

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Siswa merupakan individu yang menjalani proses belajar dalam lingkungan pendidikan formal, baik itu berada di tingkat dasar (SD), menengah (SMP), atas (SMA). Fase perkembangan bagi siswa merupakan fase yang sangat penting di mana pembentukan identitas, keterampilan, dan nilai-nilai hidup berlangsung. Siswa SMA merupakan individu yang berada pada usia 15-18 tahun memasuki masa remaja akhir atau bisa disebut dengan *late adolescence*. Fase ini individu mengalami perubahan yang signifikan dari berbagai aspek baik fisik, kognitif, emosional serta sosialnya.¹

Pada masa ini, siswa tidak hanya belajar mengenai ilmu pengetahuan di sekolah, mulai menghadapi berbagai tekanan serta tanggung jawab baru. Siswa dituntut untuk bisa berprestasi, bersosialisasi, dan memenuhi harapan dari guru maupun orang tua. Jika tekanan yang dialami terlalu berat dan tidak diimbangi dengan kemampuan dalam mengelola diri yang baik, maka siswa akan merasa kelelahan baik secara fisiknya atau emosional. Selain itu siswa juga dituntut untuk menjalankan kewajiban dalam sekolah diantaranya yaitu, hadir tepat waktu, mengerjakan tugas akademik yang diberikan oleh guru, ikut serta berpartisipasi dalam ekstrakurikuler, aktif dalam proses pembelajaran, serta disiplin dan beretika ketika di lingkungan sekolah. Hal tersebut menjadi indikator keterlibatan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan.

Kenyataannya, tidak semua siswa mampu menjalankan kewajiban tersebut dengan baik. Hal ini dikarenakan siswa menghadapi berbagai tuntutan yang semakin rumit, baik itu dalam

¹ Nurul Hikmah, "Perkembangan Peserta Didik Sekolah Menengah"1, no.3(2019):Hal.01.

hal pelajaran maupun kegiatan di luar pelajaran. Dalam era persaingan global saat ini, siswa dituntut memiliki kemampuan sosial, regulasi emosi, serta manajemen waktu yang baik. Tuntutan ini bisa datang dari mana saja baik itu dari sekolah, orang tua, lingkungan sekitar, bahkan dari diri sendiri. Tekanan akademik yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan psikologis pada siswa. Jika beban yang mereka hadapi tidak sebanding dengan kemampuan mereka dalam mengelola stres, maka bisa muncul rasa lelah secara fisik.

Masalah *Burnout* akademik seharusnya tidak lagi dipandang sebagai masalah insidental dalam dunia pendidikan, namun harus dilihat sebagai gambaran sistemik dari kesenjangan antara ekspektasi akademis dan kemampuan adaptasi para siswa. Menurut Zhang, kelelahan akademik dicirikan sebagai keadaan psikologis yang dapat memengaruhi siapa pun yang terlibat dalam proses pendidikan, menyoroti batas kemampuan individu untuk menahan tekanan akademik yang berkepanjangan.² Perspektif ini sejalan dengan kerangka kerja konseptual yang dibuat oleh Maslach dan Leiter, yang secara menyeluruh menggambarkan tiga dimensi utama *Burnout* yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya kemandirian pribadi.³ Dimensi-dimensi ini tidak berdiri sendiri-sendiri, namun merupakan kerangka psikologis yang saling menguatkan, sehingga memunculkan dinamika yang progresif dan rumit dalam memburuknya kesehatan mental di kalangan siswa.

² Ajeng Intan Nur Rahmawati, Leny Latifah, and Ica Saidatun, "Konseling Behavioral Teknik Relaksasi Afirmasi Untuk Menurunkan Academic Burnout, Efektif Tidak?," *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 9, no. 1 (2024): 42–50, <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9587>.

³ Irwandi Setiawan, "Penerapan Teknik Self Regulated Learning Dalam Mereduksi Tingkat Academic Burnout Siswa Di Sekolah Man 1 Watansoppeng" (2021), <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/18995>.

