

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan pengaruh berupa penurunan tingkat *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2025/2026. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terjadi penurunan skor *academic burnout* pada siswa setelah diberikan layanan konseling kelompok. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan adanya perubahan pada seluruh subjek penelitian.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai $Z = -2,524$ dengan nilai signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) = 0,012. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari taraf signifikan $\alpha = 0,05$, yaitu $0,012 < 0,05$, maka hipotesis penelitian dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan *academic burnout* siswa. Selain itu, hasil perhitungan rata-rata skor juga menunjukkan adanya penurunan tingkat *academic burnout*. Nilai rata-rata *pre-test* sebelum diberikan layanan adalah 57,125, sedangkan nilai rata-rata *post-test* setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* menurun menjadi 30,75.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan menurut jenis kelamin, dapat dilihat bahwa sebelum layanan konseling kelompok diberikan, siswa laki-laki dan perempuan menunjukkan level *academic burnout* yang cukup seimbang. Masing-masing kelompok terdiri dari tiga siswa dalam kategori sedang dan satu siswa

dalam kategori tinggi, dengan persentase mencapai 50%. Setelah seisi layanan diterapkan, seluruh siswa laki-laki menunjukkan penurunan menjadi kategori rendah, sementara di kelompok siswa perempuan masih ada dua siswa yang berada dalam kategori sedang. Hasil ini mengindikasikan adanya variasi dalam respons terhadap layanan yang diterima oleh subjek penelitian, meskipun variasi tersebut tidak dapat digeneralisasikan berdasarkan jenis kelamin.

Berdasarkan hasil penelitian dari segi *academic burnout*, sebelum layanan diberikan, terlihat bahwa aspek Kelelahan Emosional merupakan yang paling menonjol dengan rata-rata skor sebesar 4,63, mengindikasikan bahwa siswa mengalami kelelahan emosional lebih banyak akibat tekanan akademik. Setelah layanan dilaksanakan, semua aspek mengalami penurunan, dimana *Emotional Exhaustion* turun menjadi 2,84, *Cynicism* menjadi 2,56, dan *Reduced Academic Efficacy* menjadi 1,25. Aspek *Reduced Academic Efficacy* menunjukkan penurunan paling signifikan jika dibandingkan dengan aspek lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* memberikan dukungan kepada siswa untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap kemampuan akademik mereka serta membantu mengubah pola pikir negatif menjadi sesuatu yang lebih rasional dan adaptif.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan tingkat *academic burnout* pada siswa setelah mengikuti layanan konseling kelompok. Dengan demikian, dapat diterima hipotesis bahwa “ada pengaruh layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* terhadap penurunan *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Batang Kuis Tahun Ajaran 2025/2026”.

5.2 Saran

Berdasarkan pada kesimpulan yang telah di paparkan di atas, maka penelitian ini memaparkan beberapa saran bersifat membangun sehingga dapat dijadikan bahan rujukan dan sebagai tindakan lanjut bagi beberapa pihak, di antaranya sebagai berikut:

1. Bagi sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat lebih fokus dalam menyediakan sarana prasarana dan fasilitas yang mendukung pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling. Sehingga dapat membantu siswa mengurangi tekanan akademik yang berlebihan. Bahkan Dukungan semacam ini sangat penting untuk meningkatkan efektivitas program bimbingan dan konseling untuk berbagai bidang yang dibutuhkan siswa, sehingga tujuan-tujuan pendidikan yang telah disepakati bersama bisa dicapai dengan maksimal dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa selama proses pembelajaran berlangsung.

2. Bagi Guru BK

Para Guru Bimbingan dan Konseling dianjurkan untuk menerapkan Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai langkah untuk memberikan dukungan yang tepat dalam penurunan tingkat *Academic Burnout* siswa. Oleh karena itu, layanan ini sebaiknya dilaksanakan secara terus-menerus dan konsisten untuk membantu siswa mengatasi masalah yang mereka hadapi, terutama yang berhubungan dengan tanggung jawab dalam proses pembelajaran.

3. Bagi Siswa

Diharapkan para siswa dapat menerapkan ilmu yang didapat dalam mengelola pemikiran konstruktifnya dengan baik, sehingga dapat terus mempertahankan tingkat *academic burnout* yang dimiliki saat ini, sehingga dapat memikul kewajiban mereka sebagai pelajar. Siswa juga di harapkan agar dapat menunjukkan antusias yang baik dalam berbagai layanan yang akan dilaksanakan oleh Guru BK selanjutnya, sehingga siswa dapat mengurangi atau mengatasi masalah yang akan muncul pada aspek pribadi, sosial dan belajar.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian mengenai *academic burnout* dengan memperluas kajian pada subjek maupun kondisi penelitian yang berbeda sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih beragam mengenai *academic burnout*. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *academic burnout*, seperti *self-efficacy*, regulasi emosi, maupun dukungan sosial untuk memperkaya hasil penelitian terkait penanganan *academic burnout* pada siswa. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat semakin memperkuat temuan mengenai upaya penurunan *academic burnout* melalui layanan Bimbingan dan Konseling.