

Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Mereduksi *Burnout* Akademik Siswa SMA

INFO PENULIS	INFO ARTIKEL
Natasya Putri Sentana Universitas Riau Natasya.putri4473@student.unri.ac.id Elni Yakub Universitas Riau elni.yakub@lecturer.unri.ac.id Donal Universitas Riau donal@lecturer.unri.ac.id	ISSN: 2963-8933 Vol. 5, No. 2 Juni 2026 http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penulisan Referensi :

Sentana, N. P., Yakub, E., & Donal. (2026). Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Burnout Akademik Siswa SMA. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* 5(2),1023-1029.

Abstrak

Burnout akademik merupakan salah satu permasalahan yang banyak dialami siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dan ditandai oleh kelelahan emosional, berkurangnya semangat belajar, serta kecenderungan bersikap acuh terhadap kegiatan akademik. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang didukung oleh panduan yang sistematis agar pelaksanaannya lebih efektif. Penelitian ini bertujuan menghasilkan buku panduan konseling kelompok untuk membantu mereduksi burnout akademik pada siswa SMK yang memenuhi aspek kelayakan dan kemudahan penggunaan. Penelitian menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap analisis, perancangan, pengembangan, implementasi, dan evaluasi. Buku panduan yang dikembangkan memuat materi mengenai burnout akademik, pelaksanaan konseling kelompok, serta penerapan beberapa teknik konseling, seperti cognitive restructuring, self instruction, self talk, thought stopping, dan modelling. Hasil penilaian menunjukkan bahwa produk memperoleh tingkat kelayakan yang sangat tinggi, dengan skor validasi ahli media sebesar 97% serta validasi ahli materi dan bahasa sebesar 88%. Selain itu, hasil uji praktikalitas oleh guru Bimbingan dan Konseling mencapai 95% yang termasuk kategori sangat praktis. Berdasarkan temuan tersebut, buku panduan yang dikembangkan dinilai layak dan mudah digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok guna membantu mengurangi burnout akademik pada siswa SMK.

Kata Kunci: *Burnout* Akademik, Konseling Kelompok, Buku Panduan, Bimbingan dan Konseling, *Research and Development* (R&D)

Abstract

Academic burnout is a common problem experienced by vocational high school (SMK) students and is characterized by emotional exhaustion, reduced enthusiasm for learning, and a tendency to be indifferent to academic activities. This condition indicates the need for guidance and counseling services supported by systematic guidelines for more effective implementation. This study aims to produce a group counseling guidebook to help reduce academic burnout in vocational high school students that meets the aspects of feasibility and ease of use. The study used a Research and Development (R&D) approach with the ADDIE model, which includes the stages of analysis, design, development, implementation, and evaluation. The developed guidebook contains material on academic burnout, group counseling implementation, and the application of several counseling techniques, such as cognitive restructuring, self-instruction, self-talk, thought stopping, and modeling. The assessment results showed that the product achieved a very high level of feasibility, with a media expert validation score of 97% and a material and language expert validation score of 88%. In addition, the results of the practicality test by the Guidance and Counseling teacher reached 95%, which is categorized as very practical. Based on these findings, the developed guidebook is considered suitable and easy to use as a reference in implementing group counseling services to help reduce academic burnout in vocational school students.

Key Words: Academic Burnout, Group Counseling, Guidebook, Guidance and Counseling, Research and Development (R&D)

A. Pendahuluan

Burnout akademik menjadi salah satu permasalahan yang sering muncul pada peserta didik di jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi, seperti penyelesaian tugas, pelaksanaan praktik kejuruan, persiapan ujian, serta keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran, dapat menimbulkan tekanan yang berkepanjangan. Apabila kondisi tersebut tidak dikelola dengan baik, siswa berpotensi mengalami kelelahan akademik yang ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, kelelahan emosional, serta berkurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran. (Amanda & Satiningsih, 2022) menjelaskan bahwa burnout akademik dapat menghambat partisipasi siswa dalam kegiatan belajar sekaligus berdampak pada pencapaian akademik mereka.