Pada ranah pendidikan menengah, *Burnout* berasal dari berbagai faktor struktural dan personal. Maslach dan Jackson menyebutkan bahwa tugas yang berlebihan, keterbatasan waktu, ekspektasi akademis yang tinggi, dan kurangnya dukungan sosial baik dari keluarga maupun lingkungan pendidikan merupakan penyebab utama terjadinya *Burnout*. Adanya tekanan eksternal ini, apabila tidak diimbangi dengan peningkatan kemampuan internal seperti kemampuan manajemen waktu dan strategi mengatasi masalah yang efektif, akan meningkatkan kerentanan siswa terhadap tantangan-tantangan ini. Gejala-gejala *Burnout* pada siswa tidak hanya terbatas pada kelelahan fisik dan emosional, tetapi juga mencakup menurunnya motivasi secara signifikan. Siswa mungkin menunjukkan kurangnya semangat untuk belajar, ketidaktertarikan pada tanggung jawab akademis, dan berkurangnya rasa keyakinan diri terhadap prestasi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa *Burnout* tidak hanya berdampak pada prestasi akademik jangka pendek, tetapi juga membawa konsekuensi jangka panjang bagi pertumbuhan psikososial siswa dan prestasi akademik mereka secara keseluruhan. Oleh karena itu, untuk memahami *Burnout* akademik diperlukan pendekatan yang lebih dari sekadar identifikasi gejala dan melibatkan strategi struktural dan intervensi yang menangani individu dan sistemik secara bersamaan.

Kebutuhan akan intervensi psikologi yang berlandaskan pada metodologi konseling tidak dapat dipungkiri. Strategi yang berfokus pada peningkatan pengaturan diri, seperti Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) dengan teknik *self-management*, memberikan alternatif yang efektif untuk menantang proses berpikir yang tidak rasional dan meningkatkan strategi siswa yang adaptif dalam mengelola stres akademik. Oleh karena itu, tidak cukup untuk mengatasi masalah kelelahan akademis hanya dari segi gejala saja; respon terapeutik yang berbasis fakta dan terstruktur secara terintegrasi sangat penting

untuk memastikan bahwa perubahan kesejahteraan psikologis siswa dapat dicapai secara berkelanjutan.

Fenomena kejenuhan akademik dalam konteks pendidikan menengah atas bukanlah isu marjinal yang dapat diabaikan. Sebaliknya, temuan empiris dari berbagai daerah di Indonesia menunjukkan bahwa kejenuhan akademik merupakan isu sistemik yang mengakar dan meluas di kalangan pelajar. Indikasi kuat dari pernyataan ini disajikan dalam penelitian yang dilakukan oleh Siti dkk, yang meneliti prevalensi *Burnout* di kalangan siswa di SMA Modal Bangsa Arun. Penelitian mereka mengungkapkan bahwa 57,2% siswa termasuk dalam kategori *Burnout* tinggi, dengan dimensi kelelahan emosional yang mendominasi sebesar 54,55%.⁴ Data ini tidak hanya sekedar statistik, namun mencerminkan beban emosional yang dialami siswa akibat ekspektasi akademis yang berlebihan, sistem evaluasi yang kaku, dan ketidakseimbangan antara tuntutan belajar dengan kemampuan manajemen diri

Fenomena yang sama juga terjadi di Kediri, Rika dkk memperluas persoalan ini melalui studi pada siswa Madrasah Aliyah Swasta, di mana mayoritas responden juga diklasifikasikan berada pada kategori *Burnout* tinggi.⁵ Fenomena ini mengafirmasi bahwa *Burnout* tidak mengenal batas administratif sekolah baik sekolah umum maupun berbasis agama sama-sama berpotensi menjadi arena tekanan psikologis jika tidak disertai intervensi sistematis dalam hal penguatan daya lenting siswa. Data tersebut diperkuat oleh Stifani Mutiara Putri dalam penelitiannya yang bersifat komparatif terhadap siswa di tiga sekolah berbeda di Kota Kediri SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, dan MAN 2

⁴ Siti Maysarah, Cut Ita Zahara, and Rahmia Dewi, “Gambaran Burnout Pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun” 2, no. 4 (2024): 730–40.

⁵ Rika Hijrah, “Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta Dayah Terpadu Al-Madinatuddiniyah Syamsudduha” 2, no. 1 (2024): 161–68.

