



Vol. 41 No. 2 (2024)

EFEKTIVITAS KONSELING KELOMPOK *BEHAVIORAL* TEKNIK RELAKSASI DENGAN TERAPI WUDHU UNTUK MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT*: STUDI DI PERGURUAN TINGGI ISLAM

Nesty Mauliddya

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Universitas Islam Negeri Salatiga, Kota Salatiga, Indonesia
Email: nestymauliddya@gmail.com

Abi Fa'izzarahman Prabawa

Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam,
Universitas Islam Negeri Salatiga, Kota Salatiga, Indonesia
Email: abiprabawa@uinsalatiga.ac.id

Abstrak

Tuntutan akademik mahasiswa memberikan dampak yang berbeda pada mahasiswa. Dampak negatif yang tidak diharapkan adalah munculnya gejala *academic burnout*. *Academic burnout* akan berpengaruh pada keberhasilan belajar mahasiswa. Oleh karena itu diperlukan intervensi yang mampu untuk menurunkan tingkat *burnout* mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efektivitas konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu dalam menurunkan *academic burnout*. Metode penelitian ini kuantitatif dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi penelitian adalah 90 mahasiswa BKPI UIN Salatiga dan sampel yang digunakan sebanyak 10 mahasiswa. Pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria pengambilan sampel utamanya adalah mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* sangat tinggi. Instrumen penelitian menggunakan skala *academic burnout* yang dikembangkan dari teori Cam & Ogulmus (Cam & Ogulmus, 2019). Instrumen terdiri dari 36 item dengan validitas > 0.3 dan nilai reliabilitas $.799$. Teknik analisis data menggunakan uji uji t. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa BKPI UIN Salatiga sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu. Dibuktikan dengan hasil uji t, didapat nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) maka kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu efektif untuk dalam menurunkan *academic burnout*.

Kata kunci: *Konseling Kelompok, Behavioral, Teknik Relaksasi, Terapi Wudhu, Academic Burnout*

Abstact

The academic demands of students have different impacts on students. An unexpected negative impact is the emergence of symptoms of academic burnout. Academic burnout will affect the success of student learning. Therefore, an intervention is needed that is able to reduce the level of student burnout. The purpose of this study was to examine the effectiveness of behavioral group counseling relaxation techniques with ablution therapy in reducing academic burnout. This research method is quantitative with One Group Pretest Posttest Design. The study population was 90 BKPI UIN Salatiga students and the sample used was 10 students. Sampling using purposive sampling technique. The main sampling criteria are students with very high levels of academic burnout. The research instrument used an academic burnout scale developed from Cam & Ogulmus' theory (Cam & Ogulmus, 2019). The instrument consists of 36 items with validity > 0.3 and reliability value .799. The results showed differences in the level of academic burnout in BKPI UIN Salatiga students before and after being given behavioral group counseling relaxation techniques with ablution therapy. Proven by the results of the t test, obtained a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$) then the behavioral group relaxation technique with ablution therapy is effective for reducing academic burnout.

Keywords: *Group Counseling, Behavioral, Relaxation Techniques, Ablution Therapy, Academic burnout*

PENDAHULUAN

Academic burnout merupakan bentuk respon negatif pada perilaku, pikiran, dan perasaan yang timbul dari tuntutan sekolah atau akademik (Barseli, dkk., 2017). *Academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas perkuliahan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Orpina & Prahara (2019) menjelaskan *academic burnout* biasanya akan mengacu pada stress, beban, ataupun suatu faktor psikologis mahasiswa dikarenakan proses yang diikuti mahasiswa kemudian menunjukkan keadaan yang lelah secara emosional, kecenderungan untuk menjadi depresi, dan perasaan atas pencapaian diri yang rendah. Dengan kata lain, *academic burnout* dimaknai sebagai kondisi kelelahan emosi dan fisik karena adanya tuntutan dan tekanan di sekolah yang mengakibatkan menurunnya motivasi serta minat belajar pada mahasiswa.

Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai macam tuntutan akademik, seperti tugas dan ujian yang mengakibatkan kelelahan emosional. Mahasiswa yang kurang mampu menghadapi kondisi tersebut akan menimbulkan *academic burnout*. *Academic burnout* ditunjukkan dengan kelelahan secara emosional, timbul kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi rendah (Puspitaningrum, 2018). Widari, dkk. (2014) menambahkan siswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan gejala-gejala, seperti: 1) kelelahan, ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas-tugas akademik, dan mudah lupa dengan pelajaran;

2) depersonalisasi, ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong; dan 3) ketidakefektifan pencapaian hasil, ditandai dengan perasaan pencapaian akademik yang menurun. Dapat disimpulkan seseorang dengan *academic burnout* dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri atau dimensi, diantaranya yaitu kelelahan emosi, kecemasan, dan ketidakstabilan dalam pencapaian hasil belajar.

Berbagai dampak negatif timbul akibat *academic burnout*. Menurut Hayati & Fitria (2018) dampak *academic burnout* adalah menurunkan kinerja individu, dimana individu yang memiliki *burnout* tinggi akan memiliki kinerja yang kurang baik. Pendapat lain yang diungkapkan oleh Purnama, dkk. (2017), menyatakan bahwa individu yang memiliki *burnout* tinggi dirinya merasa kurang percaya akan kemampuan akademik yang dimiliki. Jika kepercayaan diri seseorang itu rendah maka akan banyak mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugasnya sehingga dapat menghambat ketercapaian tujuan yang ia kerjakan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa dampak *academic burnout* mengakibatkan menurunnya prestasi dan tidak percaya diri atas kemampuannya dalam mengerjakan tugas-tugas yang harus diselesaikan.

Academic burnout menjadi perhatian di luar dan dalam negeri. Hasil survei terhadap 2.133 pelajar di Taiwan yang dilaporkan surat kabar *The China Post* menunjukkan bahwa dari mereka merasa terbebani secara fisik maupun mental (Shih, 2015). Situasi dilematis antara tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki pada kenyataannya dapat membuat peserta didik tertekan secara psikologis sehingga akhirnya rentan terhadap *academic burnout*. Seperti dikemukakan oleh Salmela-Aro & Upadyaya (2014) bahwa dalam lingkungan akademis, peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan studi dan sumber daya yang berbeda-beda, yang kemudian dapat dimanifestasikan dalam tingkat keterlibatan dan *burnout* di sekolah, serta kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan.

Pada hasil penelitian Safira (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki *academic self-efficacy* yang rendah (54,5%) dari sebanyak 400 mahasiswa aktif di kota Bandung. Sehingga perilaku mahasiswa mayoritas kurang memiliki keyakinan dengan kemampuannya di bidang akademik, seperti, misalnya jarang bertanya di kelas, gagal meningkatkan kemampuan literasinya, gagal memperoleh nilai yang diinginkan, mampu mengatur waktu untuk persiapan ujian dan berkumpul dengan keluarga. Kemudian mayoritas mahasiswa di kota Bandung yang sedang melaksanakan pembelajaran jarak jauh mayoritas memiliki kemampuan penyesuaian akademik yang rendah (61,5%). Sehingga mahasiswa cenderung memiliki

keraguan mengenai pentingnya pendidikan dalam perkuliahan, tidak menikmati tuntutan akademik, tidak memiliki motivasi untuk belajar, merasa kesulitan berkonsentrasi, dan tidak merasa puas dengan situasi akademik saat kuliah dengan metode jarak jauh. Tidak hanya dalam lingkup nasional namun secara lokal juga ditemukan *academic burnout* di salah satu perguruan tinggi di Kota Salatiga.

Berdasarkan wawancara kepada beberapa mahasiswa perguruan tinggi di Salatiga yang mengalami *academic burnout* disebabkan karena tugas kuliah yang banyak, materi yang diberikan kurang menarik, dan suasana kelas yang kurang kondusif. Ada juga mahasiswa yang mengatakan bahwa ia sulit untuk mencari dan memahami materi yang dipelajarinya sehingga ia menunda-nunda untuk mengerjakannya. Hasil penyebaran skala *academic burnout* menunjukkan dari 90 responden, 10 orang dalam kategori sangat tinggi dan sisanya pada kategori tinggi.

