahi, M., Munifah, M., Fitriani, D., & Hasan, H. (2023). Students' *academic burnout* during limited face-to-face learning process in Sigi Regency. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 10(1), 53–58. <https://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/konseli/article/view/15514>
- Utami, P. M., Somantri, I., & Rifa'atul Fitri, S. U. (2026). Burnout akademik mahasiswa keperawatan tingkat akhir dalam konteks pendidikan tinggi: Scoping review faktor risiko dan protektif. *Jurnal Ners*, 10, 2126–2129. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Viandari, I., Nurwahyuni, N., Rasido, I., & Arifyadi, A. (2026). Efektivitas konseling kelompok teknik art therapy untuk mereduksi stres akademik pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 16(1), 16–25. <https://dikdaya.unbari.ac.id/index.php/dikdaya/article/view/850>