Kota Kediri menghasilkan temuan krusial bahwa siswa MAN 2 menunjukkan tingkat *Burnout* akademik tertinggi, khususnya pada dimensi depersonalisasi, yang berada pada kategori tinggi.⁶ Dimensi ini mengindikasikan adanya ketidakterikatan emosional siswa terhadap tugas-tugas akademik dan lingkungan belajar, yang dalam jangka panjang dapat berdampak pada penurunan motivasi intrinsik serta keterasingan dari proses pendidikan itu sendiri. Fakta bahwa terdapat perbedaan signifikan antar sekolah menggambarkan bahwa lingkungan pendidikan memiliki determinan yang unik dalam mengkonstruksi kondisi psikologis siswa.

Indikasi *Burnout* akademik juga terlihat nyata di SMAN 1 Purwoasri, menandakan bahwa fenomena ini bersifat laten namun merata. Kumpulan data ini, jika dibaca secara holistik dan interkorelasi, bukan hanya menunjukkan gejala, tetapi mengarah pada sebuah tren nasional yang perlu disikapi secara strategis. Dengan mengacu pada prinsip bahwa data bukan hanya alat deskriptif tetapi juga sumber argumentatif, peneliti melihat adanya urgensi untuk menghadirkan intervensi psikopedagogis yang tidak hanya remedial tetapi juga preventif dan promotif. Secara argumentatif, akumulasi temuan di atas membangun sebuah proposisi besar bahwa sistem pendidikan menengah atas saat ini belum sepenuhnya adaptif terhadap kapasitas psikologis siswa. Kurikulum yang padat, tekanan performatif dari lingkungan sosial, serta minimnya edukasi keterampilan manajemen diri menjadi faktor-faktor yang mempercepat terjadinya *Burnout*. Maka dari itu, penelitian ini bukan hanya dilatarbelakangi oleh data, tetapi dibangun di atas kegelisahan akademis untuk menemukan solusi rasional dan aplikatif, seperti

⁶ Stifani Mutiara Putri, “Studi Komparasi Tingkat Burnout Academic Antara Siswa Kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri” (2024), https://etheses.iainkediri.ac.id/15631/1/20104011_prabab.pdf.

konseling REBT dengan teknik *self-management*, yang dapat mengembalikan keseimbangan antara beban akademik dan kapasitas pengelolaan psikologis siswa.

Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan mendesak bagi siswa untuk mendapatkan layanan bantuan yang tepat dalam mengelola diri dan tekanan akademik yang dialaminya. Fenomena ini tidak dapat dianggap sebagai gejala psikologis yang sifatnya sementara, melainkan lebih merupakan cerminan dari ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kapasitas regulasi diri siswa. Namun, realita di lapangan menunjukkan bahwa layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah belum secara optimal menjawab permasalahan *Burnout* akademik yang cukup kompleks ini. Alih-alih berfokus pada aspek psikologis yang mendalam, sebagian besar layanan BK masih seputar masalah-masalah administratif seperti penegakan disiplin, penjurusan, dan bimbingan normatif yang bersifat umum.

Salah satu strategi yang relevan untuk mengatasi kelelahan akademis adalah *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT), suatu metode kognitif-emosional yang dikembangkan oleh Albert Ellis. Metode ini menyoroti pentingnya restrukturisasi kognitif, yang melibatkan pengidentifikasian, tantangan, dan penggantian pikiran irasional yang mendasari gangguan emosional dan perilaku maladaptif. Dalam kasus siswa sekolah menengah, tekanan belajar yang cukup besar sering kali muncul tidak hanya dari ekspektasi eksternal tetapi juga dari keyakinan internal yang tidak rasional, seperti pemikiran bahwa “tugas harus sempurna” atau “saya harus selalu berada di depan teman-teman saya.” Keyakinan-keyakinan ini menimbulkan tuntutan yang tidak realistis dan memperkuat tekanan internal, yang pada akhirnya mengarah pada kelelahan akademis. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Rizka, yang menunjukkan bahwa intervensi konseling REBT secara signifikan dapat mengurangi tingkat *Burnout*

akademik di kalangan siswa.⁷ Hal ini menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya mengatasi gejala-gejala yang tampak di luar, tetapi juga dasar-dasar kognitif yang memicu disfungsi emosi dan perilaku. Oleh karena itu, REBT merupakan pendekatan yang strategis dan relevan dalam konteks pendidikan, karena berfokus pada pengembangan pola pikir yang rasional dan keterampilan regulasi emosi yang berkelanjutan

Metodologi *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) membantu siswa dalam mengenali pola pikir yang tidak rasional, menilai kebenarannya, dan menggantinya dengan proses kognitif yang lebih rasional dan adaptif. Prosedur ini memainkan peran penting dalam mengembangkan ketahanan psikologis siswa ketika dihadapkan pada tantangan akademis yang berat. Namun demikian, perubahan kognitif saja tidak cukup jika tidak disertai dengan perilaku nyata dalam keseharian. Pikiran rasional harus diubah menjadi tindakan yang konsisten untuk mencapai hasil konseling yang lebih nyata dan bertahan lama.

