

**EFFECTIVENESS OF RELAXATION TECHNIQUES IN REDUCE
ACADEMIC BURNOUT IN GUIDANCE AND COUNSELING STUDENTS
CLASS OF 2021 LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY**

Erfina Nur Ariani, Nina Permata Sari, Hendro Yulius Suryo Putro
Program Studi Bimbingan dan Konseling

Universitas Lambung Mangkurat

Kalimantan Selatan

Indonesia

erfinaanur5@gmail.com

ABSTRACT

High academic burnout will have an impact on the management of academic assignments and self-management of individuals, and it was found that several students of the Guidance and Counseling study program class of 2021 at Lambung Mangkurat University have high levels of academic burnout. Therefore, the purpose of this study was to analyze the effectiveness of relaxation techniques in reducing academic burnout in Guidance and Counseling students class of 2021 at Lambung Mangkurat University. This research used a quantitative approach with the type of experimental research with the Non Equivalent Control Group Design. The total population in this study was 31 people and the data in this study were collected through the use of an academic burnout questionnaire with a total of 8 people. The results of this study indicate that after testing the data obtained using the Mann-Whitney Test formula with a significance value for a two-tailed test of 0.046 or a probability above 0.05 ($0.046 > 0.05$) then H_0 is rejected. So the conclusion in this study is that H_0 is rejected and H_a is accepted. This states that relaxation techniques are effective in reducing academic burnout in students of the Guidance and Counseling study program class of 2021 at Lambung Mangkurat University.

Keywords: *Relaxation Techniques; Academic Burnout.*

**EFEKTIVITAS TEKNIK RELAKSASI DALAM MENGURANGI *BURNOUT*
AKADEMIK PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING
ANGKATAN 2021 UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

ABSTRAK

Burnout akademik yang tinggi akan berdampak bagi pengelolaan tugas akademik maupun pengelolaan diri pada individu, dan ditemukan beberapa mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis keefektifan teknik relaksasi dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen dengan rancangan *Non Equivalent Control Group Design*. Jumlah populasi dalam penelitian ini berjumlah 31 orang dan Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui penggunaan angket *burnout* akademik dengan jumlah 8 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa setelah menguji data yang diperoleh dengan menggunakan rumus uji *Mann-Whitney Test* dengan nilai signifikansi untuk uji dua sisi adalah 0,046 atau probabilitas diatas 0,05 ($0,046 > 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi kesimpulan pada penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal ini menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi; *Burnout* Akademik.

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki signifikansi yang besar bagi setiap individu yang berkeinginan untuk meningkatkan kecerdasan serta mengembangkan potensi yang dimilikinya. Satu langkah penting dalam mencapai tujuan pendidikan adalah melalui proses belajar dan pembelajaran.

Pada proses belajar dan pembelajaran saat ini kita telah memasuki pembelajaran abad ke-21 yang menekankan pada kemampuan 4C, yaitu *communicative*

(komunikasi), *creative* (kreatif), *collaborative* (kolaboratif), dan *critical thinking* (berpikir kritis) (Faiz & Soleh, 2021). Pada proses belajar dan pembelajaran tidak hanya didapatkan pada sekolah dasar dan menengah saja melainkan juga pada pendidikan tinggi.

Pendidikan tinggi merupakan tahap pendidikan yang mengikuti pendidikan menengah, melibatkan program-program seperti diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diadakan oleh lembaga-lembaga

pendidikan tinggi. Proses pendidikan tinggi mengubah status seseorang dari siswa menjadi mahasiswa, yang membawa beban tanggung jawab dan harapan yang lebih besar. Sebagai mahasiswa, mereka menghadapi tantangan dan kewajiban baru serta perlu memiliki kemampuan untuk berpikir kritis, menyelesaikan masalah, membangun kreativitas, keterampilan berkomunikasi, maupun bekerjasama yang sesuai dengan keterampilan pembelajaran abad 21 (Fatmawati, 2020).

