
Menurunkan Academic Burnout Melalui Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif dan Dispute Imajinasi

Risky Budi Lestari ¹

Muhammad Japar ²

Dewi Lianasari ³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan konseling kelompok teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi terhadap penurunan *academic burnout* kelas X BDP 2 SMK Swadaya Temanggung. Jenis penelitian menggunakan *Pretest-Posttest Comparison group design*. Subjek penelitian dipilih secara random. Sampel yang digunakan pada kelompok eksperimen 1 sejumlah 7 siswa dan kelompok eksperimen 2 sejumlah 7 siswa. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner skala *academic burnout*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis uji anova dengan bantuan program *software SPSS 26.0 for windows*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi efektif menurunkan *academic burnout* pada siswa. Hasil analisis kelompok eksperimen 1 terdapat penurunan skor sebesar 32 atau 25% dan kelompok eksperimen 2 sebesar 35 atau 40%.

Kata Kunci: *Konseling Kelompok, Dispute Kognitif, Dispute Imajinasi, Academic Burnout*

Reduce Academic Burnout Through Group Counseling Dispute Cognitive and Dispute Imaginational Techniques

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of cognitive dispute group counseling techniques and imagination disputes on reducing academic burnout in class X BDP 2 SMK Swadaya Temanggung. This type of research uses a pretest-posttest comparison group design. The research subjects were chosen randomly. The sample used in experimental group 1 was 7 students and experimental group 2 was 7 students. The data collection instrument used was an academic burnout scale questionnaire. Hypothesis testing in this study used ANOVA test analysis with the help of the SPSS 26.0 software program for windows. The results showed that group counseling on cognitive dispute techniques and imagination disputes was effective in reducing academic burnout in students. The results of the analysis of the experimental group 1 showed a decrease in score of 32 or 25% and that of the experimental group 2 by 35 or 40%.

Keyword : *Group Counseling, Dispute Cognitive, Dispute Imagination, Academic Burnout*

¹ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,

² Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, mj873@ums.ac.id

³ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang, dewilianasari@unimma.ac.id

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu cara dalam meningkatkan potensi yang dimiliki siswa. Undang-undang sistem pendidikan nasional nomor 20 tahun 2003 yang berisi pendidikan mengembangkan kemampuan agar memiliki tanggung jawab untuk dirinya serta dapat menjadi kreatif, kritis, dan berkelakuan dengan baik, mampu mengembangkan potensi moral (Agustina et al, 2019).

Dalam proses pendidikan terdapat beberapa hambatan salah satunya adalah kejenuhan belajar (*academic burnout*). Academic burnout menjadi salah satu masalah penting dalam sistem pendidikan yang berdampak negatif pada saat pendidikan maupun sampai jangka panjang setelah lulus (Mostafavian, 2018). *Academic burnout* disebabkan oleh berbagai faktor salah satunya adalah faktor lingkungan. Lingkungan sangat mempengaruhi kegiatan belajar siswa, baik di lingkungan keluarga, lingkungan sekolah maupun lingkungan sosial. Lingkungan yang baik dan aman memotivasi siswa untuk belajar, sebaliknya lingkungan yang kurang baik berbahaya dapat menimbulkan kebosanan dikalangan siswa untuk belajar. Kondisi lingkungan yang tidak mendukung membuat siswa merasa bosan dalam proses pembelajaran (Hanina, 2021). Faktor lain yang menyebabkan siswa mengalami *academic burnout* adalah tuntutan akademik dalam proses pembelajaran (Aypi, 2022).

Siswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan sikap seperti kurangnya minat dalam memenuhi tugas, rendahnya motivasi, dan kelelahan karena persyaratan pendidikan sehingga munculnya perasaan yang tidak diinginkan dan perasaan tidak efisien (Asrowi et al., 2020). Ketidaktertarikan siswa untuk melakukan aktivitas dalam belajar, merasakan depresi, gangguan pada kesehatan juga tanda-tanda siswa yang mengalami *academic burnout* (Hyman, 2017). *Academic burnout* berdampak pada berbagai permasalahan antara lain prestasi belajar menurun, kecenderungan melakukan perilaku bermasalah, kecenderungan untuk *drop out* (Oktasari, 2022). *Academic burnout* menjadi salah satu variabel yang dapat menghambat kesuksesan belajar siswa (Rahman, 2020). *Academic burnout* dapat mengganggu kesehatan mental dan ini menjadi

masalah serius sehingga memerlukan perhatian khusus di kalangan pendidikan (Rahmatpour et al, 2019).