Munculnya burnout akademik tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis siswa. Tingginya tuntutan akademik, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta keterbatasan kemampuan dalam mengelola stres menjadi beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kejenuhan belajar. Menurut (Yulistiorini et al., 2022), kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai gejala, seperti rasa bosan terhadap aktivitas belajar, hilangnya minat mengikuti pembelajaran, serta kelelahan fisik dan emosional yang berdampak pada menurunnya kemampuan siswa dalam menjalankan tugas akademiknya. Oleh karena itu, burnout akademik tidak hanya berkaitan dengan prestasi belajar, tetapi juga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis peserta didik secara keseluruhan.

Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat dimanfaatkan untuk membantu mengatasi permasalahan tersebut adalah konseling kelompok. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa layanan ini efektif dalam membantu siswa mengurangi tingkat burnout akademik. Penelitian (Destian & Rasman Sastra Wijaya, 2025) menemukan bahwa penerapan teknik cognitive restructuring dalam konseling kelompok mampu menurunkan tingkat academic burnout pada siswa. Hasil yang serupa juga ditemukan oleh (Arsanti, 2020) yang menyatakan bahwa konseling kelompok memberikan kontribusi positif dalam mengurangi kejenuhan belajar. Selain itu, (Putri, 2019) menjelaskan bahwa teknik modeling dapat membantu siswa mengembangkan perilaku belajar yang lebih positif melalui proses observasi dan peniruan. Sementara itu, Sumber lain juga menunjukkan bahwa teknik self-talk efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif. Temuan lain dari (Ansar, 2024) juga menguatkan bahwa pendekatan Cognitive Behavior Therapy (CBT) dalam konseling kelompok dapat membantu mengatasi burnout akademik melalui perubahan pola pikir yang maladaptif menjadi lebih adaptif.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri Pertanian Terpadu Provinsi Riau, diketahui bahwa burnout akademik masih menjadi salah satu

permasalahan yang cukup sering ditemukan pada siswa. Meskipun layanan konseling telah diberikan, pelaksanaannya masih didominasi oleh konseling individual sehingga belum mampu menjangkau seluruh siswa yang membutuhkan bantuan. Kondisi tersebut diperparah dengan belum tersedianya buku panduan khusus yang dapat digunakan sebagai acuan dalam pelaksanaan konseling kelompok untuk menangani burnout akademik secara sistematis.

Situasi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan perangkat pendukung yang dapat membantu guru BK dalam memberikan layanan secara lebih terstruktur dan efektif. (Antariyani et al., 2022) menyatakan bahwa buku panduan yang dirancang secara sistematis dapat meningkatkan efektivitas pelaksanaan layanan konseling. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Burnout Akademik Siswa SMK yang memenuhi aspek validitas dan praktikalitas sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam penyelenggaraan layanan bimbingan dan konseling di sekolah.

Kajian Pustaka

Burnout Akademik

Burnout akademik merupakan keadaan kelelahan yang dialami peserta didik sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan melebihi kemampuan individu dalam mengatasinya. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek fisik, tetapi juga aspek emosional dan psikologis siswa. Menurut (Schaufeli et al., 2002), burnout akademik ditandai oleh tiga komponen utama, yaitu kelelahan emosional (*exhaustion*), munculnya sikap negatif atau sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik (*reduced academic efficacy*).

Terjadinya burnout akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan maupun karakteristik individu. (Yulistiorini et al., 2022) mengemukakan bahwa tingginya tuntutan tugas, tekanan untuk mencapai prestasi, serta rendahnya kemampuan mengelola stres dapat meningkatkan risiko siswa mengalami burnout akademik. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berupa kelelahan dan kejenuhan belajar, tetapi juga berpengaruh terhadap motivasi, keterlibatan dalam proses pembelajaran, dan pencapaian akademik siswa. (Amanda & Satiningsih, 2022) menjelaskan bahwa siswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan minat belajar dan kurang aktif dalam mengikuti kegiatan akademik sehingga berpotensi memengaruhi hasil belajar yang diperoleh.

Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan salah satu layanan dalam bimbingan dan konseling yang dilaksanakan melalui interaksi sejumlah individu dalam suatu kelompok dengan tujuan membantu anggota mengatasi permasalahan yang dihadapi. Melalui dinamika kelompok, peserta memperoleh kesempatan untuk saling berbagi pengalaman, memberikan dukungan, serta menemukan alternatif pemecahan masalah secara bersama-sama. (Prayitno, 2017) menyatakan bahwa proses interaksi dalam kelompok memungkinkan individu memperoleh wawasan baru dan meningkatkan pemahaman terhadap dirinya maupun permasalahan yang sedang dialami.