Rutinitas perkuliahan sering kali dihubungkan dengan mahasiswa dan berbagai tugas akademik. Tugas-tugas ini meliputi variasi yang luas, seperti penyusunan makalah, kegiatan penelitian, serta penyajian materi dalam bentuk presentasi, serta analisa kasus. Gambaran serta sistem pengerjaan tanggungjawab akademik kuliahpun bermacam-macam yaitu berupa tugas individu atau tugas berkelompok. Dosen memberikan tugas akademik dengan tingkat kerumitan berbeda-beda.

Seiring berjalannya waktu, tingkat kesulitan tugas bagi mahasiswa cenderung meningkat. Peningkatan beban dan kompleksitas ini seringkali menghadirkan sejumlah tantangan dalam aspek akademik mahasiswa. Tekanan yang semakin besar terhadap mahasiswa kadang-kadang mengarah pada kondisi kelelahan fisik dan mental yang dikenal sebagai *burnout* (kejenuhan). Tuntutan dan banyaknya tugas yang diberikan kepada mahasiswa sementara kesanggupan pada mahasiswa berbeda-beda dan

tekanan ini sering menyebabkan mahasiswa mengalami tingkat stres yang tinggi. Stress yang berkelanjutan bagi mahasiswa mampu mengakibatkan masalah *burnout* akademik. *Burnout* akademik ditimbulkan akibat keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, yang mengakibatkan kelelahan emosional, kecenderungan menjadi pesimis, dan harga diri yang rendah, inilah yang menyebabkan kejenuhan akademik. (Christiana, 2020).

Burnout akademik dapat berdampak buruk pada seseorang, termasuk stres yang berkepanjangan yang dapat mengakibatkan perilaku fisik yang tidak sehat dan kelelahan emosional (Putri et al., 2023). Emosi yang dikeluarkan individu seperti menangis, marah secara berlebihan dan kelelahan secara fisik akibat dari stress akademik secara berkepanjangan dapat menimbulkan *burnout* akademik.

Yang dalam (Ramadhan et al., 2022) mengartikan *burnout* (kejenuhan) akademik adalah gangguan mental dengan memberikan dampak *exhaustion*, sinisme, serta perasaan kurangnya keyakinan pada diri sendiri. Terdapat tiga faktor dari *burnout* menurut Maslach, dkk dalam (Alverina & Ambarwati: 2019) yaitu: (1) Kelelahan emosional adalah ketika orang mengalami kelelahan emosional sebagai akibat dari beberapa tekanan tugas. Frustrasi, ketidakberdayaan, kesedihan, tekanan, ketidaktahuan tugas, dan perasaan terjebak oleh tugas semua akan hadir dalam elemen ini, sehingga sulit bagi seseorang untuk

merespon dengan baik; (2) depersonalisasi (*depersonalization*) adalah strategi yang digunakan oleh individu untuk mengatasi ketidakseimbangan antara tuntutan dan kemampuan mereka, yang bertujuan untuk mengatasi kelelahan emosional. Kehilangan identitas pribadi atau sinisme ditandai dengan adanya perilaku negatif, perilaku kasar, menjaga jarak dari orang lain, menghindari situasi sosial, dan kurangnya kepedulian terhadap lingkungan sekitar mereka; (3) Pengurangan pencapaian pribadi ditandai dengan perasaan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, pekerjaan, dan kehidupan secara keseluruhan. Individu merasa bahwa mereka jarang atau bahkan tidak pernah mencapai sesuatu yang bernilai atau bermanfaat.

Burnout dapat berdampak positif dan negatif. Pengaruh positifnya adalah mendorong individu untuk menjadi lebih sadar dan menciptakan pengalaman baru. Sedangkan dampak negatifnya yaitu menimbulkan perasaan tidak tenang, rasa tidak percaya diri, takut melakukan sesuatu, dan perlakuan kasar (Veliska, 2023).

Fenomena *burnout* akademik pada mahasiswa adalah fenomena yang umum terjadi di dunia pendidikan. Sejumlah studi telah dilakukan untuk mengkaji mengenai *burnout* pada mahasiswa. Mahasiswa juga dapat mengalami *burnout* dan tidak hanya terjadi pada pekerja saja. Studi Health Line memperkirakan bahwa hingga 40% mahasiswa akan merasakan *burnout* pada tahun 2021.

