

STUDI LITERATUR: KEEFEKTIFAN KONSELING KREATIF KOGNITIF PERILAKU UNTUK MENGURANGI BURNOUT ACADEMIC

Wina Damayanti Lannifunisia¹, Hardi Prasetiawan²

Pendidikan Bimbingan Dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta
wina2100001078@webmail.uad.ac.id¹, hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Metode penelitian ini adalah Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau review literatur. Studi literatur dapat bersumber dari jurnal, buku, dokumentasi, pustaka, atau Konseling kreatif kognitif perilaku (KKKP) merupakan pendekatan yang efektif dalam mengurangi burnout akademik di kalangan siswa. Burnout akademik sering ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan motivasi, yang dapat disebabkan oleh tekanan akademik yang berlebihan. KKKP mengintegrasikan teknik-teknik kognitif dan perilaku untuk membantu siswa mengatasi perasaan jenuh dan stres yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Metode studi literatur melibatkan serangkaian tindakan, seperti membaca, mencatat, mengumpulkan data pustaka, dan mengelola bahan penulisan. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa peserta mengalami penurunan signifikan dalam kelelahan emosional, motivasi akademik yang meningkat, dan kemampuan manajemen stres yang lebih baik. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan bahwa metode ini efektif dalam jangka panjang dan dapat diterapkan di berbagai konteks budaya dan pendidikan. Jadi, konseling kreatif kognitif perilaku dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan peserta didik. Penggunaan teknik kreatif seperti seni terapi, musik terapi, atau drama terapi adalah keuntungan besar dari konseling kreatif kognitif perilaku. Teknik-teknik ini memungkinkan siswa untuk mengungkapkan pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Dengan menggambar atau bermain peran, contohnya, peserta dapat memvisualisasikan stres akademik mereka dan menemukan cara baru untuk menanganinya. Selain itu, metode ini efektif dalam membantu siswa menemukan dan mengubah pola pikir maladaptif yang menyebabkan lelah. Dengan menggabungkan aktivitas kreatif dengan pendekatan kognitif tradisional, siswa dapat lebih mudah menemukan distorsi kognitif mereka dan membangun perspektif yang lebih seimbang tentang tugas akademik.

Kata kunci: *Konseling Kreatif; Kognitif Perilaku; Burnout Academic*

1. Pendahuluan

Dalam beberapa tahun terakhir, burnout akademik telah menjadi masalah yang semakin umum di kalangan siswa dan mahasiswa. Di antara tanda-tanda fenomena ini adalah kelelahan emosional, antipati terhadap pendidikan, dan penurunan hasil akademik.

Burnout akademik dapat disebabkan oleh banyak hal, seperti tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, dan ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya pribadi. Ini dapat memiliki efek yang sangat berbahaya, seperti penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan bahkan putus sekolah (Andri Nur Cahyah, 2018)

Untuk mengatasi kelelahan akademik, banyak pilihan telah dikembangkan, tetapi hasilnya belum diketahui. Konseling kreatif kognitif perilaku (CCBC) adalah pendekatan yang menjanjikan yang menggabungkan terapi kognitif perilaku (CBT) konvensional dengan elemen ekspresif dan kreatif (Aprilia & Saputra, 2023). Metode ini bertujuan untuk membantu orang menemukan dan mengubah pola pikir dan perilaku maladaptif yang menyebabkan lelah sambil menggunakan metode inovatif untuk meningkatkan keterlibatan dan efektivitas terapi. CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan dan stres, yang sering terjadi bersamaan dengan kelelahan akademik. Namun demikian, ada banyak manfaat yang dapat diperoleh jika elemen kreatif dimasukkan ke dalam CCBC. Teknik kreatif seperti seni, musik, gerakan, atau permainan peran dapat membantu klien mengkomunikasikan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal, meningkatkan kesadaran diri mereka, dan menemukan cara baru untuk melihat masalah mereka (Anita Damayanti, 2020)

Studi awal menunjukkan bahwa CCBC dapat membantu mengurangi kelelahan akademik. Sebuah studi pada mahasiswa kedokteran yang dilakukan oleh Lee et al. (2018) menemukan bahwa program CCBC selama 8 minggu secara signifikan mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa dibandingkan dengan kelompok kontrol. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Park (2020) pada siswa sekolah menengah menemukan bahwa CCBC lebih baik daripada CBT konvensional dalam mengurangi gejala lelah akademik. Banyak alasan untuk mengapa CCBC membantu mengurangi kelelahan akademik. Pertama, metode ini membantu siswa menemukan dan menantang pikiran-pikiran negatif yang menyebabkan lelah, seperti perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan. Kedua, siswa dapat memperoleh keterampilan manajemen waktu yang lebih baik, strategi belajar yang lebih efektif, dan strategi coping yang lebih sesuai melalui teknik perilaku yang digunakan

dalam CCBC. Ketiga, elemen kreatif dalam CCBC dapat menawarkan kepada siswa cara yang sehat untuk mengungkapkan emosi mereka.

