

Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa

Muhammad Jamaluddin*, Anggita Candrani Dewi Kartika, Rofi Naufal Suryawan

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang, Indonesia

Abstract: *Burnout* adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya rasa pencapaian diri yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* dalam menurunkan *burnout* akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Pengambilan data menggunakan skala *burnout* akademik. Hasil menunjukkan terdapat 2 mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan intervensi berupa konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* kepada 2 mahasiswa terjadi penurunan hasil dari sebelum diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan hasil *burnout* akademik setelah diberikan intervensi menurun dari sebelum diberikan intervensi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan *burnout* akademik pada mahasiswa.

Keywords: Konseling Individu, Manajemen Diri, Kejuhan, Mahasiswa

DOI: <https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3078>

*Correspondence: Muhammad Jamaluddin

Email: jamaluddin@psi.uin-malang.ac.id

Received: 01-06-2024

Accepted: 11-07-2024

Published: 16-08-2024



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons

Attribution (CC BY) license

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: *Burnout* is a condition of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced sense of self-achievement resulting from ongoing academic pressure. This research aims to determine the effectiveness of individual counseling using self-management techniques in reducing academic burnout in students. This research is experimental research. The subjects of this research were students at the Maulana Malik Ibrahim State Islamic University of Malang. Data collection uses the academic burnout scale. The results show that there are 2 students who fall into the high category. After being given intervention in the form of individual counseling with self-management techniques to 2 students, there was a decrease in results compared to before the intervention was given. This shows that the results of academic burnout after being given the intervention decreased from before the intervention was given. The results of this research indicate that individual counseling with self-management techniques is effective in reducing academic burnout in students.

Keywords: Individual Counseling, Self management, Saturation, Student

Pendahuluan

Burnout akademik merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya rasa pencapaian diri yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang berkelanjutan (Purwanti, 2022). Pada mahasiswa, burnout akademik dapat mempengaruhi kinerja akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Mahasiswa yang mengalami burnout seringkali menunjukkan gejala seperti kelelahan yang

ekstrem, kurangnya motivasi untuk belajar, dan perasaan putus asa terhadap prestasi akademik mereka. Dalam konteks ini, konseling individu dapat menjadi intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengatasi burnout dengan menyediakan dukungan personal dan strategi koping yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing individu (Corey, 2013).

Self-management atau manajemen diri adalah kemampuan individu untuk mengatur dan mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku mereka dalam rangka mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Dalam konteks akademik, self-management mencakup kemampuan untuk mengelola waktu, menetapkan prioritas, menetapkan dan mencapai tujuan, serta mengatasi tekanan dan stres (Abdillah, 2021). Kemampuan self-management yang baik dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik dan mengurangi risiko burnout. Konseling individu dapat membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan self-management yang lebih baik melalui teknik-teknik yang terstruktur dan pembimbingan yang empatik, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam menghadapi tuntutan akademik.

Burnout akademik di kalangan mahasiswa merupakan isu yang kompleks dan multidimensi. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya burnout meliputi beban akademik yang berlebihan, tekanan untuk meraih prestasi tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakmampuan dalam mengelola waktu dan tugas-tugas akademik. Konseling individu dapat berperan dalam mengidentifikasi faktor-faktor penyebab burnout pada masing-masing mahasiswa dan membantu mereka mengembangkan strategi yang tepat untuk mengatasi masalah tersebut. Dengan dukungan konselor, mahasiswa dapat belajar untuk mengenali dan mengubah pola pikir negatif yang sering kali menjadi penyebab utama burnout (Beck, 2011).

Beberapa penelitian mengenai burnout akademik dan self-management telah menunjukkan bahwa masalah ini signifikan dan memerlukan perhatian khusus. Misalnya, penelitian oleh Purwanti (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan self-management yang baik cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang kemampuan self-management-nya rendah. Penelitian oleh Hasbillah (2022) menunjukkan bahwa intervensi pelatihan self-management dapat secara signifikan mengurangi burnout akademik pada mahasiswa semester akhir. Dalam konteks konseling individu, pelatihan self-management dapat diintegrasikan sebagai bagian dari strategi intervensi untuk membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan yang diperlukan dalam mengatur waktu belajar, mengatasi stres, dan tetap termotivasi dalam menghadapi tekanan akademik.