Pelaksanaan konseling kelompok umumnya berlangsung melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan, yaitu tahap pembentukan, tahap peralihan, tahap kegiatan, dan tahap pengakhiran. (Corey, 2016) menjelaskan bahwa setiap tahapan memiliki peran penting dalam membangun suasana kelompok yang kondusif sehingga tujuan layanan dapat tercapai secara efektif. Selain membantu menyelesaikan masalah tertentu, konseling kelompok juga berkontribusi terhadap pengembangan kemampuan sosial, peningkatan pemahaman diri, serta keterampilan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Ningtiyas, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konseling kelompok memiliki efektivitas dalam mengurangi tingkat burnout akademik pada siswa. (Putri, 2019) menemukan bahwa penggunaan teknik *modeling* dalam konseling kelompok mampu membantu siswa mengembangkan perilaku belajar yang lebih positif sehingga tingkat burnout berkurang. Banyak penelitian menunjukkan bahwa teknik *self-talk* efektif dalam membantu siswa mengubah pola pikir negatif menjadi lebih konstruktif sehingga dapat menekan gejala burnout akademik.

Buku Panduan Konseling Kelompok

Buku panduan merupakan salah satu media yang dirancang untuk memberikan petunjuk, arahan, dan informasi yang sistematis mengenai pelaksanaan suatu kegiatan. Kehadiran buku panduan bertujuan memudahkan pengguna dalam memahami langkah-langkah yang perlu

dilakukan agar kegiatan dapat dilaksanakan secara terstruktur. (B. P. Sitepu, 2012) menyatakan bahwa buku panduan berfungsi sebagai pedoman yang membantu pengguna menjalankan suatu prosedur secara lebih terarah dan efektif. Menurut (Prastowo, 2014), sebuah buku panduan yang baik perlu memuat tujuan kegiatan, materi yang digunakan, tahapan pelaksanaan, serta petunjuk penggunaan yang jelas dan mudah dipahami.

Dalam konteks layanan bimbingan dan konseling, buku panduan berperan sebagai acuan bagi guru BK dalam merencanakan dan melaksanakan layanan secara konsisten. Keberadaan panduan yang tersusun dengan baik dapat membantu guru menjalankan layanan sesuai prosedur dan tujuan yang telah ditetapkan. (Antariyani et al., 2022) menjelaskan bahwa penggunaan buku panduan dapat meningkatkan efektivitas pelaksanaan layanan karena memberikan arah yang jelas dalam setiap tahap kegiatan. Oleh sebab itu, pengembangan buku panduan konseling kelompok dipandang penting sebagai upaya mendukung pelaksanaan layanan yang bertujuan membantu siswa mengurangi burnout akademik secara lebih optimal.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan model pengembangan ADDIE yang meliputi tahap *Analysis, Design, Development, Implementation*, dan *Evaluation*. Tahap analisis dilakukan melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling serta penyebaran angket kepada 82 siswa SMAN 19 Pekanbaru untuk mengidentifikasi kebutuhan pengembangan produk dan permasalahan burnout akademik yang dialami siswa. Berdasarkan hasil analisis tersebut, dilakukan perancangan buku panduan yang mencakup penyusunan materi burnout akademik, tahapan pelaksanaan konseling kelompok, pemilihan teknik konseling yang digunakan, serta desain tampilan produk. Selanjutnya, produk yang telah dikembangkan divalidasi oleh ahli media dan ahli materi sebelum diujicobakan kepada pengguna.