Kondisi *academic burnout* yang tinggi perlu dilakukan intervensi dan penanganan khusus. Beberapa usaha yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya untuk menurunkan tingkat *academic burnout* diantaranya: 1) peningkatan *self-efficacy* (Pantu, 2021); 2) dukungan sosial yang positif (Boren, 2013); 3) *problem focused coping* (Kresnawan, dkk., 2021); dan 4) *self-instruction* (Hasan, dkk., 2019); behavior modification (Iis, 2022); teknik self-talk (Nopriani, dkk., 2021). Seluruh intervensi yang pernah dilakukan masih menggunakan intervensi umum, pada riset ini ditawarkan gabungan intervensi umum dengan nuansa islam. Intervensi ini mengkombinasikan usaha batin dan lahiriyah melalui konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu.

Beberapa riset mendukung konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu mampu mereduksi *academic burnout*. Pratama, dkk. (2021) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan teknik menulis ekspresif mampu mereduksi *academic burnout*. Rizal, dkk. (2023) menggunakan konseling mindfulness based cognitive therapy untuk menurunkan tingkat burnout. Riset Pratama, dkk. (2021) dan Rizal, dkk. (2023) membuktikan bahwa konseling dengan pendekatan tertentu mampu untuk menurunkan *academic burnout*. Pada riset lain dibuktikan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi *academic burnout*. Dikuatkan oleh riset Ningsih (2016) yang membuktikan efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi *academic burnout* siswa di tingkat SMA. Serupa dengan hasil riset sebelumnya, Ariani, dkk. (2022) membuktikan teknik relaksasi mampu menurunkan *academic burnout* pada kalangan mahasiswa. Dua riset tersebut menjadi penguat bahwa teknik relaksasi mampu untuk mengurangi tingkat *academic burnout* pada siswa.

Riset sebelumnya telah membuktikan bahwa intervensi yang bersifat umum mampu untuk menurunkan academic burnout. Pada riset ini mengkombinasikan intervensi umum dengan muatan keislaman yakni terapi wudhu. Hakikatnya wudhu tidak hanya untuk pembersih diri saja, wudhu juga berpengaruh pada terapi yang luar biasa bagi ketenangan jiwa (Purnamasari & Fitriani, 2018). Wudhu sendiri mengandung dua aspek kebersihan: yakni kebersihan lahir berupa pencucian bagian tubuh manusia, dan kebersihan batin yang ditimbulkan oleh pengaruh wudhu kepada manusia berupa pembersihan dari kesalahan dan dosa yang dilakukan oleh anggota-anggota tubuh (Afif & Khasanah, 2018). Pendapat lain dari Amir (2021) terapi wudhu merupakan penyembuhan untuk menormalkan tersiksanya batin yang berdampak pada kecemasan dan kejenuhan dengan membuat pikiran menjadi rileks dan kembali segar dalam segala aktivitas yang dilakukan. Lukmawati & Laela (2016) wudhu dinilai efektif dalam mengatasi kurangnya konsentrasi dalam belajar karena air wudhu dapat mendinginkan ujung syaraf jari dan tangan dan kaki sehingga mempengaruhi untuk memaksimalkan konsentrasi. Nursopiyanti (2021), wudhu dapat disebut sebagai terapi air (*hydrotherapy*) yang memberikan manfaat penyegaran yang mampu meminimalisir rasa penat atau kejenuhan, letih dan *stress*. Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi wudhu dapat berpengaruh mengurangi pikiran-pikiran yang negatif termasuk yang dapat memicu terjadinya *academic burnout* karena dapat memberikan rasa rileks, nyaman, santai serta membantu dalam mengurangi ketegangan.

Merujuk dari penjelasan sebelumnya dapat ditarik simpulan bahwa *academic burnout* merupakan bentuk kejenuhan karena banyaknya tuntutan akademik yang harus diselesaikan. Besarnya tuntutan tersebut dibutuhkan kesiapan fisik dan mental agar belajar menjadi menyenangkan dan tidak menimbulkan *academic burnout*. Diperlukan usaha dari konselor untuk mengurangi academic burnout. Konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu dapat dijadikan alternatif dalam membantu mengatasi *academic burnout*. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji efektivitas konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu dalam menurunkan *academic burnout*.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian Kuantitatif dengan *One Group Pretest Posttest Design*. Desain penelitian ini bertujuan untuk mengungkap efektivitas dari intervensi yang digunakan (Sugiyono, 2015). Intervensi yang digunakan pada penelitian ini yaitu konseling *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu. Intervensi dilakukan sebanyak 4 kali sesi, yang pertama pembentukan anggota kelompok, kedua tahap tujuan, ketiga