Penelitian lain oleh Marchella (2023) menemukan bahwa self-management berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan burnout pada mahasiswa. Dalam penelitian tersebut, self-management yang baik terbukti mampu mengurangi efek negatif dari stres akademik terhadap burnout. Temuan ini mendukung pentingnya mengembangkan kemampuan self-management sebagai strategi untuk mengatasi burnout akademik. Konseling individu dapat memainkan peran kunci dalam proses ini dengan memberikan dukungan yang berkelanjutan dan teknik-teknik yang sesuai untuk membantu

mahasiswa meningkatkan self-management mereka dan pada akhirnya mengurangi tingkat burnout akademik.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik self-management dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa. Konseling individu berperan dalam memberikan dukungan emosional dan panduan selama proses self-management, membantu mahasiswa lebih memahami dan mengatasi stres akademik yang dihadapi. Subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Kriteria partisipan berdasarkan pada skor kuesioner burnout akademik yang berada pada kategori tinggi serta bersedia untuk menerima modifikasi perilaku. Subjek yang memenuhi kriteria penelitian berjumlah 2 orang.

Teknik pengumpulan data menggunakan skala burnout akademik. Skala ini diadaptasi dari Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang telah dimodifikasi sesuai kebutuhan penelitian. Skala burnout akademik ini menggunakan skala likert dari 1-4 (sangat tidak setuju, tidak setuju, setuju, sangat setuju), dengan 4 pilihan jawaban pada setiap item pernyataan. Skala ini terdiri dari 16 item pernyataan dengan 4 item unfavorable dan 12 item favorable. Analisis data dilakukan dengan menggunakan analisis statistik deskriptif. Teknik ini bertujuan untuk mengetahui kategorisasi skor instrumen skala burnout akademik sehingga dapat dibandingkan skor pre-test dengan post-test. Skor pre-test dan post-test dianalisis untuk melihat apakah terdapat penurunan tingkat burnout akademik setelah diberikan intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management.

Penelitian ini dimulai dengan tahap persiapan, yang melibatkan penyusunan skala burnout akademik yang akan digunakan dalam pre-test dan post-test, sosialisasi kepada mahasiswa mengenai tujuan dan manfaat penelitian serta proses pelaksanaannya, dan seleksi partisipan berdasarkan skor kuesioner burnout akademik awal. Pada tahap pre-test, partisipan diberikan skala burnout akademik untuk mengukur tingkat burnout sebelum intervensi. Setelah pre-test, partisipan yang terpilih kemudian diberikan intervensi konseling individu yang berlangsung selama 4 hari untuk menggali permasalahan yang dihadapi. Konseling individu yang berlangsung selama penelitian ini juga turut memberikan perspektif tambahan mengenai bagaimana teknik self-management mempengaruhi kesejahteraan emosional dan akademik partisipan. Teknik self-management yang digunakan dalam penelitian ini meliputi self-contract, self reward, dan self-monitoring. Konseling individu memberikan dukungan tambahan dengan membantu partisipan merumuskan tujuan yang realistis, memotivasi mereka melalui self-reward, dan memberikan umpan balik yang konstruktif selama proses self-monitoring. Self-contract melibatkan pembuatan kontrak antara partisipan dengan diri sendiri untuk menetapkan tujuan yang spesifik dan realistis.

Self-reward melibatkan pemberian penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Self-monitoring melibatkan pencatatan aktivitas harian dan perasaan yang muncul terkait tugas akademik. Setelah intervensi selesai, partisipan

kembali mengisi skala burnout akademik pada tahap post-test untuk mengukur tingkat burnout setelah intervensi. Data yang diperoleh dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif. Analisis ini digunakan untuk mengetahui perubahan skor burnout akademik partisipan sebelum dan sesudah intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management, dengan membandingkan skor pre-test dan post-test untuk menilai efektivitas intervensi dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian yang dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Malang bertujuan untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik selfmanagement dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa. Sebelum menerima intervensi, tingkat burnout akademik para subjek diukur menggunakan kuesioner.