Berdasarkan hasil analisis AKPD siswa kelas X BDP 2 di SMK Swadaya Temanggung terdapat indikasi permasalahan suka mencontek pada waktu tes, kesulitan mengatur waktu belajar dan bermain, belum tahu cara belajar yang baik dan benar, belum tahu cara meraih prestasi di sekolah, belum paham tentang gaya belajar dan strategi yang sesuai, orang tua tidak peduli dengan kegiatan belajar, masih menunda tugas sekolah, kesulitan dalam memahami tugas pelajaran tertentu, belum tahu cara memanfaatkan sumber belajar, belajar jika ada tes atau ujian, belum tahu tentang struktur kurikulum di sekolah, malas belajar dan ketika belajar sering mengantuk, belum terbiasa belajar dalam suasana kelompok, belum paham memilih lembaga bimbingan belajar yang baik, belum dapat memanfaatkan teknologi informasi untuk belajar, dengan persentase sebesar 58,4%.

Penelitian terdahulu yang pernah dilakukan untuk mengurangi kejenuhan belajar dan terbukti efektif dengan menerapkan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) (Retnowati, 2018). Corey mendefinisikan REBT sebagai terapi yang berorientasi pada pikiran, tingkah laku, dan tindakan yang menitikberatkan pada proses berpikir, menilai, memutuskan, menganalisis, dan bertindak (Astinah, 2023). Ellis memandang REBT adalah suatu rancangan terapeutik dalam konseling atau psikoterapi, penerapan rancangan ini mementingkan berpikir rasional sebagai tujuan terapeutik, menekankan modifikasi atau perubahan keyakinan irasional yang telah menjadi konsekuensi emosional dan tingkah laku (Thahir, 2016). Dispute cognitive merupakan teknik dalam pendekatan REBT untuk mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan rasional (Fitriyani, 2016). Pada penelitian ini menggabungkan teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi untuk membantu siswa dalam menurunkan kejenuhan belajar. Kemampuan siswa untuk menemukan, mengeluarkan, dan menantang pandangan tidak logis mereka sendiri sangat dibutuhkan dengan menggunakan teknik *dispute* kognitif. Pada penerapan teknik *dispute* kognitif konseli di dorong dan dimodifikasi aspek kognitifnya agar dapat berpikir dengan

cara yang rasional dan logis sehingga dapat berperilaku sesuai dengan sistem nilai yang diharapkan baik terhadap dirinya sendiri maupun terhadap lingkungannya (Rahmaniyah, 2023). Selain memberikan *dispute* kognitif peneliti juga memberikan teknik *dispute* imajinasi. Strategi *imaginal disputation* melibatkan penggunaan imageri. Konselor meminta siswa untuk membayangkan dirinya kembali pada situasi tidak menyenangkan yang menjadi masalah melibatkan emosi telah berubah (Putri, 2019).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti membuat penelitian dengan layanan konseling kelompok REBT (*Rational Emotive Behavioral Therapy*) dengan teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi yang akan diberikan kepada siswa yang mengalami *academic burnout* terutama di jenjang SMK.

Academic Burnout

Kejenuhan belajar (*academic burnout*) adalah keadaan mental seseorang ketika mengalami kebosanan dan kelelahan yang luar biasa sehingga menimbulkan perasaan lesu daripada semangat untuk belajar. Kebosanan saat belajar tetapi tidak mendapatkan hasil. Kelelahan belajar adalah keadaan emosional dan fisik seseorang yang tidak dapat memproses informasi atau pengalaman baru karena tekanan untuk belajar membuat mereka tidak bersemangat untuk belajar. *Burnout* yang dialami siswa dapat mempengaruhi potensi dan pencapaian tujuan pada siswa (Agustina, 2019).

Schaufeli,dkk menyampaikan bahwa "*Burnout among student refers to feeling exhausted because of study demands, having a cynical and detached attitude toward one's study, and feeling incompetent as a student*" perasaan kelelahan akademik karena tuntutan belajar, perasaan dan sikap sinis pada tugas, serta rasa ketidakmampuan pada dirinya (Arlinkasari, 2017). Empat aspek *academic burnout* yaitu kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, kehilangan motivasi (Maslach, C., ; Leiter, 2016).