pemberian teknik dan terapi wudhu. Pada tahap ketiga teknik dan terapi wudhu mahasiswa diajak untuk mempraktikkan wudhu bersama-sama. Kemudian mahasiswa diberi penugasan untuk menjaga wudhunya selama 5 hari. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BKPI UIN Salatiga yang berjumlah 90 mahasiswa. Responden yang digunakan sebanyak 10 mahasiswa diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria berada pada tingkat *academic burnout* tinggi. Kriteria yang harus dipenuhi yaitu: 1. Mahasiswa BKPI UIN Salatiga Semester 5 dan 2. Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tinggi. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *academic burnout*. Skala *academic burnout* dikembangkan merujuk pada teori Cam & Ogulmus (Cam & Ogulmus, 2019). Skala telah diuji validitas dan reliabilitas. Skala *academic burnout* terdiri dari 36 item dengan nilai validitas > 0.3 dan nilai reliabilitas $.799$. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data pada penelitian ini menggunakan uji t dan untuk memastikan data dapat dilakukan uji t maka dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu. Uji asumsi klasik yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas menunjukkan $p = 0.2$ ($p > 0.05$) artinya data berdistribusi normal. Uji homogenitas menunjukkan nilai $p = 0.285$ ($p > 0.05$) maka data homogen. Data telah memenuhi kriteria untuk dilakukan uji t dengan uji t parametrik. Hasil uji t pada tabel 2 menunjukkan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya, terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa BKPI UIN Salatiga sebelum dan sesudah diberikan konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu.

Data demografi pada tabel 1 menunjukkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa mahasiswa BKPI UIN Salatiga sebelum diberikan intervensi lebih tinggi daripada dan sesudah intervensi. *Academic burnout* adalah kelelahan atau kebosanan yang dialami pelajar yang disebabkan oleh tugas sekolah yang berlebihan (Qonitat, 2017). Seperti halnya yang dikemukakan oleh Hasbillah & Rahmasati (2022). Faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yaitu *stress* akan tekanan terhadap prestasi akademiknya, tugas yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial, tugas yang sulit dimengerti, kurangnya semangat atau motivasi untuk diri sendiri. Beberapa riset menguatkan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebuah riset *systematic review* yang dilakukan oleh Rahma & Prihatsanti (2023) mengidentifikasi beberapa faktor yang memengaruhi *academic burnout* seperti: gender, kecemasan, efikasi diri, kegiatan ekstrakurikuler, lingkungan kampus, dan dukungan sosial. Lutfia, dkk. (2021) menemukan bahwa penyesuaian dan lingkungan belajar secara signifikan

memengaruhi kelelahan pada mahasiswa kedokteran, tetapi gender dan kota asal tidak. Fassa & Miftahuddin (2019) juga menyoroti dampak signifikan dari konflik antara pekerjaan dan keluarga pada kelelahan. Studi-studi ini secara kolektif menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti konflik antara pekerjaan dan keluarga, penyesuaian, dan dukungan sosial memainkan peran penting dalam *academic burnout*.

Tabel 2 membuktikan bahwa terdapat perbedaan tingkat *academic burnout* sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$) dengan kata lain konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dengan terapi wudhu efektif untuk menurunkan *academic burnout*. Penelitian ini mendukung riset sebelumnya yang mengatakan bahwa konseling kelompok mampu untuk mereduksi *academic burnout* (Ashari, dkk., 2021; Hasan, dkk., 2019; Magrur, dkk., 2020; Pratama, dkk., 2021). Penelitian ini juga mendukung penelitian Lestari (2021) yang membuktikan bahwa konseling kelompok *behavioral* teknik relaksasi dapat mengurangi *academic burnout*. Amaliyah, dkk. (2014) menguatkan bahwa konseling *behavioral* dapat menurunkan kejenuhan belajar. Perbedaan dari riset ini dengan riset sebelumnya adalah pada pendekatan dan teknik yang digunakan, riset sebelumnya menggunakan teknik menulis ekspresif. Tidak hanya itu, Rizal, dkk. (2023) telah membuktikan juga bahwa dengan pendekatan *mindfulness based cognitive therapy* juga efektif untuk menurunkan tingkan *acadmeic burnout*.