Selain itu, siswa dapat memperoleh bantuan dalam pengembangan mindset pertumbuhan dan resiliensi akademik melalui CCBC. Siswa dapat menemukan kekuatan dan potensi diri mereka dalam aktivitas kreatif. Ini dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan membantu mereka melihat tantangan akademik sebagai peluang untuk berkembang, bukan ancaman. Meskipun hasil awal menjanjikan, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan bahwa CCBC bekerja dengan baik dalam berbagai konteks dan populasi siswa. Selain itu, perlu dipertimbangkan bagaimana CCBC dapat dimasukkan ke dalam sistem pendidikan dan layanan konseling yang ada untuk meningkatkan aksesibilitas dan dampak jangka panjangnya. CCBC menawarkan solusi yang menjanjikan mengingat tingkat stres akademik yang meningkat dan kebutuhan akan perawatan yang efektif. Pendidik dan konselor dapat menggunakan kombinasi teknik kognitif-perilaku yang terbukti dengan elemen kreatif untuk membantu siswa mengatasi kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka (Asrowi, Susilo.2020)

Faktor kognitif menyebabkan siswa mengalami stres akademik tinggi selama proses konseling. Oleh karena itu, daripada menekankan aspek negatifnya, bantuan harus berkonsentrasi pada aspek kognitif positif. Dengan demikian, untuk mengubah perilaku dan emosi klien, intervensi harus melibatkan perubahan kognitif, menurut Beck (1976). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) oleh Ellis, Cognitive Therapy (CT) oleh Beck, dan Modifikasi Kognitif Perilaku (KMKP) oleh Meichenbaum adalah beberapa paradigma konseling yang bertujuan untuk membantu klien mengubah perilaku dengan memfokuskan pada kemampuan kognitif dan perilaku klien. Ketiga pendekatan terapi ini mengatakan bahwa masalah akademik seperti stres akademik disebabkan oleh cara berpikir yang tidak sesuai. Pendekatan modifikasi kognitif perilaku (KMKP) Meichenbaum berbeda dari REBT Ellis dan CT Beck karena keduanya lebih menekankan konfrontasi dengan pikiran-pikiran maladaptif dan penyingkapan pemikiran yang irasional secara langsung dan konfrontatif. Namun, KMKP lebih menekankan pada pembelajaran mandiri, yang membantu klien menjadi lebih sadar akan kata-kata yang mereka arahkan pada diri mereka sendiri untuk menangani masalah mereka secara lebih

efektif. Selain itu, KMKP singkat, terbuka, dan cocok untuk diterapkan pada remaja di sekolah (Cahyaningsih, N. 2020)

Memarjoedi (2003) menyatakan bahwa pendekatan konseling kognitif perilaku didasarkan pada keyakinan bahwa proses Stimulus-Kognisi-Respon (SKR) saling berhubungan dan membentuk jaringan SKR dalam otak manusia. Proses kognitif membentuk bagaimana manusia berpikir, merasa, dan bertindak. Selain itu, ada kepercayaan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk menyerap pemikiran yang realistis dan tidak realistis. Menurut Habsy (2018), pemikiran yang tidak realistis dapat menyebabkan gangguan emosi dan perilaku menyimpang. Ketika proses kognitif diakui sebagai komponen penting dari masalah psikologis pada tahun 1970-an, pendekatan konseling kognitif perilaku mulai berkembang. Metode ini telah terbukti berhasil dalam pengobatan gangguan kejiwaan dan masalah psikologis lainnya, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan kepribadian, dalam lebih dari 350 penelitian. Konseling kognitif perilaku adalah pendekatan konseling yang tepat untuk diterapkan di Indonesia karena karakteristiknya, menurut Habsy (2017a), tidak hanya berfokus pada memperbaiki pemahaman kognitif konseli tetapi juga menawarkan arahan untuk perilaku yang lebih baik. Ini sesuai dengan tujuan utama konseling, yaitu membantu orang mencapai potensi terbaik mereka dan menjadi apa yang seharusnya mereka capai (Habsy, 2017a). Menurut Bush et al. (2000), tujuan menggabungkan dua pendekatan konseling kognitif perilaku adalah untuk membantu orang mengenali dan memperbaiki kesalahan berpikir. Terapi kognitif berfokus pada pikiran, asumsi, dan keyakinan seseorang, dan membantu mereka belajar mengenali dan memperbaiki kesalahan tersebut. Terapi perilaku, di sisi lain, mencakup berpikir positif dan berpikir bahagia. Individu belajar mengubah perilaku mereka untuk menenangkan pikiran dan tubuh mereka, yang menghasilkan perasaan yang lebih baik, pemikiran yang lebih tajam, dan kemampuan untuk membuat keputusan yang lebih baik.