Validasi produk melibatkan ahli media dan ahli materi untuk menilai aspek kegrafikan, kelayakan isi, penyajian, dan kebahasaan. Setelah melalui proses revisi berdasarkan masukan para validator, produk diimplementasikan melalui uji coba kelompok kecil yang melibatkan lima guru Bimbingan dan Konseling di SMK Negeri Pertanian Terpadu Pekanbaru. Tahap ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemudahan penggunaan serta keterterapan buku panduan dalam pelaksanaan layanan konseling kelompok.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan lembar validasi ahli media yang terdiri atas 15 butir pernyataan, lembar validasi ahli materi sebanyak 18 butir pernyataan, serta lembar uji praktikalitas guru BK yang memuat 18 butir pernyataan. Seluruh instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik persentase untuk menentukan tingkat validitas dan praktikalitas produk. Hasil analisis kemudian diinterpretasikan berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu sangat valid/sangat praktis ($\geq 85\%$), valid/praktis (70–84%), cukup valid/cukup praktis (50–69%), dan tidak valid/tidak praktis ($< 50\%$).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil Pengembangan Produk

Penelitian ini menghasilkan sebuah buku panduan konseling kelompok yang ditujukan sebagai pedoman bagi guru Bimbingan dan Konseling dalam melaksanakan layanan untuk membantu mengurangi burnout akademik pada siswa SMK. Buku panduan yang dikembangkan memuat materi mengenai burnout akademik, meliputi definisi, faktor-faktor yang memengaruhi, indikator, dampak yang ditimbulkan, serta berbagai upaya penanganannya. Selain itu, buku ini juga menyajikan konsep dasar konseling kelompok yang mencakup tujuan, fungsi, asas, dan tahapan pelaksanaan layanan, mulai dari tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, hingga pengakhiran. Untuk mendukung efektivitas layanan, buku panduan dilengkapi dengan beberapa teknik konseling kelompok yang relevan dalam mengatasi burnout akademik, yaitu *cognitive restructuring*, *self instruction*, *self-talk*, *thought stopping*, dan *modeling*.

Dari aspek penyajian, produk dirancang dengan tampilan yang sederhana, sistematis, dan mudah digunakan oleh guru BK. Tata letak disusun secara konsisten dengan pemilihan jenis huruf yang jelas serta kombinasi warna yang mendukung kenyamanan membaca. Materi dalam buku disajikan menggunakan bahasa yang komunikatif dan mudah dipahami sehingga dapat membantu pengguna dalam memahami setiap langkah pelaksanaan layanan. Dengan karakteristik tersebut, buku panduan yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi acuan

praktis bagi guru BK dalam menyelenggarakan layanan konseling kelompok secara terarah dan efektif untuk membantu mengatasi burnout akademik pada siswa SMK.

Hasil Validasi Ahli Media

Validasi ini dilaksanakan oleh ahli media dari Program Studi BK FKIP Universitas Riau. Penilaian mencakup tiga aspek kegrafikan, Pertama ukuran media, kedua desain sampul, dan ketiga desain isi. Hasil validasi disajikan dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Validasi Ahli Media

Aspek	Indikator	Tingkat Validitas	Kategori
Kelayakan	Ukuran Media	100,00%	Sangat Valid
Kegrafikan	Desain Sampul (Cover)	96,67%	Sangat Valid
	Desain Isi	97,78%	Sangat Valid
Total Rata-rata		97,23%	Sangat Valid

Sumber: Data Penelitian, 2026

Hasil Validasi Tabel 1, seluruh aspek kegrafikan memperoleh penilaian pada kategori Sangat Valid dengan rata-rata keseluruhan 97,23%. Hasil ini menunjukkan bahwa Buku Panduan yang dikembangkan telah memenuhi standar kualitas media dari sisi tampilan, desain, dan tata letak, sehingga layak digunakan sebagai media pembelajaran dalam layanan BK.

Hasil Validasi Ahli Materi

Hasil Validasi materi mencakup beberapa penilaian terhadap kelayakan isi, kelayakan penyajian, dan kelayakan bahasa. Hasil validasi oleh ahli materi disajikan dalam Tabel 2

Tabel 2. Hasil Validasi Ahli Materi

No	Aspek	Indikator	Nilai Kevalidan	Rata-rata Kevalidan
1	Aspek Kelayakan Isi	Kesesuaian materi dengan tujuan layanan BK	80%	Valid
		Keakuratan materi	80%	Valid
		Mendorong keingintahuan	93%	Sangat Valid
2	Aspek Kelayakan Penyajian	Teknik Penyajian	93%	Sangat Valid
3	Aspek Kelayakan Bahasa	Lugas	89%	Sangat Valid
		Komunikatif	89%	Sangat Valid
		Kesesuaian dengan kaidah bahasa	93%	Sangat Valid
	Rata-rata Persentase		88%	Sangat Valid

Sumber: Data Penelitian, 2026

Tabel 2 memperlihatkan bahwa seluruh aspek penilaian materi memperoleh kategori Sangat Valid dengan rata-rata 88%. Hasil ini mengindikasikan bahwa isi Buku Panduan relevan dengan kebutuhan guru Bimbingan dan Konseling, akurat secara konseptual, disajikan secara sistematis dan interaktif, serta menggunakan bahasa yang komunikatif dan sesuai kaidah Bahasa Indonesia.

