



Efektivitas Konseling Kelompok Teknik *Thought Stopping* dalam Mengurangi *Academic Burnout* Siswa di SMP

Siti Aisyah Br Purba^{*1}, Fauziah Nasution²

^{1,2}Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Abstract. Academic burnout is a common issue among students, characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment due to excessive academic pressure. This study aims to examine the effectiveness of group counseling services using the thought-stopping technique in reducing academic burnout among eighth-grade students at SMP Swasta PAB 3 Saentis. Using a quasi-experimental method with a pre-test post-test control group design, the study involved 20 students identified as having high to very high levels of academic burnout. Ten students were assigned to the experimental group, receiving group counseling with thought-stopping techniques, while the remaining ten in the control group received only informational services. Data were collected through a validated Likert-scale questionnaire and analyzed using descriptive and inferential statistics, including the Wilcoxon Signed-Rank Test and the Kolmogorov-Smirnov Two Independent Samples Test. The results showed a significant decrease in academic burnout scores in the experimental group (Wilcoxon $Z = -2.805$, $p = 0.005$), with most post-test scores falling into the low and moderate categories, while the control group remained in the moderate to high range. The difference between the two groups was also statistically significant (Kolmogorov-Smirnov $Z = 1.789$, $p = 0.003$). These findings indicate that group counseling using thought-stopping is effective in reducing academic burnout. The study suggests that incorporating the thought-stopping technique into school counseling programs can effectively enhance students' psychological well-being and reduce academic burnout. Practical implications include recommendations for school counselors to adopt thought-stopping as an intervention to address negative thought patterns contributing to burnout.

Keywords: Group Counseling; Thought Stopping; Academic Burnout

History Article: Received June 1, 2025. Revised June 15, 2025. Accepted July 1, 2025.

Correspondence Author: Siti Aisyah Br Purba, siti303213140@uinsu.ac.id, Medan, Indonesia.



This work is licensed under a CC-BY

How to cite: Purba, S. A. B. ., & Nasution, F. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Thought Stopping dalam Mengurangi Academic Burnout Siswa di SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1). <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5328>

Pendahuluan

Fenomena *academic burnout* kini menjadi perhatian global dalam dunia pendidikan. Di berbagai negara, siswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi yang berdampak pada kesehatan mental dan motivasi belajar mereka. Sebagai contoh, hasil survei dari *The China Post* yang dikutip oleh Aisyah et al., (2025) terhadap 2.133 siswa di Taiwan menunjukkan bahwa

35,9% merasa kelelahan setelah belajar seharian, 21,9% menyebutkan sekolah sebagai beban, dan 19,4% mengalami stres di luar tekanan fisik dan mental.

Di Indonesia, kondisi serupa juga terjadi. Penelitian Trisnawati (2020) di SMP Negeri 2 Pedamaran menunjukkan bahwa 45% siswa mengalami *academic burnout*. Sementara itu, penelitian Winahyu & Wiryosutomo (2020) di SMP Negeri 3 Sidoarjo mengungkapkan bahwa 67% siswa mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang. Data ini menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan persoalan serius yang tidak boleh diabaikan karena berdampak langsung pada motivasi belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMP Swasta PAB 3 Saentis, ditemukan bahwa sebagian siswa kelas VIII menunjukkan gejala-gejala *academic burnout*. Gejala tersebut meliputi kelelahan belajar, penurunan motivasi, hingga sikap apatis terhadap tugas-tugas akademik. Para guru menyampaikan bahwa siswa cenderung sulit berkonsentrasi, enggan mengikuti pelajaran, serta mengalami penurunan performa dalam tugas dan ulangan harian. Situasi ini diperkuat oleh pengamatan langsung terhadap perilaku siswa di dalam kelas maupun saat sesi konseling kelompok, di mana terlihat adanya kejenuhan dan respons negatif terhadap kegiatan belajar. Kondisi ini menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya terjadi secara umum, tetapi juga secara mikro di SMP Swasta PAB 3 Saentis.