Kejenuhan (*burnout*) adalah keadaan kelelahan emosional, mental, fisik yang berkelanjutan akibat stres. Kelelahan jangka panjang di tempat kerja atau dalam pendidikan dapat mengakibatkan *burnout* (Detik.com Edisi 2022).

Berdasarkan hasil temuan di lapangan sebagian mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat memiliki perasaan letih dikarenakan tugas yang diberi oleh dosen dengan *deadline* pengumpulan tugas yang jarak waktunya sangat berdekatan. Mahasiswa merasa ingin marah dan menangis ketika kesulitan menghadapi tugas-tugas akademik dan merasa bosan dan kelelahan karena harus terus-menerus membuka dan menatap laptop, mencari artikel, dan mengatur waktu serta energi untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Sering kali mahasiswa merasa lelah setelah pulang kuliah. Lebih lanjut beberapa dari mereka juga sempat mengalami penurunan IP semester karena tidak dapat membagi waktu antara tugas akademik dan non akademik.

Dari semua yang dirasakan beberapa mahasiswa yang telah diwawancarai, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa dan juga berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka. Beberapa mahasiswa bahkan mungkin mengalami perasaan cemas terhadap diri sendiri, merasa mudah tersinggung, menghindari interaksi sosial, emosi yang besar, dan kesulitan dalam menjaga

keseimbangan emosional hingga penurunan pada prestasi diri.

Untuk dapat mengatasi *burnout* akademik maka harus dilakukan penanganan yang tepat. Penanganan tersebut dapat berupa layanan BK yang disesuaikan dengan masalah yang dihadapi, dengan menggunakan pendekatan dan teknik yang sesuai. Salah satu peran penting dari layanan BK di lingkungan Perguruan Tinggi berdasarkan pendapat Nurihsan (2011: 29) yaitu untuk mendukung kemajuan akademik mahasiswa dalam mengatasi kesulitan pribadi dan akademik.

(Istiqomah & Hamdani, 2021) mengatakan bahwa pentingnya peran layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di lingkungan universitas tidak dapat diabaikan, karena BK berfungsi sebagai tempat bagi para mahasiswa untuk mendapatkan panduan dan nasihat terkait dengan proses perkuliahan. yang mana mahasiswa rentan sekali mengalami *burnout* akademik. Pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling diarahkan oleh berbagai teori dan pendekatan. Salah satu di antaranya adalah pendekatan behavioral, yang dapat diterapkan dalam konteks layanan tersebut.

Teknik relaksasi merupakan satu metode yang dapat diterapkan. Teknik terapi perilaku yang disebut relaksasi dapat membantu orang mengembangkan kepribadian yang baik, menyelamatkan jiwanya, menyingkirkan segala macam pikiran irasional yang timbul karena tidak mampu mengendalikan egonya, serta menjaga kesehatan fisik dan

mentalnya (Eka, Z. K. & Christiana, 2014). Untuk dapat terciptanya keadaan dan pikiran yang nyaman dan tenang, serta mengendurnya otot-otot tubuh yang tegang menjadi rileks maka diperlukan untuk melakukan rangkaian gerakan yang terstruktur, dimulai dari bagian kepala hingga kaki. dengan menggunakan teknik relaksasi. Otot yang dilatih antara lain otot lengan, tangan, bahu, leher, wajah, perut, dan kaki.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Rukmala et al., 2022), tentang Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (*Learning Burnout*) Siswa di SMA Negeri 10 Bulu Kumba. Didapatkan kesimpulan bahwa Tingkat kejenuhan dalam proses pembelajaran pada mata pelajaran DK dan DM pada titik awal A1 (sebelum dilakukan intervensi teknik relaksasi) tergolong tinggi. Namun, setelah penerapan teknik relaksasi sebagai tindakan intervensi, terjadi perubahan tingkat kejenuhan belajar berada pada kategori rendah.

Penelitian lain mengenai penanganan *burnout* akademik dengan tindakan yang dilaksanakan oleh (Latuconsina, 2020) yaitu “Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Pada Siswa”, Hasil dari penelitian menyatakan bahwa penerapan teknik relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar (*learning burnout*).