Terdapat strategi yang dapat dilakukan dalam mengurangi *academic burnout* pada siswa sebagai berikut :

1. Menggunakan berbagai teknik pendidikan. Selain menggunakan teknik ceramah, penggunaan metode pembelajaran aplikasi

digital memiliki peran penting dalam pembelajaran. karena materi yang ditawarkan dapat diterima dan dipahami oleh siswa.

2. Melakukan pendekatan kepada peserta didik. Pendekatan yang dilakukan antara guru dan siswa sangat diperlukan dalam mengurangi *academic burnout*.
3. Melakukan evaluasi pada setiap akhir pembelajaran. Hal ini diperlukan bagi siswa untuk menciptakan interaksi belajar yang menyenangkan.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* pada siswa dapat menyebabkan berbagai permasalahan dalam diri maupun lingkungan sekitar. Dengan adanya strategi dalam mengurangi *academic burnout* diharapkan siswa dapat merubah pemikiran dan sikapnya menjadi lebih baik.

Konseling Kelompok

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang ditawarkan di sekolah adalah konseling kelompok. Penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah termasuk layanan konseling kelompok. Tujuan dari konseling kelompok adalah menggunakan dinamika kelompok untuk membantu siswa memecahkan permasalahan. Melalui dinamika kelompok, layanan konseling kelompok memberikan kesempatan kepada siswa untuk berdiskusi dan memecahkan permasalahan secara berkelompok (Fahmi, 2016).

Konseling kelompok dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah yang dialami oleh diri klien (Sukirno, 2020). Glading menyampaikan konseling kelompok sebagai pemecah masalah antar pribadi, berusaha menolong anggota kelompok dalam pemecahan masalah antar anggota kelompok, dan berusaha menolong anggota kelompok untuk memecahkan masalah kehidupan (Japar, 2021).

Mulyati & Isti Rahayu menyampaikan tujuan layanan konseling kelompok seperti a. Melatih anggota kelompok agar berani berbicara dengan banyak orang, b. Menumbuhkan sikap tenggang rasa terhadap orang lain, c. Mengentaskan permasalahan-permasalahan kelompok (Lianasari & Japar, 2022) . Tujuan lain dari konseling kelompok untuk memfasilitasi pertumbuhan dan perkembangan pribadi orang-orang dalam konteks komunitas yang mendukung. Jadi

konseling kelompok ini difungsikan sebagai pengentasan masalah individu juga sebagai pencegahan timbulnya masalah yang lebih kompleks lagi pada individu tersebut, dengan diberikan arahan untuk penyelesaian ataupun bantuan untuk memudahkan individu tersebut memahami masalah pada dirinya sendiri. Tahap-tahap dalam konseling kelompok menurut Tuckman a. Tahap pembentukan (*Forming*) b. Tahap Penjelajahan (*Storming*) c. Tahap peraturan (*Norming*) d. Pelaksanaan e. Terminasi (*Gladding*, 2012).

Teknik Dispute Kognitif

Konselor menggunakan teknik yang disebut *dispute* kognitif untuk membantu konseli mengatasi masalah termasuk meniadakan kecemasan dan serangan panik dengan menantang keyakinan dan ketakutan konseli yang tidak rasional. Juga dijelaskan bahwa pendekatan *dispute* kognitif mendukung konseli dalam keadaan yang mengeluarkan, menemukan, dan mempertanyakan keyakinan irasional yang dianut oleh konseli. *Dispute* kognitif dilakukan melalui penggunaan pertanyaan (Thompson., 2022).

Dispute kognitif memiliki tujuan utama antara lain : (a). Untuk mengubah keyakinan konseli yang tidak rasional (b) Untuk menentang asumsi konseli yang tidak rasional (c) Untuk berhenti memikirkan hal-hal yang membuat stres dan mengalami serangan panik (d) Untuk membantu konseli mengidentifikasi, menyingkirkan, dan menyangkal pandangan irasional yang mungkin mereka miliki.

Teknik Dispute Imajinasi

Dispute imajinasi merupakan salah satu teknik konseling yang digunakan dalam sub kelompok teknik imajeri dari pendekatan *rational emotive behavior therapy*. Konselor menginstruksikan konseli untuk membayangkan dirinya dalam keadaan yang sama dan mengevaluasi apakah ada perasaannya telah berubah setelah terlibat dalam *dispute* verbal (Komalasari., 2011).