Secara khusus, kejenuhan dalam proses belajar sering kali muncul akibat rutinitas monoton, beban tugas berlebih, serta ekspektasi yang tinggi dari lingkungan sekitar. Akumulasi tekanan ini dapat menyebabkan kondisi *academic burnout*, yakni kelelahan fisik dan mental akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Corey menyatakan bahwa *academic burnout* adalah keadaan kelelahan fisik, mental, sikap, dan emosi akibat pekerjaan intensif dalam jangka panjang. Sementara menurut Maslach & Jackson mendefinisikan *academic burnout* merupakan masalah pribadi karena sebagai suatu kondisi yang meliputi keletihan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi pribadi, yang berdampak pada penurunan motivasi dan kualitas partisipasi dalam kegiatan akademik (Muna, 2013).

Lebih lanjut Schaufeli et al., (2002) menggambarkan *academic burnout* sebagai reaksi terhadap tuntutan belajar yang berat, keterasingan sosial, dan penurunan efisiensi diri. Menurut Maslach, terdapat enam faktor utama penyebab *burnout*: kelebihan beban, kurangnya kontrol, minimnya penghargaan, perasaan terasing, ketidaksetaraan, dan konflik nilai (Rudi & Imaduddin, 2021). Di Indonesia, Setiawan (2023) menemukan bahwa faktor eksternal dari sekolah seperti beban akademik yang tinggi dan metode pembelajaran monoton turut memperburuk kondisi *academic burnout* pada siswa.

Dampak dari *academic burnout* sangat luas, mulai dari penurunan motivasi belajar, prestasi akademik, hingga gangguan kesehatan mental dan risiko putus sekolah. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik. Salah satu strategi yang terbukti efektif adalah layanan konseling kelompok. Konseling kelompok adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada beberapa individu (konseli) yang tergabung dalam kelompok kecil, di mana para anggota memiliki permasalahan yang sama atau serupa dan membutuhkan bantuan untuk menyelesaikan masalah tersebut secara kolektif (Nadhifa et al., 2020). Layanan ini terbukti

dapat meningkatkan kreativitas (Habsy et al., 2024), menurunkan stres belajar (Puspitasari & Asni, 2024), meningkatkan motivasi belajar (Sahara & Isro'i, 2020) dan kedisiplinan siswa (Nadhifa et al., 2020), serta untuk menurunkan kecemasan belajar siswa (Nilamsari et al., 2023).

Salah satu teknik dalam konseling kelompok yang relevan untuk menangani *academic burnout* adalah dengan teknik *thought stopping*, teknik dari pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT) yang berfokus pada penghentian pikiran negatif dan menggantinya dengan pola pikir yang positif (Yani & Putri, 2020). Pendekatan CBT yaitu pendekatan yang menangani masalah emosional dan perilaku dengan menarik perhatian pada pola pikir dan suasana hati (Lianasari & Purwati, 2021). Teknik ini dilakukan secara bertahap, mulai dari identifikasi pikiran negatif hingga penguatan pikiran konstruktif (Lestari, 2022).

Penelitian sebelumnya membuktikan efektivitas teknik ini dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa (Wahyuni Sari & Abdullah, 2021), namun penelitian yang menguji teknik ini pada siswa SMP dalam *setting* layanan konseling kelompok masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dalam mengurangi tingkat *academic burnout* pada siswa kelas VIII di SMP Swasta PAB 3 Saentis. Temuan dari studi ini diharapkan memberikan kontribusi dalam pengembangan program bimbingan konseling sekolah yang terstruktur dan aplikatif.

Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada penerapan teknik *thought stopping* dalam layanan konseling kelompok di tingkat SMP secara sistematis, yang hingga saat ini masih jarang diteliti secara spesifik. Selain itu, penggunaan jenis *quasi eksperimental* dan desain *pre-test post-test control group design* memungkinkan peneliti mengukur efektivitas intervensi secara valid melalui uji statistik *non-parametrik*. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah yang nyata dalam memperkaya literatur bimbingan dan konseling, khususnya dalam penerapan teknik *thought stopping* dalam *setting* pendidikan menengah pertama.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis *quasi eksperimental* dan desain *pre-test post-test control group design*. Menurut Cook & Campbell, *quasi eksperiment* adalah penelitian yang membandingkan dua kelompok tanpa pembagian acak, untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap hasil (Abraham & Supriyati, 2022). Kelompok eksperimen diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* yang dilaksanakan dalam enam sesi, masing-masing berdurasi sekitar 60 menit. Teknik ini dilatihkan secara bertahap, dimulai dari pemberian informasi mengenai *academic burnout* dan konsep *thought stopping*, identifikasi pikiran negatif, penghentian pikiran dengan kata "STOP!" di bawah bimbingan peneliti, latihan penghentian secara mandiri, penggantian pikiran negatif dengan pikiran positif yang konstruktif, hingga evaluasi dan refleksi terhadap proses konseling. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan, tetapi hanya mendapatkan layanan informasi. Adapun variabel bebas/independen dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok

teknik *thought stopping* (X), dan variabel terikat/dependen adalah tingkat *academic burnout* siswa (Y). Berikut tabel rancangan penelitian.

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Kelompok	Pre-Test	Perlakuan	Post-Test
Eksperimen	01	X	02
Kontrol	03	-	04

Responden

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP Swasta PAB 3 Saentis, Kecamatan Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian berjumlah 60 siswa dari dua kelas. Sampel penelitian diambil sebanyak 20 siswa, terdiri dari 10 siswa kelas VIII-5 sebagai kelompok eksperimen, dan 10 siswa kelas VIII-6 sebagai kelompok kontrol. Karakteristik partisipan dapat dilihat pada tabel 2 berikut:

Tabel 2. Karakteristik Partisipan

Kelompok	Jumlah Siswa	Kelas	Usia (Rata-rata)	Laki-laki	Perempuan
Eksperimen	10	VIII-5	13–14 tahun	5	5
Kontrol	10	VIII-6	13–14 tahun	3	7
Total	20	-	-	8	12

Prosedur Pengambilan Responden

Pemilihan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel secara sengaja untuk memilih partisipan yang memenuhi kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Teknik ini termasuk dalam kategori *non-probability sampling* karena tidak memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi untuk terpilih (Asrulla et al., 2023).

Kriteria pemilihan partisipan didasarkan pada tingkat *academic burnout* yang tinggi hingga sangat tinggi, yang diukur melalui hasil *pre-test* menggunakan instrumen *academic burnout* yang telah tervalidasi. Secara spesifik, partisipan yang dipilih memiliki skor *pre-test* pada rentang 112–140 yang menunjukkan tingkat *burnout* pada kategori tinggi dan sangat tinggi menurut standar pengukuran *academic burnout* yang digunakan. Selain skor *academic burnout* tinggi hingga sangat tinggi, tidak ada kriteria tambahan lain yang diterapkan dalam pemilihan partisipan. Teknik *purposive sampling* ini dipilih agar penelitian dapat fokus pada kelompok yang memang mengalami kondisi *academic burnout* signifikan sehingga intervensi yang diberikan dapat lebih tepat sasaran.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket *academic burnout* dengan skala ordinal yang diadopsi dari penelitian (Putri, 2023). Instrumen ini disusun menggunakan skala Likert dengan lima kategori respons, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen ini terdiri dari 33 item pernyataan yang mencerminkan tiga dimensi utama *academic burnout*, yakni: (1) kelelahan emosional, contoh item: "Saya sering merasa mengantuk dan letih ketika belajar di dalam kelas", (2) depersonalisasi, contoh item: "Saya kadang menghindari pelajaran yang tidak saya sukai", dan (3) penurunan efikasi akademik, contoh item: "Saya tidak memiliki kemampuan yang baik dalam menangkap pelajaran". Validitas konstruk instrumen ini telah diuji oleh (Putri, 2023) dan menunjukkan koefisien validitas sebesar 0,444, sedangkan hasil uji

reliabilitas menggunakan *Cronbach's alpha* menunjukkan nilai sebesar 0,967, yang menandakan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal yang sangat tinggi dan layak digunakan dalam konteks penelitian ini.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu statistik deskriptif dan statistik inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan data hasil *pre-test* dan *post-test*, sementara statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji *non-parametrik*, yaitu *Wilcoxon Signed Ranks Test* untuk menguji perbedaan dalam kelompok, dan *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Samples* untuk menguji perbedaan antar kelompok. Seluruh proses analisis dilakukan menggunakan *software SPSS versi 30.0 for Windows*.