Tabel 1. Data Demografi Penelitian

	N	Pretest		Posttest	
		N	M	N	M
Jenis Kelamin					
<i>Laki-Laki</i>	-				
<i>Perempuan</i>	10				
Tingkat Academic Burnout					
<i>Sangat Tinggi</i>		10		-	
<i>Tinggi</i>		-		-	
<i>Rendah</i>		-		10	
<i>Sangat Rendah</i>		-		-	
Skor Academic Burnout			121,3		80.30

Catatan. M = Rata-rata. N = jumlah responden

Table 2. Efektivitas Konseling Behavioral Teknik Relaksasi dengan Terapi Wudhu

	M	p	N
Pretest	121.3		10
Posttest	80.3		10
Pretest-Posttest	41	.000	10*

Catatan. Uji hipotesis menggunakan uji t. M = Rata-rata. $p < .05$. * = Negative ranks (pretest>posttest)

Riset ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang membuktikan bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi *academic burnout*. Penelitian ini serupa dengan riset yang dilakukan oleh Ariani, dkk. (2022). Ariani, dkk. (2022) membuktikan teknik relaksasi mampu menurunkan *academic burnout* pada kalangan mahasiswa. Dikuatkan oleh riset Ningsih (2016) yang membuktikan efektivitas teknik relaksasi untuk mengurangi *academic burnout* siswa di tingkat SMA. Merujuk dari dua riset tersebut maka penelitian ini memberikan penguatan dan sumbangan hasil penelitian bahwa teknik relaksasi dapat mengurangi tingkat *academic burnout* pada remaja di tingkat sekolah dan dewasa ditingkat perguruan tinggi.

Teknik relaksasi merupakan bentuk usaha untuk menurunkan kecemasan dan ketegangan yang dialami oleh seseorang (Ariani, dkk., 2022; Ningsih, 2016; Rohiana, 2019; Sutarjo, dkk., 2014). Di sisi lain, *academic burnout* ditandai dengan gejala ketegangan, kejenuhan, dan kecemasan saat menghadapi tuntutan akademik (Barseli, dkk., 2017); Arlinkasari & Akmal, 2017; Orpina & Prahara, 2019). Cam & Ogulmus (2019) menambahkan bahwa mahasiswa dengan *academic burnout* timbul perasaan emosi negatif ketika mendapatkan sebuah hambatan dalam menyelesaikan tugas, sikap ketidakpedulian dan rasa ketidakmampuan terhadap pekerjaan yang dilakukan. Rasa tidak nyaman meliputi ketegangan, kejenuhan, dan kecemasan melalui relaksasi dapat diredam dan direduksi (Nurhidayati & Firmanto, 2017); Puspitasari & Arifah 2021); Rohiana 2019). Dikuatkan hasil riset Nurcahyani & Fauzan (2016); Khusmawati & Christiana (2014); Perwataningrum, dkk. (2016) yang mengatakan bahwa tujuan relaksasi adalah untuk mengurangi tingkat gejala *fisiologis* individu dan membawa individu pada keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis.

Riset ini juga mengkombinasikan nuansa keislaman yakni terapi wudhu untuk mereduksi *academic burnout*. Terapi wudhu memiliki efek yang serupa dengan relaksasi, yakni mengurangi ketegangan dan memberikan kesegaran jiwa. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Nursopiyanti (2021) dan Tualeka (2022) yang membuktikan bahwa manfaat terapi

wudhu adalah penyegaran yang mampu meminalisir rasa penat atau kejenuhan, letih dan *stress*. Penelitian Lestari (2021) yang menyatakan bahwa metode wudhu sebagai terap air efektif dalam mengatasi *stress*. Penelitian Hidayati & Zarkasyi (2021) menyatakan bahwa ada pengaruh wudhu terhadap peningkatan konsentrasi belajar. Melalui kombinasi terapi wudhu dengan teknik relaksasi akan mendapatkan efek ketenangan dan kesegaran dalam jiwa sehingga membuat mahasiswa mampu untuk menghadapi tuntutan akademik di kampus.