Dispute imajinasi bertujuan untuk mendapatkan pandangan emosional konseli tentang keadaan yang dibayangkan akan mengontrol apa yang mereka lakukan dan katakan dan secara berkala mempelajari untuk merespon dengan cara yang berbeda (Komalasari, 2011).

Langkah-langkah implementasi teknik *dispute* imajinasi sebagai berikut (Corey., 2012) :

- a. Konseli diminta untuk mengimajinasikan diri mereka sendiri dalam situasi spesifik dimana pengalaman mereka tersebut mengganggu perasaan mereka.
- b. Konseli ditunjukkan bagaimana untuk melatih diri mereka guna membangun emosi yang sehat untuk mengganti perasaan yang mengganggu perasaan mereka sebelumnya.

METODOLOGI

Rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen yang dilakukan adalah menggunakan *pretest-posttest comparison group design*. Bentuk dari *pretest-posttest comparison group design* pada penelitian ini terdapat dua kelompok eksperimen dimana terdapat *pre test* untuk kelompok sebelum diberikan *treatment*, kemudian kelompok akan diberikan *treatment*, dan terakhir kelompok akan menerima *posttest* setelah diberikan *treatment*. Dengan pemberian *pretest* dan *posttest* hasil dari *treatment* yang diberikan dapat diketahui lebih akurat. Hal ini karena hasil *posttest* dapat dibandingkan dengan hasil *pretest*. Adanya perbedaan dari hasil *pretest* sebelum *treatment* dan *posttest* setelah *treatment* kemudian dianggap sebagai hasil dari konseling kelompok teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi yang diberikan kelompok dalam *treatment*.

Siswa kelas X BDP 2 di SMK Swadaya Temanggung dengan sampel dalam penelitian ini adalah sekelompok kecil atau wakil dari populasi yang diambil secara *random*. *Simple random sampling* digunakan untuk memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi dipilih menjadi anggota kelompok. Teknik *simple random sampling* ini sederhana karena pengambilan anggota sampel dari populasi diambil secara *random* atau acak tanpa memperhatikan strata yang ada di dalam populasi tersebut.

Teknis pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada siswa/responden untuk dijawab. Seperangkat pernyataan tertulis yang diberikan kepada responden tersebut disebut kuesioner atau angket. Siswa diberikan

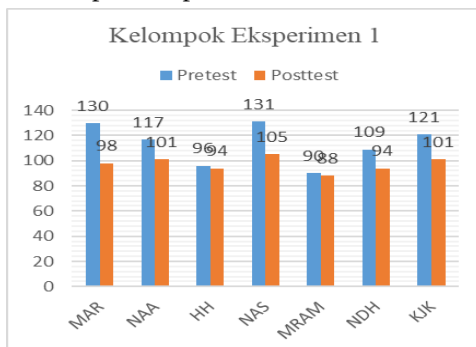
serangkaian pernyataan dalam bentuk teks yang sebelumnya disesuaikan dengan aspek variabel *academic burnout* menurut Maslach & Leiter sebagai berikut : kelelahan emosional, kelelahan fisik, kelelahan kognitif, dan kehilangan motivasi.

Hasil angket kuesioner *academic burnout* telah diuji validitas dan reliabilitas dengan jumlah responden sebanyak 70.

Metode analisis data penelitian menggunakan bantuan program *software SPSS 26* dan dianalisis menggunakan teknik Uji Anova. Pengambilan kriteria keputusan dilakukan dengan membandingkan nilai probabilitas yang diperoleh pada tingkat signifikan 5%.

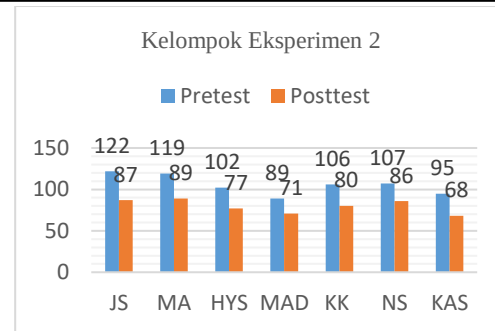
HASIL PENELITIAN

Academic burnout dalam penelitian ini diukur menggunakan skala semakin rendah skor total yang diperoleh, maka menunjukkan semakin menurun *academic burnout* pada siswa. Demikian pula sebaliknya semakin tinggi skor total yang diperoleh maka semakin meningkat *academic burnout* pada siswa. Berikut hasil perbandingan *pretest* dan *posttest* dua kelompok eksperimen:



Grafik 1. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 1

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa penurunan skor tertinggi sebesar 32 atau jika dipresentasikan sebesar 25% dan penurunan skor terendah sebesar 2 atau dalam hitungan persentase sebesar 2%. Adapun rata-rata perubahan skor secara keseluruhan yaitu 16 atau 17%. Pada tabel dan uraian data tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan skor, sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* siswa menurun.