Hasil

Berdasarkan hasil *pre-test* yang diberikan kepada populasi dalam penelitian, diperoleh gambaran distribusi tingkat *academic burnout* sebagai berikut:

Table 2. Kategori *Academic Burnout*

Kategori	Rentang Nilai	Jumlah Orang	Persentase
Sangat Tinggi	>139	4	7%
Tinggi	138 - 112	16	27%
Sedang	111 - 86	24	40%
Rendah	85 - 59	10	17%
Sangat Rendah	<58	6	10%
	Jumlah	60	100%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 20 siswa (33%) berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi, kelompok dengan tingkat *academic burnout* tinggi dan sangat tinggi inilah yang dijadikan dasar dalam pemilihan sampel penelitian. Selanjutnya, untuk mengetahui efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, dilakukan pengukuran *academic burnout* melalui *pre-test* dan *post-test* terhadap dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pengukuran tersebut disajikan sebagai berikut:

Berikut merupakan gambaran kondisi *academic burnout* siswa pada saat *pre-test* untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 3. Gambaran *Pre-test Academic Burnout* Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kode	<i>Academic Burnout</i>			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	139	Sangat Tinggi	115	Tinggi
2	140	Sangat Tinggi	127	Tinggi
3	113	Tinggi	139	Sangat Tinggi
4	123	Tinggi	112	Tinggi
5	115	Tinggi	114	Tinggi
6	112	Tinggi	116	Tinggi
7	139	Sangat Tinggi	114	Tinggi
8	114	Tinggi	118	Tinggi
9	113	Tinggi	113	Tinggi
10	114	Tinggi	116	Tinggi

Berdasarkan data tersebut, terlihat bahwa rata-rata hasil *pre-test* pada siswa kelompok eksperimen berada dalam kategori tingkat *academic burnout* yang tergolong tinggi hingga sangat

tinggi. Sementara itu, siswa pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada kategori tinggi, dengan hanya satu siswa yang masuk dalam kategori sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa baik kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol sama-sama mengalami *academic burnout* yang signifikan.

Berikut merupakan gambaran kondisi *academic burnout* siswa setelah pemberian perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* pada kelompok eksperimen, dan tanpa pemberian perlakuan konseling kelompok pada kelompok kontrol yang hanya mendapatkan layanan informasi. Adapun hasil pengukuran skala *academic burnout* dari kedua kelompok tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran *Post-test Academic Burnout* Siswa pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kode	<i>Academic Burnout</i>			
	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	Skor	Kategori	Skor	Kategori
1	83	Rendah	110	Sedang
2	95	Sedang	112	Tinggi
3	76	Rendah	118	Tinggi
4	72	Rendah	117	Tinggi
5	79	Rendah	98	Sedang
6	88	Sedang	112	Tinggi
7	101	Sedang	94	Sedang
8	82	Rendah	121	Tinggi
9	77	Rendah	111	Sedang
10	75	Rendah	109	Sedang

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat perbedaan tingkat *academic burnout* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen, sebagian besar subjek berada dalam kategori rendah dan sedang. Sementara itu, pada kelompok kontrol, sebagian besar subjek berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa setelah pemberian perlakuan, tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen cenderung lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol.

Dalam penelitian ini dirumuskan tiga hipotesis yang dilakukan pembenarannya melalui uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels*.

Tabel 5. Hasil Analisis *Wilcoxon's Signed Ranks Test* Perbedaan *Academic Burnout* pada *Pre-test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

	<i>Test Statistics^a</i>	
	<i>Post-Test Eksperimen- Pre-Test Eksperimen</i>	<i>Post-Test Kontrol - Pre-Test Kontrol</i>
Z	-2,805 ^b	-2,142 ^b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,005	,032

a. *Wilcoxon Signed Ranks Test*

b. *Based on positive ranks.*

Pengujian Hipotesis Pertama “Terdapat perubahan yang signifikan dalam tingkat *academic burnout* siswa kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan layanan konseling kelompok”. Berdasarkan tabel 3, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *academic burnout* siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok.