Tujuan penelitian tentang seberapa efektif konseling kreatif kognitif perilaku untuk mengurangi kelelahan akademik mencakup beberapa elemen penting yang berfokus pada pemahaman dan pembuatan strategi intervensi. Dengan merumuskan tujuan-tujuan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pemahaman

dan pengobatan kelelahan akademik dengan menggunakan metode konseling yang inovatif dan berhasil untuk mengubah perilaku, emosi, dan pikiran siswa tanpa bantuan dari pemikiran mal-adaptif. Metode manajemen waktu yang diajarkan oleh guru digunakan dalam kehidupan sehari-hari siswa. KMKP membantu siswa mengurangi stres akademik dengan memberikan keterampilan baru kepada siswa (D. Meichenbaum et al., 2017).

2. Metode

Penelitian ini menggunakan studi kepustakaan atau review literatur. Literatur review adalah ringkasan mendalam dari penelitian sebelumnya tentang konseling kelompok teknik simulasi game academic burnout pada siswa. Tujuannya adalah untuk mengajarkan pembaca apa yang mereka ketahui dan apa yang mereka belum ketahui tentang topik tersebut. Menurut Denney dan Tewksbury (2013), tujuan dapat berupa pencarian dasar untuk gagasan penelitian masa depan atau penelitian saat ini. Studi literatur dapat bersumber dari jurnal, buku, dokumentasi, pustaka, atau internet. Metode studi literatur melibatkan serangkaian tindakan, seperti membaca, mencatat, mengumpulkan data pustaka, dan mengelola bahan penulisan. Studi ini berkonsentrasi pada ulasan literatur sebelumnya yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan (Zed, 2008 dalam Nursalam, 2016).

Data yang dikumpulkan bersifat kualitatif, dikumpulkan dengan mengurutkan data sesuai dengan pokok bahasan yang ditulis, dan kemudian diolah secara sistematis untuk memastikan bahwa data tersebut konsisten dengan materi yang digunakan. Peneliti kemudian membuat kesimpulan dari penelitian tersebut. Hasil diambil dari presentasi topik yang ditulis, dan kemudian diberikan saran yang sejalan dengan penelitian sebelumnya untuk mendorong penelitian tambahan.

3. Hasil dan Pembahasan

Konseling Kreatif Kognitif Perilaku

Konseling kreatif kognitif perilaku (KKKP) adalah cara yang bagus untuk membantu siswa merasa lebih nyaman dengan kelas mereka. Karena tekanan akademik

yang berlebihan, kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan motivasi adalah tanda burnout akademik. KKP membantu siswa mengatasi perasaan jenuh dan stres yang terkait dengan tuntutan akademik dengan menggunakan teknik perilaku dan kognitif. Pengamatan diri, salah satu strategi utama KKKP, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa terhadap pikiran dan perasaan mereka. Dengan melihat reaksi emosional dan perilaku siswa, mereka dapat lebih memahami alasan mengapa mereka merasa jenuh saat belajar. Selain itu, diskusi internal sangat penting dalam proses ini. Ini mengajarkan siswa untuk mengubah cara mereka berpikir negatif menjadi cara yang lebih konstruktif dan positif. Metode ini memungkinkan siswa mengatur cara mereka memikirkan tugas akademik, yang mengurangi rasa putus asa dan meningkatkan motivasi mereka. Faktor kognitif sering kali menjadi penyebab siswa mengalami stres akademik selama proses konseling. Oleh karena itu, daripada menekankan aspek negatifnya, intervensi lebih baik berkonsentrasi pada elemen kognitif positif (Herawati, S. 2018).