Grafik 2. Perbandingan Skor Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen 2

Berdasarkan grafik diatas, dapat diketahui bahwa penurunan skor tertinggi sebesar 35 atau jika dipresentasikan sebesar 40% dan penurunan skor terendah sebesar 18 atau dalam hitungan persentase sebesar 25%. Adapun rata-rata perubahan skor secara keseluruhan yaitu 16 atau 17%. Pada tabel dan uraian data tersebut terbukti bahwa terdapat penurunan skor, sehingga dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* siswa menurun.

Penurunan *academic burnout* pada siswa dipengaruhi oleh faktor pemikiran tidak rasional pada siswa yang merujuk pada teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi yaitu fokus pada merubah pemikiran rasional pada individu menjadi pemikiran rasional. Keberhasilan *treatment* juga terlihat pada keberhasilan siswa dalam berpijak pada empat aspek *academic burnout*. Ketercapaian siswa dalam berpijak pada empat aspek *academic burnout* tersebut diwujudkan dalam perilaku siswa seperti : siswa memiliki keyakinan akan kemampuannya dalam permasalahan *academic burnout* dengan berbagai permasalahan masing-masing. Siswa mencoba mempersiapkan dan menentukan perilaku aman yang harus dilakukan dan perilaku mana yang harus dihindari dalam menghadapi *academic burnout* baik di sekolah maupun di luar sekolah. Siswa mulai merubah pemikiran bahwa apa yang selama ini mereka lakukan salah dan berusaha untuk merubah sikap dan pemikiran yang lebih baik lagi dalam belajar di sekolah, mendengarkan guru ketika menjelaskan materi, mengerjakan tugas, tidak mencontek, tidak tidur saat pelajaran, dan menumbuhkan motivasi dalam belajar.

Adapun hasil pengujian dan analisis Uji Anova dengan menggunakan program *SPSS 26.0 for Windows*, antara lain sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pengujian dan Analisis Uji Anova

ANOVA				
Hasil				
	Sum of Squares	df	Mean Square	F
Between Groups	4396,964	3	1465,655	11,836
Within Groups	2972,000	24	123,833	
Total	7368,964	27		

Berdasarkan hasil uji anova pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa signifikan 0,000 kurang dari 0,05 maka H_0 ditolak, nilai Fhitung 11,836 lebih besar dari Ftabel 1,465 maka H_0 ditolak. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa konseling kelompok pendekatan REBT teknik dispute kognitif dan *dispute* imajinasi dapat menurunkan *academic burnout* siswa.

Dari keseluruhan ketercapaian pada aspek penurunan *academic burnout*, sumbangsih hingga treatment pertemuan terakhir siswa sudah mampu mengontrol sikap dan pemikiran mereka terhadap lingkungan bermasalah. Dengan keyakinan dan kepercayaan penuh dalam diri membuat siswa mampu menghadapi rintangan dan tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Dengan begitu mereka semakin yakin mampu bertahan menghadapi permasalahan *academic burnout*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa konseling kelompok teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi menurunkan *academic burnout*. Hal tersebut dapat dilihat dari perbandingan persentase penurunan skor pada kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2. Dampak positif dari penelitian ini antara lain siswa menjadi lebih berpikir rasional tentang permasalahan yang dihadapi. Dengan berpikir rasional maka siswa mampu menghadapi rintangan dan tercapainya tujuan yang telah ditetapkan. Dengan begitu mereka semakin yakin mampu bertahan dan mampu menghadapi berbagai permasalahan yang dihadapi.