Pengujian Hipotesis Kedua “Terdapat perbedaan yang signifikan pada *academic burnout* siswa kelompok kontrol pada *pre-test* dan *post-test* tanpa perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, melainkan hanya diberikan layanan informasi.” Berdasarkan tabel 3 pada kelompok kontrol di atas, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti terdapat perbedaan *academic burnout* siswa kelompok kontrol walaupun tidak diberikan perlakuan konseling kelompok.

Pengujian Hipotesis Ketiga “Terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *academic burnout* antara siswa kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok menggunakan teknik *thought stopping* dengan siswa kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan”.

Tabel 6. Hasil Analisis *Kolmogorov Smirnov Two Independent Sampels Academic Burnout* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

<i>Test Statistics^a</i>		Hasil Konseling Kelompok
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	,800
	<i>Positive</i>	,800
	<i>Negative</i>	,000
	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	1,789
	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,003

a. *Grouping Variable:* Kelas

Berdasarkan tabel di atas, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *academic burnout* antara siswa kelompok eksperimen yang diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* dan siswa kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan.

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test*, diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *academic burnout* pada siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*. Nilai $Z = -2,805$ dengan signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa layanan yang diberikan memiliki pengaruh nyata dalam menurunkan tingkat *academic burnout* siswa. Hal ini berarti, intervensi konseling kelompok yang diterapkan terbukti efektif dalam membantu siswa mengelola stres dan tekanan belajar yang berlebihan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Zulaifi, (2023) yang menemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi kecemasan akademik siswa SMK. Selain itu, Farenta et al., (2025) menyatakan bahwa pendekatan CBT, termasuk *thought stopping*, efektif dalam mengurangi stres akademik dan kecemasan pada remaja.

Konseling kelompok adalah layanan yang diberikan oleh konselor kepada sekelompok klien dengan tujuan membantu mereka mengatasi masalah secara kolektif (Azmi, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmawati & Firman, (2024) yang menyatakan bahwa secara umum layanan konseling kelompok dapat memberikan forum diskusi yang memungkinkan peserta menyatakan pendapat dan saling memberikan masukan untuk menemukan solusi atas masalah yang dihadapi, sehingga peserta mampu mengelola masalahnya secara lebih efektif. Layanan ini diberikan selama enam pertemuan dengan tahapan sistematis sesuai teknik *thought*

stopping, mulai dari pemberian informasi, identifikasi pikiran negatif, latihan menghentikan pikiran negatif yang dilakukan atas arahan dari peneliti, latihan menghentikan pikiran negatif secara mandiri tanpa arahan dari peneliti, hingga penggantian dengan pikiran positif dan evaluasi akhir.

Penurunan signifikan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa *thought stopping* bukan hanya membantu menghentikan alur pikiran negatif, tetapi juga membentuk kebiasaan mental yang sehat melalui latihan konsisten. Hal ini sejalan dengan pendekatan terapi perilaku kognitif yang menekankan pentingnya intervensi langsung terhadap pikiran otomatis yang merugikan. Hasil ini juga konsisten dengan teori Corey yang menyatakan bahwa dinamika kelompok mampu memfasilitasi perubahan kognitif dan emosional melalui interaksi antar anggota (Sari et al., 2024).

Kemudian, hasil analisis pada kelompok kontrol menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*, dengan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,032. Kelompok ini tidak menerima layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping*, melainkan hanya mendapatkan layanan informasi mengenai *academic burnout*. Meskipun terdapat penurunan tingkat *academic burnout*, penurunan ini tidak sebesar yang dialami kelompok eksperimen yang memperoleh perlakuan langsung berupa konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* ($p = 0,005$).

Penelitian Badriyah, (2020) mendukung temuan ini, bahwa layanan informasi dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap masalah akademik, namun belum cukup kuat untuk mengatasi *academic burnout* secara menyeluruh tanpa intervensi lanjutan. Layanan informasi merupakan intervensi edukatif yang bersifat pasif, bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman mengenai *academic burnout*, namun tidak melibatkan teknik psikologis aktif atau dukungan emosional intensif. Menurut Sukardi (Harahap et al., 2022) menjelaskan bahwa layanan informasi memungkinkan peserta didik dan pihak-pihak terkait memperoleh informasi penting sebagai dasar pengambilan keputusan sehari-hari.