Gerald Corey, mengungkapkan bahwa terdapat tiga pengelompokan teknik dalam REBT yaitu teknik yang beraliran kognitif, emotif dan behavior. Salah satu teknik behavior yaitu *self-management*. *Self-management* bertujuan untuk mengontrol perilakunya menjadi adaptif.⁸ Teknik ini tidak hanya berusaha mengendalikan perilaku maladaptif, tetapi juga memotivasi individu untuk secara sadar mengawasi, mengontrol, dan mengarahkan tindakan mereka ke arah yang lebih konstruktif. Pada dasarnya, manajemen diri menciptakan kesempatan bagi siswa untuk menjadi peserta yang proaktif dalam proses

⁷ Rizka Mianti, “Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Bangun Purba” (Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan, 2021).

⁸ Muhammad Farid Ilhamuddin et al., “Pendekatan Rational Emotive Behaviour Therapy Dalam Konseling Kelompok,” March 2024, <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS>.

pengembangan diri mereka, bukan hanya sebagai penerima pasif dari dukungan konseling. Ketika siswa dapat terlibat dalam pikiran rasional sekaligus mengelola perilaku mereka secara efektif, kapasitas mereka untuk mengatasi beban tekanan akademis akan meningkat secara signifikan. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis yang dibutuhkan dalam kehidupan akademis sehari-hari, menjadikannya strategi yang komprehensif dan dapat diterapkan dalam layanan bimbingan dan konseling.

Teknik *self-management* adalah suatu keterampilan dalam mengelola diri secara sadar melalui pikiran, emosi dan tindakan. Hal ini didukung oleh pendapat Manz & Sims *self-management* bertujuan untuk membantu seseorang mengubah cara berpikir, merasakan, dan berperilaku, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pencapaian tujuan tersebut.⁹ Selain itu manfaat dari *self-management* yaitu membantu siswa untuk mengatur waktu belajar secara efektif, mengelola stres, dan dapat memperkuat kemampuan regulasi emosi saat menghadapi tekanan akademik. Penerapan teknik ini sangat penting bagi siswa SMA terkhusus kelas XI yang menghadapi tuntutan akademik yang semakin tinggi. Dengan membekali siswa kemampuan untuk mengelola diri, maka akan lebih mudah untuk menyesuaikan dirinya dengan tekanan tugas yang ada.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aini dan Cindy yang berjudul “Efektivitas Strategi *Self-management* untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik” dari hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek PW dan PDC sebelumnya mengalami kejenuhan belajar tinggi, dan setelah di treatment menggunakan *self-*

⁹ Wulan Saputri Anjani, Cucu Arumsari, and Aam Imanuddin, “Pelatihan Self Management Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa,” *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research* 4, no. 1 (2020): 41–56, <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v3i2.2189>.

management subjek mengalami penurunan, dapat dilihat dari skor yang diperoleh.¹⁰ Maka dapat disimpulkan bahwa strategi *self-management* efektif untuk digunakan dalam menurunkan kejenuhan belajar. Dari hasil penelitian tersebut peneliti berharap bahwa teknik *self-management* dalam pendekatan REBT dapat digunakan untuk menurunkan *Burnout* akademik pada siswa SMA N 1 Purwoasri.