Tahap-Tahap Prosedur Pendekatan Konseling Kognitif Perilaku

Pada sesi awal terapi CBT, hal pertama yang dilakukan adalah menjalin hubungan yang baik dengan konseli, mengumpulkan informasi penting, dan menemukan keluhan yang sering terjadi. Untuk membangun hubungan dengan konseli, terapis dapat memulai dengan bertanya kepadanya tentang apa yang mereka pikirkan dan bagaimana mereka mengharapkan terapi. Selain itu, terapis dapat mulai membiasakan klien dengan CBT, membangun hubungan kolaboratif, dan meluruskan kesalahpahaman tentang terapi. Mengajarkan Konseli untuk menjadi terapis bagi diri mereka sendiri adalah tujuan utama terapi (Corsini & Wedding, 2017).

Pada sesi pertama, terapis harus menanyakan tentang diagnosis, pengalaman masa lalu, kondisi hidup saat ini, masalah psikologis yang ada, sikap terhadap pengobatan, dan keinginan untuk melanjutkan. Terapis juga bisa mulai mendefinisikan masalah dan membantu konseli meredakan gejala mereka. Namun, pada sesi pertama, terapis harus fokus pada mengidentifikasi masalah secara khusus dan memberikan kelegaan cepat kepada klien. Terapis melakukan analisis fungsional dan kognitif untuk mengidentifikasi masalah. Analisis fungsional bertujuan untuk mengidentifikasi elemen masalah seperti manifestasi masalah, situasi di mana masalah biasanya muncul, frekuensi, intensitas,

durasi, dan dampak masalah. Tujuan analisis kognitif adalah untuk menemukan pemikiran dan visualisasi yang muncul sebagai reaksi emosional. Ini juga mencakup mengetahui sejauh mana seseorang merasa dapat mengendalikan pemikiran dan visualisasi mereka, menggambarkan apa yang akan terjadi dalam situasi yang menimbulkan stres, dan kemungkinan hal-hal yang divisualisasikan akan terjadi dalam kehidupan nyata (Corsini & Wedding, 2017).

Fokus sesi pertengahan terapi beralih dari gejala pasien ke pemikiran mereka. Pemeriksaan pikiran otomatis menjelaskan hubungan antara pemikiran, emosi, dan perilaku. Ketika konseli mengalami kesulitan dengan pemikiran maladaptif, mereka mulai mempertimbangkan kepercayaan dasar yang mendasari pemikiran tersebut. Seringkali, konseli tidak menyadari kepercayaan dasar ini hingga mereka menemukan pola dalam pikiran otomatis mereka. Setelah asumsi ini dikenali, terapi bertujuan untuk mengubah kepercayaan tersebut dengan mempertimbangkan validitas, sifat adaptif, dan manfaatnya untuk konseling. Pada sesi-sesi berikutnya, konseli diberi lebih banyak tugas untuk menemukan masalah dan menyelesaikannya, serta untuk membuat tugas rumah. Ketika konseli mulai dapat menggunakan pendekatan yang ada untuk menyelesaikan masalah, peran terapis berubah menjadi penasihat daripada guru. Seiring dengan peningkatan kemampuan konseli untuk menyelesaikan masalah, frekuensi pertemuan dapat dikurangi. Terapi diakhiri ketika tujuan telah tercapai dan konseli merasa mampu menerapkan perspektif dan keterampilan baru mereka secara mandiri. Konseli mengingatkan bahwa kemunduran adalah hal yang normal dan dapat diperbaiki karena kemunduran sebelumnya juga diatasi dengan sukses. Selama terapi, terapis dapat meminta konseli untuk menceritakan bagaimana masalah sebelumnya diatasi. Terapis juga dapat menggunakan latihan kognitif untuk membantu konseli memprediksi tantangan yang mungkin mereka temui dan menentukan strategi untuk mengatasi tantangan tersebut (Iskandar, A. H.2017)