Penelitian lain turut menguatkan hal ini. Menurut Sholihah et al., (2023) menemukan bahwa layanan informasi terbukti dapat mengurangi *academic burnout* mahasiswa secara signifikan, tetapi efektivitasnya terbatas hanya pada peningkatan kesadaran dan pemahaman, tanpa menghasilkan perubahan psikologis yang mendalam. Penelitian Rahmawati & Firman, (2024) juga menyatakan bahwa layanan informasi memiliki peran penting dalam membangun pemahaman, namun tidak cukup optimal untuk mengatasi *burnout* tanpa dukungan intervensi lanjutan.

Sebaliknya, layanan konseling kelompok menawarkan intervensi yang lebih aktif dan terstruktur. Teknik *thought stopping* dalam konseling kelompok membantu peserta mengubah pola pikir negatif dan mengelola stres akademik secara efektif. Selain itu, konseling kelompok memberikan dukungan sosial serta ruang berbagi pengalaman yang memperkuat upaya siswa mengelola stres dan tekanan belajar. Menurut Lestari (2024), konseling kelompok merupakan upaya bantuan dalam suasana kelompok yang bertujuan untuk pencegahan dan penyembuhan masalah psikologis, termasuk *academic burnout*. Pandangan ini juga didukung oleh Rusmana (Rahmawati & Firman, 2024) yang menekankan bahwa konseling kelompok menjadi media efektif dalam menangani masalah psikologis melalui interaksi kelompok. Bahkan, teknik lain seperti *role playing* dalam bimbingan kelompok juga terbukti efektif dalam

menurunkan *academic burnout* siswa melalui penguatan interaksi aktif dan keterampilan sosial (Rizqi et al., 2024).

Perbandingan antara kelompok eksperimen dan kontrol pada *post-test* juga menunjukkan perbedaan yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan melalui uji *Kolmogorov-Smirnov Two Independent Sampels* dengan $p = 0,003$. Hal ini memperkuat bukti bahwa teknik *thought stopping* dalam layanan konseling kelompok lebih efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout* dibanding siswa yang tidak mendapatkan perlakuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Restiastuti et al., (2021) yang menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *role playing* efektif dalam mengurangi *academic burnout* belajar siswa SMP. Namun, penelitian ini memperluas kontribusi ilmiah dengan menggabungkan layanan konseling kelompok dan teknik *thought stopping* secara spesifik untuk menurunkan *academic burnout* pada siswa SMP, suatu pendekatan yang masih relatif jarang dijadikan fokus kajian secara terpadu dalam *setting* pendidikan menengah pertama.

Kebaruan Penelitian

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengintegrasikan teknik *thought stopping* dalam layanan konseling kelompok untuk menurunkan *academic burnout* pada siswa SMP. Meskipun teknik ini telah digunakan dalam konteks lain, penerapannya secara spesifik pada siswa SMP dalam konteks *academic burnout* masih terbatas. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam bidang bimbingan dan konseling di tingkat pendidikan menengah pertama.