Hasil Uji Praktikalitas

Uji praktikalitas dilaksanakan melalui uji coba kelompok kecil yang melibatkan 5 Guru BK SMK Pertanian Terpadu Pekanbaru. Penilaian mencakup tiga aspek: tampilan, penyajian isi/materi, dan bahasa. Hasil uji praktikalitas disajikan dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Praktikalitas

No	Aspek Penilaian	Indikator	Nilai Kepraktisan	Kategori
1	Ketertarikan Media	Daya tarik tampilan	98,00%	Sangat Praktis
		Ilustrasi pendukung	95,00%	Sangat Praktis
2	Kesesuaian Materi	Kejelasan materi	94,00%	Sangat Praktis
		Keruntutan penyajian	95,20%	Sangat Praktis
3	Kebahasaan	Keterbacaan bahasa	95,00%	Sangat Praktis
		Kesesuaian bahasa	98,00%	Sangat Praktis
Rata-rata			95,70%	Sangat Praktis

Sumber: Data Penelitian, 2026

Tabel 3 menunjukkan bahwa tingkat kepraktisan Buku Panduan secara keseluruhan mencapai 95,70% dengan kategori Sangat Praktis. Hasil ini menunjukkan bahwa buku panduan mudah digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK), baik dari segi tampilan, penyajian materi, maupun petunjuk pelaksanaan layanan. Selain itu, isi buku panduan dinilai jelas, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan guru BK dalam melaksanakan layanan konseling kelompok untuk mereduksi burnout akademik siswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Buku Panduan Konseling Kelompok yang dikembangkan telah memenuhi kriteria kelayakan dan kepraktisan sehingga dapat digunakan sebagai pedoman dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Tingginya nilai validitas yang diperoleh mengindikasikan bahwa isi materi, penyajian, aspek kebahasaan, dan tampilan buku telah sesuai dengan tujuan pengembangan produk. Temuan ini sejalan dengan pendapat (Antariyani et al., 2022) yang menyatakan bahwa buku panduan yang disusun berdasarkan kebutuhan pengguna dapat mendukung pelaksanaan layanan secara lebih efektif. Selain itu, (Prastowo, 2014) menegaskan bahwa suatu buku panduan perlu memiliki materi yang relevan, sistematis, dan mudah dipahami agar dapat digunakan secara optimal oleh penggunanya.

Buku panduan yang dihasilkan tidak hanya menyajikan informasi mengenai burnout akademik, tetapi juga memberikan petunjuk praktis dalam pelaksanaan konseling kelompok. Materi yang disusun mencakup konsep dasar burnout akademik, faktor-faktor yang memengaruhinya, indikator, dampak, serta strategi penanganannya. Selain itu, buku ini memuat tahapan konseling kelompok yang terdiri atas tahap pembentukan, peralihan, kegiatan, dan pengakhiran, serta dilengkapi dengan berbagai teknik intervensi seperti *cognitive restructuring*, *self instruction*, *self-talk*, *thought stopping*, dan *modeling*. Variasi teknik tersebut memberikan fleksibilitas bagi guru BK dalam menentukan strategi layanan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa. Hal ini sejalan dengan pandangan (Corey, 2016) yang menyatakan bahwa pemilihan teknik yang tepat dalam konseling kelompok dapat membantu individu mengubah pola pikir, emosi, dan perilaku yang menjadi sumber permasalahan.