Suwarjo & Purnama (2014) menyatakan bahwa kelelahan adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional. Ini ditandai dengan kehilangan energi fisik, perasaan tidak berdaya, kurangnya harapan, konsep diri yang negatif, dan perasaan gagal mencapai tujuan. Menurut Edi Sutarjo et al. (2014), kejenuhan

belajar adalah kondisi emosional yang dialami oleh seseorang yang merasa bosan secara mental dan fisik karena beban pekerjaan yang terkait dengan pembelajaran. Menurut Fauziah (2013), kejenuhan belajar adalah ketika kapasitas mental siswa untuk menyerap informasi sudah penuh, sehingga mereka merasa bahwa hasil belajar mereka telah stagnan. Berdasarkan pendapat di atas, kejenuhan belajar, juga dikenal sebagai kejenuhan belajar, dapat didefinisikan sebagai kondisi di mana siswa kelelahan secara fisik dan psikologis karena tuntutan pekerjaan mereka. Pada tahap awal, gejala kelelahan dapat muncul secara bertahap dan seringkali sulit dikenali. Kelelahan yang luar biasa adalah salah satu gejala yang paling umum. Penderita sering merasa lelah secara fisik dan emosional bahkan setelah beristirahat. Karena kelelahan ini, Anda tidak hanya kehilangan energi fisik, tetapi Anda juga tidak ingin melakukan aktivitas sehari-hari. Mereka mungkin mengalami siklus stres yang memperburuk kondisi mereka karena merasa waktu untuk pulih tidak pernah cukup (Mayangsari, A. P. 2018).

Selain kelelahan, orang yang lelah juga sering mengalami kecemasan dan depresi. Kecemasan dapat berupa kekhawatiran berlebihan tentang pekerjaan atau merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang ada. Depresi dapat terlihat sebagai perasaan putus asa, kehilangan minat pada aktivitas yang dulu disukai, dan kesulitan berkonsentrasi. Kesulitan fokus ini sering menurunkan produktivitas, yang meningkatkan stres dan memperburuk gejala lelah (Tifarany, A. 2020).

Burnout juga dapat menyebabkan sikap sinis atau negatif terhadap pekerjaan dan rekan kerja. Mereka yang mengalaminya mungkin mulai mempertanyakan nilai pekerjaan mereka dan seberapa besar kontribusi mereka untuk organisasi atau tim. Mereka juga dapat menjadi lebih kritis dan memandang rekan kerja secara negatif, yang dapat menyebabkan ketegangan dalam hubungan di tempat kerja. Perubahan sikap ini sering disertai dengan perasaan terasing atau terpisah dari rekan kerja, yang menyebabkan rasa kesepian dan isolasi menjadi lebih buruk. Secara fisik lelah juga dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan. Sakit kepala jangka panjang, masalah tidur, dan masalah pencernaan seperti mual atau masalah perut mungkin dialami oleh orang yang lelah. Seseorang dapat menjadi lebih rentan terhadap penyakit karena sistem kekebalan tubuh mereka menurun karena kelelahan yang berkepanjangan. Gejala fisik ini sering

menunjukkan bahwa stres sudah mencapai tingkat yang berbahaya dan perlu perhatian segera.

Burnout juga dapat mempengaruhi kinerja kerja seseorang. Mereka mungkin merasa tidak mampu memenuhi tenggat waktu, kehilangan minat dalam mencapai tujuan, dan terjebak dalam rutinitas yang tidak berkembang. Mereka mungkin menjadi kurang produktif dan merasa pekerjaan mereka tidak berarti. Dalam jangka panjang, ini tidak hanya merugikan individu tetapi juga tim dan organisasi, menyebabkan turnover dan absensi karyawan lebih tinggi. Penting untuk diingat bahwa kelelahan bukan sinyal kelemahan; itu adalah respons terhadap tekanan yang berlebihan. Jika seseorang mengalami gejala ini, sangat disarankan untuk mencari dukungan dari rekan kerja, atasan, atau profesional kesehatan mental. Ini adalah langkah pertama yang penting untuk mengatasi dan mencegah kelelahan. Dengan pengelolaan yang tepat, orang dapat mengatasi kelelahan dan kembali menemukan keseimbangan antara pekerjaan dan hidup mereka. Selain itu, mengambil tindakan untuk merawat diri sendiri, seperti berolahraga, meditasi, atau berpartisipasi dalam aktivitas yang menghibur, dapat membantu mengurangi gejala kelelahan dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Dalam MBI-SS (Maslach Burnout Inventory-Student Survey), kelelahan dibagi menjadi tiga komponen, menurut Maslach dan Leiter (Muna, 2013):