Implikasi dari penelitian ini sangat signifikan dalam konteks penanganan akademik, khususnya dalam mengatasi *academic burnout*. Dengan menggunakan pendekatan konseling kelompok yang mengintegrasikan teknik relaksasi dan terapi wudhu, penelitian ini memberikan bukti bahwa metode tersebut dapat menjadi solusi efektif untuk mengurangi tingkat kelelahan akademik pada individu. Hasil positif ini memberikan dasar untuk merekomendasikan implementasi program konseling serupa di lingkungan pendidikan sebagai bagian dari upaya pencegahan dan penanganan *burnout* akademik. Implikasi ini tidak hanya relevan untuk mahasiswa, tetapi juga dapat diterapkan pada berbagai kelompok populasi yang mengalami tekanan akademik serupa, dengan potensi untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan prestasi akademik secara keseluruhan. Implikasi bagi konselor perguruan tinggi dari penelitian ini sangat penting dalam merancang dan menyusun program konseling yang efektif untuk mengatasi *academic burnout*. Hasil positif dari penggunaan konseling kelompok dengan teknik relaksasi dan terapi wudhu menunjukkan bahwa konselor perlu mempertimbangkan pendekatan holistik yang mencakup aspek spiritual dan fisik dalam intervensi mereka. Oleh karena itu, konselor perguruan tinggi dapat mengintegrasikan teknik-teknik ini ke dalam program konseling mereka, menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mahasiswa dan membantu mereka mengelola stres akademik. Selain itu, penelitian ini juga memberikan dasar untuk peningkatan kerjasama antara konselor, staf akademik, dan mahasiswa dalam menciptakan program pencegahan *burnout* yang holistik dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi.

Keterbatasan penelitian ini perlu diakui untuk memahami hasilnya dengan lebih kontekstual. Pertama, jumlah responden yang kecil dapat membatasi generalisasi temuan ke populasi yang lebih besar. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar untuk mengkonfirmasi hasil ini. Selanjutnya, adanya intervensi yang tidak bebas agama karena menggunakan terapi wudhu, khusus untuk orang muslim. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan inklusi variabel keberagaman sebagai faktor yang memoderasi hasil. Terakhir, penelitian ini bukanlah eksperimen murni, sehingga sulit

untuk menetapkan sebab-akibat langsung antara intervensi dan pengurangan academic burnout. Desain eksperimen yang lebih ketat dapat membantu mengisolasi efek dari faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil. Meskipun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi berharga dalam memahami potensi efektivitas intervensi konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi dan terapi wudhu dalam mengatasi *academic burnout*.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, konseling kelompok behavioral teknik relaksasi dengan terapi wudhu untuk mengatasi *academic burnout* pada Mahasiswa BKPI UIN Salatiga berdampak positif karena dalam penelitian ini menunjukkan adanya penurunan masalah *academic burnout* setelah di berikan terapi wudhu. Penelitian ini memberikan pemahaman yang berharga tentang potensi konseling kelompok behavioral dengan teknik relaksasi dengan terapi wudhu sebagai intervensi dalam menangani *academic burnout*. Meskipun terdapat keterbatasan, seperti jumlah responden yang kecil dan desain preekperimental, hasil positif menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat menjadi alternatif yang efektif dalam upaya mengurangi tingkat *academic burnout*. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya mencakup peningkatan jumlah sampel untuk validitas eksternal yang lebih baik, inklusi faktor keberagaman dalam desain intervensi, serta penelitian eksperimental yang lebih ketat untuk memverifikasi dampak kausal dari teknik-teknik ini. Konselor perguruan tinggi dapat mempertimbangkan integrasi pendekatan holistik ini dalam program konseling mereka untuk membantu mahasiswa dalam mengelola *academic burnout* sehingga mampu mencapai prestasi belajarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afif, M. & Khasanah, U. (2018). Urgensi Wudhu dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) dalam Perspektif Imam Musbikin. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 3(2), 215-230. <https://dx.doi.org/10.21043/riwayah.v3i2.3746>.
- Amaliyah, F., Santoso., & Sumarwiyah. (2014). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self-Management Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang. *Muria Research Guidance and Counselling Journal*, 1(1), 137-143. <https://doi.org/10.24176/mrgc.v1i1.8603>.
- Amir, N. A. (2021). *Metode Terapi Wudhu dalam Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Mah'ad Al-Jmiah Mahasiswa Bimbingan Konseling Islam IAIN Parepare*. (Published Undergraduate Thesis) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, Parepare, Indonesia). Retrieved from <http://repository.iainpare.ac.id/2349/>.
- Ariani, E. N. Sari, N. P., Putro, H. Y. S. (2022). Effectiveness Of Relaxation Techniques In Reduce Academic Burnout In Guidance And Counseling Students Class Of 2021 Lambung Mangkurat University. *Jurnal Pelayanan Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 21-25. <https://doi.org/10.20527/jpbk.2022.5.1.10805>.