Dilihat dari fenomena dan berbagai penelitian sebelumnya maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Efektivitas Teknik

Relaksasi dalam Mengurangi *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat”.

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran mahasiswa sebelum dan sesudah diterapkan teknik relaksasi dalam mengurangi *burnout* akademik. Studi ini juga dilakukan dengan tujuan untuk menginvestigasi efektivitas teknik relaksasi dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa Angkatan 2021 program studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Lambung Mangkurat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan jenis penelitian eksperimen dengan desain *Non Equivalent Control Group Design*. Dalam penelitian ini populasi dikenakan kepada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat Banjarmasin. Jumlah keseluruhan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 adalah 31 mahasiswa. Pada proses pemilihan sampel, digunakan metode *purposive sampling* sehingga didapatkan sampel dengan jumlah 8 mahasiswa dengan kategori *burnout* akademik yang tinggi.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan memanfaatkan instrumen yang telah diadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang awalnya

dikembangkan oleh Schaufeli (2002). Untuk analisis data, peneliti menerapkan Uji *Mann-Whitney Test*. Uji statistik *Mann-Whitney* digunakan untuk dilakukan dengan menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows versi 25 digunakan untuk menguji sampel bebas dengan mengukur hasil dari *gain score* atau selisih hasil dari *pre-test* dan *post-test* untuk menentukan keefektifan dari teknik relaksasi untuk mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat.

PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian mencakup temuan dari penerapan konseling kelompok dengan penggunaan teknik relaksasi untuk mengatasi *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 di Universitas Lambung Mangkurat.

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa gambaran *burnout* akademik yang dialami pada mahasiswa ialah merasa ingin marah dan menangis ketika kesulitan menghadapi tugas-tugas akademik dan merasa bosan dan kelelahan karena harus terus-menerus membuka dan menatap laptop, mencari artikel, dan mengatur waktu serta energi untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Mahasiswa merasakan jenuh karena harus selalu melihat layar laptop, mencari jurnal guna referensi tugas, dan membagi waktu serta tenaga untuk

mengerjakan tugas. Penurunan IP semester juga terjadi karena tidak dapat membagi waktu antara tugas akademik dan non akademik, sakit kepala dan insomnia. Dari semua yang dirasakan beberapa mahasiswa yang telah diwawancara, dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa dan juga berdampak pada aktivitas sehari-hari mereka. Beberapa mahasiswa bahkan mungkin mengalami perasaan cemas terhadap diri sendiri, merasa mudah tersinggung, menghindari interaksi sosial, emosi yang besar, dan kesulitan dalam menjaga keseimbangan emosional hingga penurunan pada prestasi diri.

Menurut Pines dan Aronson dalam (Alam, 2022: 41), *burnout* merupakan keterlibatan individu dalam situasi yang melelahkan secara emosional dapat menyebabkan kelelahan, yaitu kelelahan fisik, emosional, dan mental. Menurut Schaufelli, *burnout* adalah kondisi psikologis dengan tiga komponen: berkurangnya pencapaian diri, depersonalisasi, dan kelelahan emosional. Kejenuhan akademik yang dikenal dengan istilah *academic burnout* menimbulkan stres, beban, atau masalah psikologis lainnya sebagai akibat dari proses pembelajaran. (Putri & Lathifah, 2022).

Dari hasil temuan di lapangan tersebut jika terus dibiarkan maka stress yang dialami mahasiswa akan berkepanjangan bahkan sangat mempengaruhi kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, sebagai respons terhadap temuan permasalahan ini,

peneliti memutuskan untuk melaksanakan layanan konseling kelompok yang dengan teknik relaksasi sebagai upaya untuk mengurangi tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling. angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat.

Tahapan sebelum diberikan perlakuan layanan konseling kelompok dengan teknik relaksasi, peneliti membagikan angket untuk menarik sampel dengan melihat *burnout* akademik dengan kategori tinggi. Hasil dari angket yang dibagikan kepada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 ULM, menunjukkan bahwa terindikasi 8 orang mahasiswa mengalami *burnout* akademik dengan kategori tinggi. Untuk melihat perbandingan, maka sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu: kelompok eksperimen (diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol (tidak diberikan perlakuan).