Implikasi dan Kontribusi

Secara teoretis, hasil penelitian ini mendukung efektivitas pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dengan teknik *thought stopping* dalam konteks pendidikan, khususnya dalam mengatasi *academic burnout* pada siswa SMP. Secara praktis, temuan ini dapat digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) untuk mengembangkan program intervensi yang lebih efektif dalam mengurangi *academic burnout*, dengan mengintegrasikan teknik *thought stopping* dalam layanan konseling kelompok.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati dalam interpretasi hasil. Pertama, jumlah partisipan yang terlibat relatif kecil, yaitu hanya 20 siswa dari satu sekolah, sehingga temuan belum dapat digeneralisasi secara luas ke populasi yang lebih besar atau ke konteks sekolah lain dengan karakteristik berbeda. Kedua, desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimental* tanpa randomisasi acak, yang meskipun kuat untuk menguji efektivitas intervensi, tetap menyisakan kemungkinan adanya variabel luar yang memengaruhi hasil. Ketiga, durasi intervensi terbatas pada enam sesi konseling, yang mungkin belum cukup menangkap perubahan jangka panjang. Selain itu, data hanya diperoleh dari instrumen angket yang dapat membatasi kedalaman analisis terhadap dinamika perubahan psikologis siswa. Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan lokasi, meningkatkan jumlah partisipan, dan memadukan pendekatan kuantitatif serta kualitatif untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif dan aplikatif.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* efektif dalam mengurangi tingkat *academic burnout* pada siswa kelas VIII SMP Swasta PAB 3 Saentis. Penurunan signifikan skor *academic burnout* yang diukur melalui uji *statistic wilcoxon signed-rank test* dan *kolmogorov-smirnov two independent samples test* mengindikasikan bahwa teknik ini berhasil mengubah pola pikir negatif siswa menjadi lebih positif, sehingga meningkatkan motivasi dan keterlibatan dalam proses pembelajaran.

Temuan ini tidak hanya menjawab pertanyaan penelitian mengenai efektivitas teknik *thought stopping*, tetapi juga memperlihatkan hubungan yang erat antara pengurangan *burnout* dengan peningkatan performa akademik dan kesejahteraan psikologis siswa. Hal ini sejalan dengan teori pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang menekankan bahwa perubahan pola pikir memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku dan emosi individu, terutama dalam konteks tekanan akademik yang tinggi. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat bukti bahwa pendekatan *Cognitive-Behavior Therapy* (CBT), khususnya teknik *thought stopping*, dapat diterapkan secara efektif dalam konteks pendidikan menengah pertama, memperluas aplikasi yang sebelumnya lebih banyak dilakukan pada mahasiswa atau dewasa. Secara praktis, hasil penelitian memberikan alternatif intervensi yang terstruktur dan aplikatif bagi guru Bimbingan dan Konseling untuk menangani *academic burnout* secara kelompok, terutama di sekolah yang menghadapi tantangan beban akademik dan metode pembelajaran monoton.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi nyata pada pengembangan ilmu bimbingan dan konseling di bidang pendidikan dengan menawarkan solusi praktis dan efektif untuk menurunkan *academic burnout*, mendukung kesejahteraan psikologis siswa, serta meningkatkan kualitas pembelajaran di sekolah menengah pertama. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi praktisi dan akademisi dalam mengembangkan strategi konseling berbasis bukti untuk mengatasi masalah psikologis siswa yang berkaitan dengan tekanan akademik.

Kontribusi Penulis

S.A.B.P. merancang topik penelitian, mengumpulkan data, dan menyusun manuskrip dan melakukan tinjauan pustaka. F.N. memberikan bimbingan akademik, melakukan supervisi, serta membantu revisi dan penyempurnaan manuskrip. Semua penulis membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip.

Conflicts of Interest

Penulis menyatakan tidak terdapat potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, penulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMP Swasta PAB 3 Saentis dan guru BK yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini.

Terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah berpartisipasi dalam layanan konseling kelompok.