Proses pelaksanaan konseling kelompok teknik *dispute* kognitif dan *dispute* imajinasi terdapat beberapa keterbatasan, yaitu pemimpin kelompok kesulitan dalam memposisikan diri sebagai pembimbing dalam informasi

mengenai *academic burnout*. Serta pemimpin kelompok belum menggunakan media dalam memberikan materi di setiap pertemuan. Untuk itu disarankan kepada peneliti selanjutnya dapat berlatih dan memperbanyak informasi mengenai aspek yang digunakan dalam materi *academic burnout* dan menggunakan media yang lebih bervariasi untuk memberikan materi konseling kelompok.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar Pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 96–102.
- Arlinkasari, F.; S. Z. A. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81–102.
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123–130. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Astinah, A. N. W. (2023). Remapping Rational Self: Rational Emotive Behavior Therapy Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *AL MA'ARIF: Jurnal Pendidikan Sosial dan Budaya*, 5(1), 31–39.
- Ayipi, M. I., Ekawati, Y. N., & Periantalo, J. (2022). Hubungan Antara Hardiness Dengan Academic Burnout Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(1), 1–14.
- Fahmi, N. N., & Slamet, S. (2016). Layanan Konseling Kelompok Dalam Meningkatkan Rasa Percaya Diri Siswa SMK 1 Depok Sleman. *Jurnal Hisbah*, 13(1), 69–84.
- Fitriani, N., Wahyuni, E., & Marjo, H. K. (2016). Penerapan Teknik Dispute Kognitif Dalam REBT Untuk Meningkatkan Resiliensi Pada Mahasiswa (Single Subject Research terhadap mahasiswa Program Studi

- Psikologi Angkatan 2014 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 73–80.
- Gladding, S. T. (2012). *Konseling Profesi yang Menyeluruh* (Edisi Keenam). Indeks.
- Hanina, P., Faiz, A., & Yuningsih, D. (2021). Upaya Guru Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi. *Jurnal Basicedu*, 5(5), 3791–3798.
- Hyman, S. A., Shotwell, M. S., Michaels, D. R., Han, X., Card, E. B., Morse, J. L., & Weinger, M. B. (2017). A Survey Evaluating Burnout, Health Status, Depression, Reported Alcohol and Substance Use, and Social Support of Anesthesiologists. *National Center Of Biotechnology Information*, 125(6). <https://doi.org/10.1213/ANE.00000000000002298>
- Japar, M., Kurniati, A., & Lianasari, D. (2021). Pelatihan Konseling REBT bagi Guru Bimbingan dan Konseling SMA Kota Magelang untuk Meningkatkan Kinerja Layanan Konseling. *CARADDE: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 397–404.
- Komalasari, G.; E. W. (2011). *Teori dan Teknik Konseling*. PT Indeks.
- Lianasari, D.; & Japar, M. (2022). Konseling Kelompok Rational Emotive Behaviour Therapy Berbasis Nilai Budaya Jawa Untuk Meningkatkan Kebermaknaan Hidup Pada Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 645–653. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.409>
- Maslach, C.; & Leiter, M. P. (2016). *Burnout. Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*. 351–357.
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1–2), 1–5.
- Oktasari, M., Andriani, R., & Stevani, H. (2022). Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Jenis Kelamin Maria. *Terapeutik Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 333–337.
- Putri, M. A., Neviyarni, N., & Syukur, Y. (2019). Konseling Keluarga dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ; Strategi Mewujudkan Keharmonisan dalam Keluarga. *Enlighten: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 1–8.
- Rahman, D. H., Simon, I. M., & Multisari, W. (2020). Burnout Akademik Guru Peserta Pendidikan Profesi. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 4(1), 10–17.
- Rahmaniyah, M. (2023). Penerapan Teknik Cognitive Disputation untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Siswa Kelas XI di MAN 1 Soppeng. *Pinisi Journal Of Education*, 1–11.
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8(201).
- Retnowati. (2018). Keefektifan Konseling Rational Emotive Behaviour Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa SMP. *Indonesia Journal of Learning Education and Counseling*, 1(1), 32–41.
- Sukirno, A., & Rohayanti, R. (2020). Konseling Kelompok Dalam Upaya Meningkatkan Semangat Belajar Mahasiswa Aktivis Pramuka. *Jurnal Al Shifa*, 1(2), 111–117.
- Thahir, A., & Rizkiyani, D. (2016). Pengaruh Konseling Rational Emotif Behavior Therapy (REBT) dalam Mengurangi Kecemasan Peserta Didik Kelas VIII SMP Gajah Mada Bandar Lampung. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*, 3(2), 197–206.