- 1) Kelelahan Emosi (Emotional Exhaustion) adalah kelelahan yang dialami oleh seseorang yang mencakup kelelahan fisik dan emosional. Hal ini membuat seseorang tidak bersemangat untuk menjalani aktivitas sehari-hari karena mereka selalu lelah.
- 2) Depersonalisasi (Cynicism) adalah ketika seseorang merasa tidak dapat berinteraksi dengan orang lain, mudah menyerah, apatis terhadap lingkungan sekitar, gagal mengontrol emosi, dan gagal belajar karena tidak melihat kemajuan dalam upaya mereka (Muna, 2013).
- 3) Turunnya Keyakinan dalam Akademik (Turunnya Keefektifan Akademik) Ditandai dengan rasa tidak percaya diri, tidak bersemangat untuk mengikuti kelas, selalu merasa tidak puas dengan apa yang telah mereka lakukan, dan merasa tidak

pernah bermanfaat bagi dirinya sendiri. Faktor-faktor yang menyebabkan kelelahan belajar termasuk kelelahan emosi (fisik dan emosi), keluar dari kehidupan sosial, dan menurunnya kepercayaan diri dalam akademik. Semua faktor ini menyebabkan rasa tidak semangat untuk belajar.

Keefektifan Konseling Kreatif Kognitif Perilaku Untuk Mengurangi Burnout Academic

Berdasarkan hasil berbagai kajian sumber literature bahwa ditemukan beberapa jurnal yang relevan namun berikut akan dibahas beberapa hasil penelitian yang relevan dengan unsur yang ditentukan dan relevan sesuai topic judul ini yaitu:

Studi yang dilakukan oleh Asrowi et al. (2020) menemukan bahwa dari 527 siswa SMA/K yang disurvei, mayoritas mengalami gangguan belajar pada tingkat sedang. Selain itu, 10% dari responden mengalami gangguan belajar pada tingkat tinggi, 1% mengalami gangguan belajar yang sangat tinggi, dan 32% mengalami gangguan belajar pada tingkat rendah. Data menunjukkan kemungkinan siswa kelelahan akademik. Kelelahan, juga dikenal sebagai kelelahan, adalah kondisi psikologis yang terjadi ketika seseorang mengalami stres jangka panjang yang intens (Indahwati et al., 2019). Ini ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional serta kurangnya kepercayaan diri, yang menyebabkan seseorang merasa terisolasi dari lingkungannya (Nur Indah Wati et al., 2018). Siswa menghadapi tuntutan yang berlebihan, serta beban pikiran dan perasaan yang berlebihan, yang berkontribusi pada kelelahan emosi ini (Safira & Hartati, 2021).

Sakit kepala, insomnia, dan kehilangan nafsu makan adalah beberapa tanda kelelahan fisik. Kesusahan dalam mengambil keputusan, pelupa, dan berkonsentrasi adalah tanda kelelahan kognitif siswa (HSB et al., 2021). Mereka yang kehilangan motivasi mengalami kehilangan idealisme, kesadaran bahwa impian mereka tidak dapat dicapai, dan semangat. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Laras Kristian Ningsih (2020) menemukan bahwa kejenuhan atau kebosanan dapat disebabkan oleh rutinitas yang monoton, tugas yang terlalu banyak, kurangnya penghargaan dan penghargaan, tekanan yang tinggi, tuntutan yang saling bertentangan, diabaikan, kehilangan

kesempatan, dan tenggat waktu yang ketat. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mutia Helfajrin (2020) menemukan bahwa jenuh dapat diartikan sebagai bosan, dan penelitian yang dilakukan oleh Andri Nur Cahyah (2018) juga menemukan bahwa jenuh dapat diartikan sebagai bosan.

Salah satu gejala awal kejenuhan belajar adalah kelelahan ekstrim, karena individu yang mengalaminya mudah merasa lelah dan sulit untuk mengatasinya (Hasri, 2023). Mereka yang mengalami masalah tidur, yang menyebabkan mereka kurang tidur, sering mengalami situasi ini (Maharani et al., 2023). Gejala kedua adalah kurangnya keinginan untuk melakukan sesuatu, yang membuat mereka tidak bahagia saat melakukannya. Mereka akan berhenti melakukan aktivitas jika tidak ada situasi atau kondisi yang memotivasi mereka (Tanjung, 2022). Pandangan negatif tentang kemampuan diri sendiri adalah gejala ketiga (Rinawati et al., 2020).