References

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Aisya, N., Bustami, H., Tsabitah, J., Putri, I. D., & Izdihar, N. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Angkasa Lanud Padang. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001-014.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Azmi, F. N. (2024). Etika Kelompok dalam Konseling. *Visa: Journal of Visions and Ideas*, 4(1), 104–113.
- Badriyah, S. (2020). Konseling Kelompok dengan Teknik Thought Stopping untuk Mereduksi Kecemasan Sosial Siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 6(1), 19–25. <https://doi.org/10.52657/jfk.v6i1.1111>
- Farenta, A., Amalia, G. R., Nadia, N., Fayza, N., Putantari, W., & Dewi, R. S. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Berbasis Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 42-51.
- Habsy, B. A., Amali, A. N., Salsabila, D. M., & Kartikasari, D. D. (2024). Eksplorasi Layanan Konseling Kelompok dalam Mengembangkan Kreativitas Siswa: Tinjauan Literatur. *Tsaqofah*, 4(3), 1923–1934. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i3.3036>
- Harahap, A. C. P., Muhammad Habib, Natassya Yasmin, Nurhalimah Br Harahap, & Putri Karlina Nasution. (2022). Pengembangan Media Layanan Informasi Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 5956–5959. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.6420>
- Ismanto, H. S. (2024). Faktor Determinan Penyebab Kejenuhan Belajar pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 495-507.
- Lestari, D. P. (2022). Pentingnya Konseling Lintas Agama dan Budaya dalam Menjaga Budaya Toleransi di Sekolah. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. (4), 63–76.
- Lestari, R. B. D. (2024). Menurunkan Academic Burnout Melalui Konseling Kelompok Teknik Dispute Kognitif dan Dispute Imajinasi. *Insight : Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 18–24.
- Lianasari, D., & Purwati, P. (2021). Konseling Kelompok Cognitive Behaviour Teknik Thought Stopping untuk Mengurangi Anxiety Academic terhadap Skripsi. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 117. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v11i2.9041>
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik: journal for Islamic Social Sciences*, 14(2). 57–78.

- Nadhifa, F., Habsy, B. A., & Ridjal, T. (2020). Konseling Kelompok Realita Untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar Siswa Madrasah Ibtidaiyah, Efektifkah? *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(1), 49–58. <https://doi.org/10.21009/pip.341.6>
- Nilamsari, R., Tirmidzi, A., & Handayani, T. (2023). Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Self-Management Untuk Menurunkan Kecemasan Belajar Siswa SMK. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 3(2), 117-125.
- Puspitasari, D., & Asni, A. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta. *Journal on Education*, 6(4), 20766–20674. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6168>
- Putri, G. D. (2023). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self-Regulated Learning Untuk Mereduksi Academic Burnout Pada Siswa Kelas X Smk Ypk Medan Tahun Ajaran 2022/2023. *At-Tawassuth: Jurnal Ekonomi Islam*, VIII(I), 1–19.
- Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.157>
- Restiastuti, M., Hidayat, W., & Sekar Ayu Ningrum, D. (2021). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Role Playing Dalam Mengurangi Burnout (Kejenuhan) Belajar Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Cipatat. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 7(2), 151-162.. <https://doi.org/10.22460/fokusv7i2>.
- Rizqi, M., Khair, A., Ridha, U., Playing, T. R., & Kelompok, B. (2024). Efektivitas teknik role-playing dalam menangani academic bournot siswa. 179–184.
- Rudi, & Imaduddin, A. (2021). Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*, 5(1), 14–26.
- Sahara, U., & Isro'i, N. F. (2020). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 33–36. <https://lp2msasbabel.ac.id/jurnal/index.php/IJoCE/article/view/1964>
- Sari, R., Setianingsih, E. S., & Maulia, D. (2024). Peran Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Siswa. 8(2).
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sholihah, A., Syahrman, S., Dharmayana, I. W., & Herawati, A. A. (2023). Optimalisasi Penggunaan Aplikasi Edu-Cons Pada Layanan Informasi Untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa Pada Mata Kuliah Bimbingan dan Konseling. *TERAPUTIK: Jurnal BimbingandDan Konseling*, 6(3), 355–361. <https://doi.org/10.26539/teraputik.631353>
- Suhartiwi, M. A. (2018). Meningkatkan Motivasi Belajar Melalui Pendekatan Analisis Transaksional Di SMP Negeri 2 Masbagik. 2(1), 56–63.
- Trisnawati, F. (2020). Gambaran Perilaku Burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 51–60. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i1.4893>
- Wahyuni Sari, D., & Abdullah, S. M. (2021). Thought Stopping untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 13(2), 139–148. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol13.iss2.art5>

- Winahyu, dyah M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 102–109. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>
- Yani, S., & Putri, L. (2020). Penerapan Terapi Thought Stopping Untuk Mengatasi Remaja Pecandu Minuman Keras. *Journal of Nursing and Public Health*, 8(2), 87–90. <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i2.1191>
- Zulaifi, R. (2023). Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Thought Stopping Untuk Mengurangi Tingkat Kecemasan Akademik Siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 2046-2052.