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan *Academic burnout* pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>.
- Ashari., Istirahayu, I., & Fitriyadi, S. (2021). Konseling Kelompok Dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 44-48. <https://doi.org/10.31960/konseling.v2i2.691>.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143-148. <https://doi.org/10.29210/119800>.
- Boren, J. P. (2013). Co-rumination Partially Mediates the Relationship Between Social Support and Emotional Exhaustion among Graduate Student. *Communication Quaterly*, 61(3), 253-267. <https://doi.org/10.1080/01463373.2012.751436>.
- Cam, Z. & Ogulmus, S. (2019). From Work Life to School: Theoretical Approaches for School Burnout. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 11(1), 80–99. <https://doi.org/10.18863/pgy.392556>.
- Fassa, A. A., Miftahuddin, M. (2015). Pengaruh Work-Family Conflict, Selfefficacy dan Faktor Demografik Terhadap Burnout. *TAZKIA: Journal od Psychology*, 3(1), 26-42. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v20i1.9188>.
- Hasan, H., Sugiharto, D.Y.P., & Gunawan, S. (2019). Group Counseling of Cognitive Behavior with Self-Instruction Technique on Self-Efficacy and *Academic burnout*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91-96. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/jubk/article/view/27663>.
- Hasbillah, M. S. R. & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47320>.
- Hayati, I., & Fitria, S. (2018). Pengaruh Burnout Terhadap Kinerja Karyawan Pada BMT El-Munawar Medan. *Intiqad*, 10(1), 50-66. <https://doi.org/10.30596/intiqad.v10i1.1924>.
- Hidayat, E., & Zarkasyi, F. A. (2021). Pengaruh Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Remaja. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 108- 114. <https://doi.org/10.31596/jcu.v10i2.756>.
- Iis, Y. (2022). Layanan Bimbingan Belajar Melalui Pendekatan Behaviour Modification untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Peserta Didik pada Pembelajaran IPA di Kelas IX MTs Negeri 3 Bandung. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pengajaran*, 2(2), 99-109. <https://doi.org/10.51878/educational.v2i2.1188>.
- Khusmawati, Z.E. & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(01), 1- 10. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9933>.

- Kresnawan, J. D., Hambali, I., & Hidayah, N. (2021). Problem focused coping skill untuk mereduksi stress akademik mahasiswa. *Jurnal Pendidikan*, 6(6), 895–900. <http://dx.doi.org/10.17977/jptpp.v6i6.14877>.
- Lela, L., & Lukmawati, L. (2016). “Ketenangan”: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang). *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 55–66. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>.
- Lestari, A. (2021). Pengaruh Konseling Kelompok Menggunakan Teknik Relaksasi Terhadap Burnout Belajar Siswa SMP Amanah Kwala Begumit Tahun Ajaran 2020/2021. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 871-878. <https://doi.org/10.24114/konseling.v17i2.32336>.
- Lukmawati, L. & Lela, L. (2015). “Ketenangan”: Makna Dawamul Wudhu (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang). *Jurnal Psikologi Islami*, 1(2), 55–66. <https://doi.org/10.19109/psikis.v1i2.568>.
- Lutfia, A., Riesky, A. K., Andriaty, S. N. (2021) Faktor Penyebab Terjadinya Burnout pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Abulyatama. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, 8(1), 88-95. <https://doi.org/10.33024/jikk.v8i2.4058>.
- Magrur, R.Y., Siregar, N. R., & Silondae, D. P. (2020). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa. *Jurnal Bening*, 4(1), 117-124. <http://dx.doi.org/10.36709/bening.v4i1.10496>.
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 5(7), 50-59. Retrieved from <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/4060/3713>.
- Nopriani, U., Syahrinan., & Herawati, A.A. (2021). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Talk Terhadap Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa XI MIPA F di SMA Negeri 2 Kota Bengkulu. *Triadik*, 20(1). 10-19.
- Nurchayani, I., & Fauzan, L. (2016). Efektivitas teknik relaksasi dalam konseling kelompok behavioral untuk menurunkan stres belajar siswa SMA. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v1i12016p001>.
- Nurhidayati, E., & Firmanto, F. (2017). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan Siswa Kelas XII SMA Pusaka 1 Jakarta dalam Menghadapi Ujian. *Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 14(02), 30-38. Retrieved from <https://uia.e-journal.id/guidance/article/view/289>.
- Nursopiyanti, R. (2021). *Pengaruh Penerapan Terapi Wudhu Terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Darussalam Kota Bengkulu*. (Published Undergraduate Thesis) Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, Bengkulu, Indonesia. Retrieved from <https://vdocuments.mx/pengaruh-penerapan-terapi-wudhu-terhadap-.html?page=1>.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>