Tabel 1. Kategorisasi

Kategori	RentangSkor	Deskripsi
Rendah	16-30	Menunjukkan tingkat <i>burnout</i> rendah
Sedang	31-45	Menunjukkan tingkat <i>burnout</i> sedang
Tinggi	46-64	Menunjukkan tingkat <i>burnout</i> tinggi

Berdasarkan kriteria di atas, kedua partisipan yang dipilih masuk dalam kategori tinggi. Hasil pre-test partisipan penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Pre-test

Partisipan	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
Partisipan 1	P	50	Tinggi
Partisipan 2	P	48	Tinggi

Pre-test menunjukkan bahwa kedua partisipan berada dalam kategori burnout akademik tinggi, menandakan perlunya intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management untuk menurunkan burnout akademik mereka. Selanjutnya, Peneliti melakukan pertemuan individual dengan setiap subjek penelitian untuk menggali permasalahan yang dihadapi dan mencapai kesepakatan bersama sebelum memulai intervensi. Berikut adalah beberapa poin penting yang tercantum dalam kesepakatan tersebut:

Tabel 3. Target Behaviour

Partisipan	Target Behaviour	Teknik Self-management
Partisipan 1	Kelelahan Emosional	Self-contract, self-reward, selfmonitoring
Partisipan 2	Depersonalisasi	Self-contract, self-reward, selfmonitoring

Intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management dilakukan selama 4 hari. Pada hari pertama, dilakukan pertemuan untuk menggali permasalahan yang dihadapi oleh subjek dan dilakukan pengukuran perilaku awal (baseline I) subjek. Pada hari kedua hingga keempat, intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management diterapkan kepada subjek. Diantaranya dengan memberikan materi self-management berupa self-contract, self reward, dan self-monitoring. Pada hari keempat, dilakukan pengukuran ulang perilaku subjek (baseline II) untuk mengetahui apakah intervensi tersebut memberikan pengaruh yang signifikan. Berikut adalah hasil pengamatan yang diperoleh:

Tabel 4. Hasil Pengamatan

Tahap	Hari	Partisipan 1	Partisipan 2
Baseline I (A1)	1	7	5
Intervensi (B)	2	6	4
	3	4	3
Baseline II (A2)	4	3	3

Penurunan skor burnout akademik pada kedua partisipan menunjukkan bahwa intervensi self-management yang diberikan melalui konseling individu dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengurangi burnout

Berdasarkan hasil intervensi, terlihat penurunan secara perlahan dalam intensitas perilaku burnout akademik dari hari ke hari. Selanjutnya kedua subjek penelitian mengikuti post-test. Post-test ini dilakukan untuk membandingkan skor mereka sebelum dan sesudah menerima intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management. Berikut adalah hasil post-test tersebut:

Tabel 5. Hasil Post-test

Partisipan	Jenis Kelamin	Skor	Kategori
Partisipan 1	P	36	Sedang
Partisipan 2	P	34	Sedang

Hasil post-test menunjukkan bahwa kedua subjek penelitian menunjukkan penurunan dalam tingkat burnout akademik mereka setelah menerima intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management. Skor mereka berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan penurunan dari kategori tinggi sebelum intervensi. Penurunan skor burnout akademik pada kedua partisipan menunjukkan bahwa intervensi self-management yang diberikan melalui konseling individu dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengurangi burnout akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori burnout yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (1997), yang menyatakan bahwa burnout dapat diatasi melalui intervensi yang tepat, termasuk self-management. Konseling individu yang menggunakan teknik self-management melibatkan kontrol diri yang lebih baik dan penguatan positif, yang dapat membantu individu mengatasi stres dan burnout akademik. Teknik self-contract memungkinkan partisipan untuk menetapkan tujuan yang realistis dan spesifik, yang membantu mengurangi perasaan kewalahan. Self-reward memberikan motivasi tambahan dengan memberikan penghargaan kepada diri sendiri setelah mencapai tujuan, sementara self-monitoring membantu partisipan untuk lebih sadar akan aktivitas dan perasaan mereka, memungkinkan mereka untuk mengidentifikasi dan mengatasi sumber stres lebih efektif.