Terdapat perbandingan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terlihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang memiliki *gain score* 123 pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol berjumlah 14, hal ini menandakan terjadi perubahan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang menyatakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa.

Hasil *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan bahwa

terjadi perubahan yang signifikan menandakan bahwa teknik relaksasi efektif dalam mengurangi *burnout* akademik. Dimana tanda-tanda seseorang mengalami *burnout* akademik seperti: kelelahan secara fisik, emosional, tidak yakin dengan manfaat perkuliahan, dan kewalahan dengan tugas akademik telah berkurang.

Pada hasil *post-test* mahasiswa kode (NA) mengalami perubahan yang paling signifikan dari kategori tinggi ke sangat rendah dengan nilai skor yang berbeda jauh hal ini tentunya didapati perubahan yang signifikan pada diri konseli pada indikator kelelahan fisik, emosi dan penurunan prestasi diri. Pada hasil *post-test* mahasiswa kode (YAR) mengalami perubahan dari kategori tinggi ke sangat rendah hal ini didapati perubahan kelelahan fisik, emosional dan sinisme. Selanjutnya pada kode (MM) perubahan yang terjadi pada indikator kelelahan fisik dan sinisme dari kategori *burnout* akademik yang tinggi ke kategori sangat rendah dan begitu pula pada kode (NAZ) perubahan yang terjadi pada indikator kelelahan fisik, mental dan sinisme dari kategori *burnout* akademik yang tinggi ke kategori sangat rendah.

Pada kelompok kontrol tidak memiliki perubahan yang signifikan sehingga seluruh sampel kelompok kontrol dalam *pre-test* dan *post-test* dikategorikan memiliki tingkat *burnout* akademik yang tinggi. Hal ini dikarenakan tidak diberikan perlakuan terhadap kelompok kontrol.

Berdasarkan hasil penelitian yang

dilakukan peneliti maka didapat kesimpulan bahwa teknik relaksasi dalam layanan konseling kelompok efektif dalam mengurangi *burnout* akademik ditandai dengan adanya perubahan yang signifikan pada skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen. Dalam proses konseling kelompok pada kelompok eksperimen terdapat perubahan ditandai dengan pemahaman diri konseli atau kesadaran akan *burnout* akademik lalu respon terhadap stimulus yang diberikan konselor mampu direspon oleh konseli dan ditandai dengan kewalahan mengerjakan tugas-tugas akademik, kelelahan emosional telah berkurang.

Perubahan tersebut sesuai dengan pendapat Eka, Z. & Christiana C. (2014: 3) menyatakan bahwa teknik relaksasi dapat melepaskan Tujuan utama dari penerapan teknik relaksasi adalah untuk meredakan ketegangan, mengurangi masalah yang terkait dengan stres seperti sakit kepala dan kesulitan tidur, mengatasi kelelahan, serta membantu menunda aktivitas otak yang berlebihan, serta meningkatkan kualitas tidur adalah semua manfaat dari relaksasi.

Begitupula menurut Burn dikutip oleh Beech dalam (Nursalim, M. 2013: 86), Salah satu manfaat yang dapat diperoleh melalui latihan relaksasi adalah kemampuan individu untuk menghindari reaksi berlebihan akibat stres, mengurangi atau mengobati masalah terkait stres seperti hipertensi, migrain, dan insomnia, serta latihan relaksasi juga dapat mengakibatkan peningkatan dalam kinerja kerja,

interaksi sosial, dan kemampuan fisik. Selain bukti data statistik yang mencerminkan perubahan sebelum dan setelah penerapan relaksasi, para mahasiswa juga secara bersamaan mengungkapkan perasaan ketenangan, kenyamanan, dan kebahagiaan mereka. Setelah menerima relaksasi, serta tubuh dan otot mereka terasa segar akibat berkurangnya *burnout* yang dialami mahasiswa akibat metode kerja relaksasi. Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian serupa dari:

Rukmala, dkk (2022) temuan dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan dalam proses belajar pada siswa sebelum adanya intervensi teknik relaksasi berada dalam kategori tinggi. Namun, setelah diterapkan perlakuan teknik relaksasi, tingkat kejenuhan belajar turun menjadi kategori rendah. Latuconsina (2020) hasil penelitian menunjukkan bahwa Penerapan relaksasi otot terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII di MTs N 1 Kota Makassar. Hal ini terkonfirmasi melalui hasil *pretest* dan *post-test* menunjukkan perubahan yang signifikan. Dan Selain itu, penerapan teknik relaksasi melalui

layanan bimbingan kelompok juga mampu mengurangi tingkat kejenuhan belajar pada siswa.

Berdasarkan hal tersebut maka *burnout* akademik yang didapati oleh mahasiswa merupakan hal yang lumrah namun perlu diatasi agar tidak mengganggu tugas perkembangan mahasiswa, teknik relaksasi merupakan teknik yang efektif dalam mengurangi *burnout*, kelelahan secara fisik, mental, emosional, komunikasi, dan lain-lain.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan teknik relaksasi, *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat dikategorikan tinggi.

Setelah diberikan teknik relaksasi, *burnout* akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat dikategorikan sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian, teknik relaksasi efektif dalam mengurangi *burnout* akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2021 Universitas Lambung Mangkurat.

DAFTAR RUJUKAN

- Alam, Roslina. (2022). *Kelelahan Kerja (Burnout)*. Yogyakarta: Penerbit Kampus.
- Alvaerina, P.A.T., & Ambarwati K.D. (2019). Hubungan Self-Efficacy dengan Burnout pada Perawat Psikiatri di Rumah Sakit Jiwa. *Jurnal Psikologi Mandala*, 3(2), 29-39.
- Christiana, Elisabeth. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid-19*. Diakses dari <http://conference.um.ac.id/index.php/bk2/article/view/74/77>
- Eka, Zuni. K. & 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.
- Faiz, A. & Soleh, B. (2021). Implementasi Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 7(1), 68-77. Diakses dari DOI: <https://doi.org/10.22219/jinop.v7i1.14250>
- Istiqomah, N & Hamdani. (2021). Survei Tingkat Kejenuhan Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(3), 229-234. Diakses dari <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Menengah Atas (SMA)*. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan.
- Latuconsina, M. D. (2020). Penerapan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar pada Siswa *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 1(2), 72-82. Diakses dari <https://doi.org/10.37411/jgcj.v1i2.533>
- Nurihsan, Achmad Juntika. (2011). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: PT. Aditama.
- Nursalim, M. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Psikologi, UGM. (2021). Laporan Hasil Riset Mandiri “Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa Klaster Sosio Humaniora UGM: Meningkatkan Kesadaran akan Urgensi Fenomena *Academic burnout*”. Diakses dari <https://lm.psiologi.ugm.ac.id/2021/12/laporan-hasil-ri-set-mandiri-tingkat-academic-burnout-mahasiswa-klaster-sosio-humaniora-ugm-meningkatkan-kesadaran-akan-urgensi-fenomena-academic-burnout/>
- Putri Daniswari, H., & Lathifah Nuryanto, I. (2022). The Effectiveness of Stress Coping Techniques to Reduce Academic Burnout in Guidance and Counseling Students in Yogyakarta During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i14.12040>

- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379-386.
- Ramadhan, dkk. (2022). Tingkat *Burnout* Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Journal of Elementary Education*, Vol. 6 (2), 255-264. Diakses dari [https://www.jurnalfai-
uikabogor.org/index.php/attadib/article/download/1258/753](https://www.jurnalfai-
uikabogor.org/index.php/attadib/article/download/1258/753)
- Rukmala, dkk. (2022). Penerapan Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar (Learning Burnout) Siswa di SMA Negeri 10 Bulukumba. *Journal of Education*. Diakses dari <http://eprints.unm.ac.id/25307/>
- Veliska, A. (2023). Urgensi Sabar Dalam Mengatasi Stres Akademik pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan) (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).