Hasil uji praktikalitas yang berada pada kategori sangat praktis menunjukkan bahwa buku panduan mudah digunakan, mudah dipahami, dan mampu membantu guru BK melaksanakan layanan secara lebih terstruktur. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa produk yang dikembangkan telah sesuai dengan kebutuhan pengguna di lapangan dan berpotensi mendukung efektivitas layanan konseling kelompok di sekolah. Kondisi ini diperkuat oleh penelitian (Danu Aji Pamungkas Sutrisno et al., 2026) yang menjelaskan bahwa media atau panduan yang dirancang berdasarkan kebutuhan pengguna dapat meningkatkan kualitas pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Secara keseluruhan, buku panduan yang dikembangkan menawarkan alternatif solusi yang praktis dan sistematis bagi guru BK dalam upaya membantu siswa mengurangi burnout akademik melalui layanan konseling kelompok yang lebih terarah dan efektif.

D. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Burnout Akademik Siswa SMK yang memenuhi kriteria valid dan praktis. Hasil validasi ahli media memperoleh persentase sebesar 100% dengan kategori Sangat Valid, sedangkan hasil validasi ahli materi dan bahasa memperoleh persentase sebesar 88% dengan kategori Sangat Valid. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku panduan yang dikembangkan memiliki kualitas yang baik dari aspek tampilan, penyajian, isi materi, dan kebahasaan. Uji praktikalitas yang dilakukan kepada guru Bimbingan dan Konseling (BK) memperoleh persentase sebesar 95,70% dengan kategori Sangat Praktis, yang menunjukkan bahwa buku panduan mudah digunakan, mudah dipahami, serta membantu pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah.

Integrasi materi burnout akademik, tahapan konseling kelompok, serta lima teknik konseling kelompok yang terdiri atas *cognitive restructuring*, *self instruction*, *self talk*, *thought stopping*, dan *modeling* menjadikan buku panduan ini tidak hanya berfungsi sebagai sumber informasi, tetapi juga sebagai pedoman pelaksanaan layanan yang sistematis dan terarah. Dengan demikian, Buku Panduan Konseling Kelompok untuk Mereduksi Burnout Akademik Siswa SMK layak direkomendasikan sebagai media pendukung layanan bimbingan dan

konseling untuk membantu guru BK dalam mereduksi burnout akademik siswa serta meningkatkan efektivitas pelaksanaan layanan konseling kelompok di sekolah.

E. Referensi

- Amanda, & Satiningsih. (2022). *Peran dukungan sosial dalam mengurangi burnout akademik pada siswa sekolah menengah*. 8(2), 145–154.
- Ansar. (2024). *Kelompok terapi berbasis CBT untuk menurunkan burnout akademik pada mahasiswa aktif organisasi*. Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda.
- Antariyani, K. N. W., Suarni, N. K., & Sudarsana, G. N. (2022). *Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Management Untuk Meminimalisasi Prokrastinasi Akademik Siswa*.
- Arsanti. (2020). *Pengaruh konseling kelompok terhadap burnout akademik siswa SMK*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- B. P. Sitepu. (2012). *Penulisan buku teks pelajaran* (Cet.1). Remaja Rosdakarya.
- Corey, G. (2016). *Theory & Practice of Group Counseling* (Ninth edition). Cengage Learning.
- Danu Aji Pamungkas Sutrisno, Dina Tiara Nasution, Gita Arta Morani Gultom, Lufti Chairunisa, & Nurul Hidayah. (2026). *Peran Media Digital dalam Layanan Bimbingan dan Konseling terhadap Keterbukaan Komunikasi Siswa*. 3(2).
- Destian, D. A. S. & Rasman Sastra Wijaya. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Restructuring Untuk Mengurangi Academic Burnout Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Baubau. *Frame (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 4(01), 320–327. <https://doi.org/10.35326/frame.v4i01.7461>
- Prastowo. (2014). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif: Menciptakan metode pembelajaran yang menarik dan menyenangkan*. Diva Press.
- Prayitno. (2017). *Konseling profesional yang berhasil: Layanan dan kegiatan pendukung*. RajaGrafindo Persada.
- Putri. (2019). *Efektivitas layanan konseling kelompok dengan teknik modeling untuk mereduksi burnout pada peserta didik kelas IX di SMP Negeri 29 Bandar Lampung tahun ajaran 2019/2020*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>
- Yulistiorini, Wardani, & Kadafi. (2022). *Identifikasi faktor penyebab burnout belajar siswa. Dalam Prosiding Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*. 45–52.