Sejauh ini, penelitian yang menggunakan pendekatan konseling REBT dengan teknik *self-management* sangat terbatas dalam strategi intervensi untuk menangani *Burnout* akademik, khususnya pada siswa kelas XI SMA. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dan diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengangkat judul “*Efektivitas Konseling REBT Teknik Self-management untuk Menurunkan Burnout Akademik Pada Siswa SMA*”.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Siswa SMA sering mengalami *Burnout* akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosi, merasa sekolah tidak penting, dan menurunnya keyakinan akademik. Salah satu cara yang diyakini bisa membantu mencari solusi adalah dengan memberikan REBT yang berfokus pada *self-management*, yaitu berubah pola pikir yang tidak sehat dan meningkatkan kemampuan mengelola diri. Siswa cenderung belum memahami *self-management* yang baik, diantaranya pengaturan waktu, pengendalian emosi dan mengelola stres disaat menghadapi tugas akademik yang terlalu tinggi. Oleh karena itu penelitian ini dibuat

¹⁰ Aini Rizki Setyoisanti and Cindy Asli Pravesti, “Efektivitas Strategi Self-Management Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa Kelas XI-IPS 1 SMA Negeri 1 Kedamean Gresik,” *Jurnal Konseling Indonesia* 7, no. 2 (2022): 60–64, <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.

untuk mengetahui apakah konseling REBT teknik *self-management* akan mengurangi *Burnout* akademik pada siswa SMA.

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka peneliti melakukan pembatasan masalah agar tidak melebar. Peneliti membatasi masalah pada penggunaan konseling REBT dengan teknik *self-management* dalam menurunkan *Burnout* akademik pada peserta didik di SMAN 1 Purwoasri sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya fokus meneliti terhadap tingkat *Burnout* akademik siswa kelas XI.5, XI.8,XI.10 d SMAN 1 Purwoasri.
2. Sampel penelitian ini diambil dari populasi siswa sebanyak 90 yang terdiri dari 3 kelas.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah diatas maka, ditetapkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *Burnout* akademik pada siswa SMAN 1 Purwoasri?
2. Bagaimana efektivitas konseling REBT menggunakan teknik *Self-management* untuk menurunkan *Burnout* akademik siswa SMAN 1 Purwoasri?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat *Burnout* akademik pada siswa SMAN 1 Purwoasri.
2. Mengetahui keefektifitasan konseling REBT teknik *self-management* untuk menurunkan *Burnout* akademik siswa SMAN 1 Purwoasri.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang positif dalam mengembangkan keilmuan bimbingan dan konseling untuk menurunkan *Burnout* akademik. Selain itu, hasil penelitian ini bisa dijadikan untuk bahan referensi dan wawasan bagi pembaca mengenai konseling REBT dengan teknik *self-management* untuk menurunkan *Burnout* akademik.

2. Secara Praktis

a. Bagi siswa

Penelitian ini diharapkan agar teratasi masalah yang berkaitan dengan *Burnout* akademik sehingga siswa dapat mencapai tujuan secara optimal dan tercapainya prestasi yang baik dalam belajar.

b. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Bagi guru BK di sekolah, hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan baru untuk meningkatkan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya untuk membantu siswa yang mengalami masalah *Burnout* akademik dengan menggunakan Teknik *self-management*.

c. Bagi sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam mencetak siswa yang berprestasi dan mengembangkan program layanan konseling yang lebih efektif sesuai dengan masalah yang dihadapi.

F. Ruang Lingkup Penelitian

1. Ruang Lingkup Ilmu

Penelitian ini termasuk dalam lingkup ilmu Bimbingan dan Konseling dalam kategori bidang belajar.

2. Ruang Lingkup Objek

Ruang lingkup objek pada penelitian ini adalah memberikan layanan konseling kelompok REBT teknik *self-management* untuk menurunkan *Burnout* akademik pada siswa.

3. Ruang Lingkup Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas XI.5,XI.8,XI.10 SMAN 1 Purwoasri

4. Ruang Lingkup Wilayah

Ruang lingkup wilayah penelitian ini adalah SMAN 1 Purwoasri

5. Ruang Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada semester genap tahun ajaran 2024/2025.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

a. Variabel X (Independen) Konseling REBT Teknik *Self-management*

Menurut Corey, dalam teori REBT, keyakinan dibagi menjadi dua jenis: keyakinan irasional dan keyakinan rasional, yang masing-masing memiliki empat bentuk utama. Salah satu bentuk utama dari keyakinan irasional adalah tuntutan. Tuntutan ini bisa ditujukan kepada diri sendiri, orang lain, atau kehidupan secara umum, dan menjadi akar dari munculnya keyakinan irasional lainnya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki keinginan yang lebih fleksibel dan tidak bersifat mutlak