Karena mereka percaya mereka tidak mampu menyelesaikan aktivitas dan pekerjaan dengan baik, individu merasa tidak termotivasi dan pesimis terhadap masa depan (Khotimah et al., 2022). Akibatnya, mereka menjadi tidak peduli dengan kinerja mereka atau mengkritik diri sendiri, yang pada akhirnya dapat menyebabkan depresi (Cahyono, 2019). Keinginan untuk tidak melakukan hal-hal yang biasanya dilakukan merupakan gejala keempat. Hal ini menyebabkan persepsi dan tindakan yang lebih rendah terhadap kemampuan mereka. Individu cenderung menarik diri karena minat yang menurun (Rinawati et al., 2020).

4. Kesimpulan

Berdasarkan literature diatas didapatkan kesimpulan bahwa stres akademik disebabkan oleh kebutuhan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, seperti mendapatkan nilai yang baik, menyelesaikan tugas dengan baik, dan berhasil masuk perguruan tinggi. Ujian, persaingan nilai, jadwal sekolah yang padat, banyaknya pekerjaan rumah, dan banyak pelajaran yang harus dipelajari dalam waktu yang terbatas adalah beberapa sumber stres ini. Tetapi tingkat stres ini bergantung pada kemampuan siswa untuk melihat dan memahami faktor stres. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), penilaian kognitif adalah bagaimana orang melihat peristiwa dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang, serta pendapat mereka tentang

kemampuan mereka untuk menangani situasi tersebut dengan cara yang efektif. Kecemasan menghadapi ujian, ketakutan mendapat nilai buruk, kebingungan menyelesaikan PR yang terlalu banyak, dan ketidakmampuan untuk mengejar waktu belajar tambahan di sekolah adalah semua tanda stres akademik. Dunia akademik sangat menegangkan karena tekanan untuk berprestasi dalam ujian dan tes serta alokasi waktu yang ketat. Stres akademik dapat berdampak negatif pada siswa, seperti mengurangi kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas, mengganggu fungsi kognitif mereka, dan menyebabkan gangguan fisik dan psikologis, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penurunan prestasi akademik mereka. Selain itu, stres yang berlebihan juga dapat menurunkan daya tahan tubuh siswa, membuat mereka lebih rentan terhadap sakit. Mata pelajaran yang padat dan sumber daya akademik yang tidak memadai adalah penyebab stres akademik lainnya. Dunia akademik sangat menegangkan karena tekanan untuk berprestasi dalam ujian dan waktu yang terbatas. Konseling kreatif kognitif perilaku telah terbukti sangat efektif dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa dan mahasiswa. Metode ini menggabungkan pendekatan inovatif dengan prinsip terapi kognitif perilaku konvensional, yang menghasilkan intervensi yang lebih menarik dan berhasil bagi siswa. Studi menunjukkan bahwa teknik ini membantu orang menemukan dan mengubah pola pikir negatif yang menyebabkan lelah serta membangun cara yang lebih sesuai untuk menangani stres. Penggunaan elemen kreatif seperti seni, musik, atau permainan peran selama sesi konseling tidak hanya meningkatkan keterlibatan klien tetapi juga membantu mereka mengungkapkan emosi mereka dan lebih memahami siapa mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta mengalami penurunan signifikan dalam kelelahan emosional, motivasi akademik yang meningkat, dan kemampuan manajemen stres yang lebih baik. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memastikan bahwa metode ini efektif dalam jangka panjang dan dapat diterapkan di berbagai konteks budaya dan pendidikan. Jadi, konseling kreatif kognitif perilaku dapat meningkatkan kinerja akademik dan kesejahteraan peserta didik.

Penggunaan teknik kreatif seperti seni terapi, musik terapi, atau drama terapi adalah keuntungan besar dari konseling kreatif kognitif perilaku. Teknik-teknik ini

memungkinkan siswa untuk mengungkapkan pikiran dan emosi yang sulit diungkapkan secara verbal. Dengan menggambar atau bermain peran, contohnya, peserta dapat memvisualisasikan stres akademik mereka dan menemukan cara baru untuk menanganinya. Selain itu, metode ini efektif dalam membantu siswa menemukan dan mengubah pola pikir maladaptif yang menyebabkan lelah. Dengan menggabungkan aktivitas kreatif dengan pendekatan kognitif tradisional, siswa dapat lebih mudah menemukan distorsi kognitif mereka dan membangun perspektif yang lebih seimbang tentang tugas akademik.