- Pantu, E. (2021). Online Learning: The Role of Academic Self-Efficiency in Creating Academic Flow. *Psychological Research and Intervention*, 4(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.21831/pri.v4i1.40381>.
- Perwitaningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 147-164. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>.
- Pratama, T. Y., Subiyanto, S., Yuhanita, N. Y. (2021). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik Menulis Ekspresif untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar (Burnout) Pada Remaja. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 56-62. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v6i1.2183>.
- Purnama, R., Yosef, Y., & Harlina, H. (2017). Hubungan Antara Academic Self Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara. *Konseling Komprehensif*, 4(2), 14-27. <https://doi.org/10.36706/jkk.v4i2.8080>.
- Purnamasari, I., & Fitriani, D. R. (2018). Analisis Praktek Klinik Keperawatan Jiwapada Bpk.S Dengan Intervensi Inovasi Hydro Therapy Wudhu Terhadap Risiko Perilaku Kekerasan Diruang Tiung RSJD Atma Husada Samarinda. (Published Ners Final Project). Retrieved from <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/882>.
- Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625. Retrieved from <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/12599>.
- Puspitasari, F. A., & Arifah, S. (2021). Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan belajar Siswa SMP. *Jurnal Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(2), 103-109. Retrieved from <https://ejournal.undar.or.id/index.php/Thalaba/article/view/133>.
- Qonitat, M. (2017). *Pengaruh Karakter Kerja Keras Terhadap Academic burnout Mahasiswa yang Sedang Menempuh Skripsi pada Perguruan Tinggi Swasta di Kabupaten Banyumas*. (Published Undergraduate Thesis) Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Purwokerto, Indonesia. Retrieved from <https://repository.ump.ac.id/3301/>.
- Rahma, N. A. & Prihatsanti, U. (2023). Factors Influencing Student Academic Burnout Systematic Review. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 37(1), 62-68. <https://doi.org/10.21009/PIP.371.8>.
- Rizal, M., Rina, A. P., Noviekayati, I.G.A.A. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout Pegawai. *Briliant: Jurnal Riset dan Konseptual*, 8(2), 359-371.
- Roihana, S. (2019). *Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Konseling Kelompok untuk Mengurangi Kejenuhan Siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Rimba Melintang*. (Published Undergraduate Thesis) Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Pekanbaru, Indonesia).

- Safira, G. (2021). Pengaruh *Academic Self Efficacy* terhadap Penyesuaian Akademik Mahasiswa pada Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 109-118. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.462>.
- Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *The British journal of educational psychology*, 84(Pt 1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>.
- Shih, S. (2015). An Investigation into *Academic burnout* among Taiwanese Adolescents from the Self-Determination Theory Perspective. *Social Psychology of Education*. 18(1), 201–219. <https://doi.org/10.1007/S11218-013-9214-X>.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2014). Efektifitas Teori *Behavioral* Teknik Relaksasi dan Brain Gym untuk Menurunkan Burnout Belajar pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3740>.
- Tualeka, M. W. N. (2022). Manfat Air Wudhu dalam Prespektif Islam dan Kesehatan. *Jurnal Mas Mansyur*, 1(1), 46-60. Retrieved from <https://journal.um-surabaya.ac.id/MasMansyur/article/view/13151>.
- Widari, N.K., Dharsana, I K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif *Behavioral* dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *e-journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1), 1-11. <https://doi.org/10.23887/jibk.v2i1.3711>