Meskipun terjadi penurunan yang signifikan dalam skor burnout akademik dari pre-test hingga post-test, namun kedua partisipan masih tergolong dalam kategori sedang setelah intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi konseling individu dengan menggunakan teknik self-management selama 4 hari mampu memberikan dampak positif dalam menurunkan tingkat burnout akademik, namun perlu dilakukan evaluasi lebih lanjut untuk mencapai tingkat rendah. Kemungkinan faktor-faktor lain seperti kondisi lingkungan dan faktor individu juga perlu dipertimbangkan dalam evaluasi lebih lanjut. Studi oleh Schwartzhoffer (2011) dan Seibert et al. (2016) menunjukkan mahasiswa rentan mengalami burnout akademik akibat faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti konsep diri negatif dan kurangnya dukungan sosial bisa membuat mahasiswa mudah stres dan kecewa. Sementara faktor eksternal seperti beban kerja berlebihan, kurangnya kontrol belajar, kurangnya penghargaan, ketidakadilan, dan faktor demografis tertentu juga turut berpengaruh. Dengan memahami beragam faktor ini, upaya pencegahan dan penanganan burnout akademik pada mahasiswa bisa lebih efektif.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis bahwa konseling individu menggunakan teknik self-management efektif dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa. Implementasi konseling individu menggunakan teknik self-management selama 4 hari menunjukkan hasil yang positif dan dapat dijadikan sebagai strategi untuk mengatasi burnout akademik di kalangan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Alivia Rahmawati, & Firman. (2024) dengan judul "Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal" Penelitian ini menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara self-management dan burnout akademik siswa ($r = -0.658$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik teknik self-management yang diterapkan, semakin rendah tingkat burnout

akademik yang dialami. Penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pendekatan konseling individu dengan menggunakan teknik self-management, khususnya dengan teknik self-contract, self-reward, dan self-monitoring dapat memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi burnout akademik. Hasil ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi intervensi lebih lanjut dan penerapan teknik self-management dalam konteks yang lebih luas.

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, konseling individu dengan menggunakan teknik self-management telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Meskipun terdapat penurunan yang signifikan dalam skor burnout akademik dari pre-test hingga post-test, namun masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk mencapai tingkat rendah. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam mengatasi burnout akademik pada mahasiswa di masa mendatang. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan desain longitudinal dengan sampel besar untuk pemahaman mendalam efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik self-management dalam menangani burnout akademik. Selain itu, eksplorasi variasi teknik self-management dan penelitian kualitatif mendalam dapat memberikan wawasan lebih kaya tentang pengalaman dan persepsi mahasiswa terkait intervensi tersebut.

Referensi

- Abdillah, F., & Fitriana, S. (2021). Penerapan Konseling Cognitive Behaviour dengan Teknik Self Management untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Sultan Agung Fundamental Research Journal*, 2(1), 11-24.
- Abdillah, M. (2021). Manajemen diri dalam konteks akademik. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(1), 78-89.
- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). Academic Burnout dan Self-Regulated Learning pada Mahasiswa yang Bekerja di Masa Pandemi Covid-19. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 218-231.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond*. Guilford Press.
- Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1-10.
- Corey, G. (2013). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Cengage Learning.
- Ekonomi, Manajemen dan Keuangan, 7(1), 67-78.
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 47-54.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.

-
- Hasbillah, R. (2022). Pengaruh pelatihan self-management terhadap burnout akademik pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(3), 245-259.
- LESTARI, F. A., NAWANTARA, R. D., & SETYAWATI, S. P. (2021). Teknik Mahasiswa. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 13(1), 48-62.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28-37.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Prabowo, A. A., Wardani, D. K., & Primastiwi, A. (2023). Pengaruh Efikasi Diri dan Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Akademik Burnout sebagai Variabel Intervening yang Dilakukan oleh Mahasiswa Prodi Akuntansi Fakultas Ekonomi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta di Masa Perkuliahan Daring. *JPEKA: Jurnal Pendidikan*
- Purwanti, N., & Fitriarsi, A. (2022). Efektifitas Self Management Terhadap Stres Dalam Pembelajaran Daring Era Pandemi Covid-19 Pada
- Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan Self-Management dengan
- Schwartzhoffer, R. V. (2011). Psychology of burnout: Predictors and coping mechanisms. In *Psychology of Burnout: Predictors and Coping Mechanisms*
- Self Management Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 157-165.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112-119.