Konseling kreatif kognitif perilaku (KKKP) memiliki banyak manfaat, termasuk mengurangi kelelahan akademik. Keunggulan utama metode ini adalah kemampuan untuk menggabungkan teknik kognitif dan perilaku untuk memenuhi kebutuhan unik siswa. KKKP dapat membantu siswa mengatasi stres dan meningkatkan motivasi mereka dengan berfokus pada perubahan pola pikir negatif dan pengembangan keterampilan koping yang adaptif. Pendekatan kreatif dalam konseling juga memungkinkan siswa berbicara secara lebih bebas, yang dapat meningkatkan keterlibatan mereka dalam terapi. KKKP, bagaimanapun, memiliki beberapa kelemahan. Untuk menerapkan teknik ini secara efektif, diperlukan keterampilan konselor yang tinggi. Hasil yang diharapkan mungkin tidak tercapai oleh konselor yang tidak memiliki pengalaman atau pelatihan yang cukup. Selain itu, ada kemungkinan bahwa metode ini tidak akan bekerja dengan semua siswa, terutama mereka yang lebih suka pendekatan konseling tradisional atau merasa sulit untuk beradaptasi dengan metode kreatif. Faktor penting lainnya adalah keterbatasan waktu karena sesi konseling yang singkat mungkin tidak cukup untuk mengubah pola pikir dan perilaku siswa. KKKP memiliki banyak manfaat untuk mengurangi kelelahan akademik, tetapi penting untuk mempertimbangkan konteks dan preferensi siswa saat menggunakannya.

Daftar Pustaka

- Andri Nur Cahyah, R. T. H. (2018). Penerapan Konseling Realita Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa SMA Wachid Hasyim 2 Taman. 9(1), 68–70.
- Anita Damayanti, Agus Suradika, T. B. A. (2020). Strategi Mengurangi Kejenuhan Anak

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Dalam Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) melalui Aplikasi ICANDO pada Siswa Kelas I SDN Pondok Pinang 08 Pagi. *Jurnal Umj.Ac.Id*, 1–10.

Aprilia, M. D., & Saputra, W, N. E. (2023). Implementasi bimbingan kelompok teknik FGD (Focus Group Discuccion) untuk mereduksi prokrastinasi akademik siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan* (Vol 3, pp. 563-570).

Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Covid-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.

Cahyaningsih, N. (2020). Efektifitas Konseling Kelompok Realitas Terhadap Efikasi Diri dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Muhammadiyah 5 Yogyakarta.

Habsy, B. A. (2017a). Filosofi Ilmu Bimbingan Dan Konseling Indonesia. *Jurnal Pendidikan (Teori dan Praktik)*, 2(1).

Herawati, S. (2018). Penerapan Terapi Perilaku Kognitif dalam Meningkatkan Aktivitas Belajar Anak di Kota Bandung. *Pekerjaan Sosial*, 16(2).

Iskandar, A. H. (2017). Penggunaan Konseling Kreatif dalam Bingkai Kognitif Perilaku untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa

Habsy, B. A. (2017b). Model konseling kelompok cognitive behavior untuk meningkatkan self esteem siswa smk. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 31(1), 21-35.

Mayangsari, A. P. (2018). Pengaruh Konseling Kognitif Perilaku Teknik Restrukturisasi Kognitif Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas IX MTS Negeri 1 Medan Tahun Ajaran 208/2019 (Doctoral Dissertation, Unimed)

Habsy, B. A. (2017c). Seni Memahami Penelitian Kuliitatif Dalam Bimbingan Dan Konseling: Studi Literatur. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(2), 90-100.

Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13-30

Zed, mestika. 2018. metode penelitian kepustakaan. jakarta : yayasan obor indonesia.3.

Prahesti, Y., & Wiyono, B. D. (2017). Pengembangan Website Konseling Online Untuk Siswa Di Sma Negeri 1 Gresik. *Bk Unesa*, 7(3), 144–154.

Raqfika, U., Tjalla, A., & Chanum, I. (2016). Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Instruksi Diri Dalam Pendekatan Terapi Kognitif-Perilaku Untuk Mengurangi Kejenuhan Pada Mahasiswa (Penelitian Subjek Tunggal Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 126.

PROSIDING

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling
“Transformasi Digital Dalam Bimbingan dan Konseling: Memaksimalkan Teknologi Untuk
Dukungan Psikologis Yang Lebih Efektif”
Sabtu, 27 Juli 2024

Suranata, K., Rangka, I.B., & Permana, A. A. J. (2020). The comparative effect of internet-based cognitive behavioral counseling versus face to face cognitive behavioral counseling in terms of students resilience. *Cogent Psychology*, 7(1)