(berbeda dengan tuntutan), maka ia dapat mengubah keyakinan yang tidak rasional menjadi keyakinan yang lebih masuk akal dan sehat.¹¹

Pengelolaan diri (*self-management*) adalah salah satu strategi penting. *Self-management* atau bisa disebut dengan pengelolaan diri merupakan cara untuk mengubah perilaku. Menurut Cormier&Cormier *self-management* memungkinkan individu untuk secara sadar mengatur dan mengarahkan perubahan perilaku mereka sendiri dengan memanfaatkan satu atau beberapa teknik terapi.¹²

b. Variabel Y (Dependen) *Burnout* Akademik

Menurut Maslach & Leiter, *Burnout* adalah respon emosional negatif akibat tekanan pekerjaan yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini terjadi karena emosi positif dalam diri seseorang sudah habis, sehingga tidak mampu lagi melawan emosi negatif. Akibatnya, muncul sikap sinis, pandangan negatif terhadap segala hal, serta rasa tidak percaya dan permusuhan terhadap lingkungan sekitar.¹³ Menurut Schaufeli *Burnout* akademik adalah kondisi dimana seseorang merasa sangat lelah karena berbagai tuntutan dalam belajar. Kondisi ini ditandai dengan sikap sinis terhadap tugas-tugas sekolah serta munculnya perasaan bahwa dirinya tidak mampu

¹¹ Lynda Henley Walters and Gerald Corey, "Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy," *Family Relations* 29, no. 1 (1980): 133, <https://doi.org/10.2307/583738>.

¹² Nurdjana Alamri, "Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Mamagement Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah (Studi Pada Siswa Kelas X SMA 1 Gebog Tahun 2014/2015)," *Jurnal Konseling Gusjigang* 1, no. 1 (2015), <https://doi.org/10.24176/jkg.v1i1.259>.

¹³ Naeila Rifatil Muna, "Efektifitas Teknik Self Regulation Learning" 14, no. 02 (2013): 57–78.

atau tidak kompeten sebagai seorang pelajar.¹⁴

2. Penegasan Operasional

- a. Variabel X (Independen) Konseling REBT Teknik Self-management

Konseling REBT teknik *self-management* dioperasionalkan sebagai kegiatan layanan konseling yang dilaksanakan dalam lima sesi pertemuan, dengan menggunakan tahapan konseling REBT menggunakan teknik *self-management*, seperti *self-monitoring*, *self-evaluation*, dan *self-reinforcement*. Tujuan dari intervensi ini adalah untuk melatih siswa agar dapat mengelola emosi dan pikirannya secara mandiri, terutama saat menghadapi tekanan dalam konteks belajar. Efektivitas konseling ini dilihat dari adanya penurunan tingkat *Burnout* akademik setelah siswa mengikuti sesi konseling.

- b. Variabel Y (Dependen) Burnout Akademik

Burnout akademik, yaitu kondisi psikologis yang muncul akibat kelelahan belajar yang terus-menerus. Tingkat *Burnout* akademik dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Burnout* akademik yang terdiri dari 38 item dengan empat pilihan jawaban. Skala *Burnout* akademik ini mengukur tiga aspek utama diantaranya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya keyakinan akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh siswa dalam pengisian sekala ini, maka semakin tinggi pula tingkat *Burnout* akademik yang dialami oleh siswa.

H. Sistematika Penulisan

¹⁴ Wilmar B. Schaufeli et al., "Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study," *Journal of Cross-Cultural Psychology* 33, no. 5 (2002): 464–81, <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.

Bab I Pendahuluan: Pada bab 1 ini berisi latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

Bab II Landasan Teori: Pada landasan teori ini berisikan teori-teori yang berkaitan dengan topik penelitian, penelitian terdahulu, kerangka teori, dan hipotesis penelitian.

Bab III Metode Penelitian: Pada metode penelitian berisikan metode penelitian yang akan dilakukan antara lain pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampling, dan sampel penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian yang dilakukan.

Bab IV Hasil Penelitian: Pada hasil penelitian ini membahas hasil yang dilakukan setelah melakukan penelitian yang berupa deskripsi data dan temuan penelitian.

Bab V Pembahasan: Pada pembahasan ini berisikan pembahasan dari rumusan masalah penelitian.

Bab IV Penutup: Pada bab ini berisikan kesimpulan dan saran.

