

**PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK *MINDFULNESS*  
DALAM MENGURANGI *BURNOUT* AKADEMIK PADA MAHASANTRI  
SEMESTER AKHIR DI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN IBNU KATSIR 1  
JEMBER**

Miftah Ismatullah<sup>1</sup>, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh<sup>2</sup>, Imaratul Ulwiyah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas PGRI Argopuro Jember

[miftahsiregar698@gmail.com](mailto:miftahsiregar698@gmail.com)<sup>1</sup> [nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com](mailto:nasruliyahhikmatulmaghfiroh85@gmail.com)<sup>2</sup>

[ulwiyahimaratul85@gmail.com](mailto:ulwiyahimaratul85@gmail.com)<sup>3</sup>

**ABSTRACT**

This study aimed to examine the effect of group counseling using mindfulness techniques in reducing academic *burnout* among final-year students at Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember. Purposive sampling was used to select the research sample. This study employed a quantitative method with a pre-experimental design using One Group Pre-Test Post-Test. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test with SPSS version 25.0. The Wilcoxon test results showed a Z value of -1.826 with a two-tailed Asymp. Sig of 0.068. Since the Asymp. Sig (2-tailed) > 0.05, it can be concluded that  $H_a$  is accepted, indicating that group counseling with mindfulness techniques effectively reduces academic burnout among final-year students at Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember.

**Keywords:** *group counseling, mindfulness, academic burnout.*

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember. Penelitian ini menggunakan purposive sampling dalam pemilihan sampel pada lokasi penelitian. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimen *One Group Pre-Test Post-Test*. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan SPSS versi 25.0. Berdasarkan hasil perhitungan uji Wilcoxon, diperoleh nilai Z sebesar -1,826 dengan signifikansi Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068. Karena nilai Asymp. Sig (2-tailed) > 0,05, dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima, yang berarti konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember.

**Kata kunci:** konseling kelompok, *mindfulness*, *burnout* akademik.

## **A. Pendahuluan**

Pondok pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk generasi yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga berkarakter religius, disiplin, dan berakhlak mulia. Mahasantri sebagai peserta didik di pesantren dituntut untuk mampu menyeimbangkan antara aktivitas akademik di perguruan tinggi dan aktivitas akademik di pesantren, serta kewajiban menjalankan kegiatan keagamaan dan kepesantrenan yang padat. Kombinasi antara beban akademik dan tuntutan kehidupan pesantren tersebut kerap menimbulkan tekanan psikologis yang cukup tinggi. Apabila tekanan ini berlangsung secara terus-menerus tanpa adanya penanganan yang memadai, maka dapat memicu munculnya *burnout* akademik atau kondisi kelelahan fisik dan mental akibat tekanan belajar yang berlebihan.

*Burnout* pada mahasantri umumnya ditandai dengan munculnya perasaan jenuh, enggan untuk mengikuti kegiatan, hilangnya semangat belajar, kesulitan

berkonsentrasi, serta keinginan untuk menyerah terhadap proses pendidikan. Fenomena ini sering kali dialami oleh mahasantri semester akhir, karena mereka berada dalam fase penuh tekanan seperti menyelesaikan skripsi, menghadapi ujian akhir pondok, serta memikirkan arah dan masa depan setelah lulus.

Selanjutnya (Rahmasari & Hasbillah, 2022) menyatakan bahwa *burnout* akademik adalah kondisi seseorang yang merasakan kelelahan secara fisik, mental, maupun emosional yang diikuti oleh perasaan untuk menghindari diri dari lingkungan, serta merasakan penilaian diri yang rendah sehingga menyebabkan kejenuhan dalam belajar, ketidakpedulian terhadap tugas akademik, kurangnya motivasi, timbul rasa malas, dan mengakibatkan turunnya prestasi dalam pembelajaran.

Beberapa aspek dari *burnout* akademik menurut (Rahmasari & Hasbillah, 2022) yaitu, kelelahan emosional, sinisme, serta penurunan penghargaan pada diri individu. Jika melihat pada aspek kelelahan emosional, hal ini disebabkan karena tuntutan penugasan yang berlebihan

hingga membuat seseorang menjadi frustrasi dan stres. Sinisme merupakan sikap ketidakpedulian mengenai pekerjaan, penugasan, serta tanggungjawab, kehilangan minat dalam pembelajaran, serta memandang institusi sebagai sesuatu yang tidak bermakna. Dengan kata lain *burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan psikologis yang dialami individu akibat tekanan dan tuntutan akademik yang berlebihan.

*Burnout* akademik dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, baik oleh mahasiswa maupun mahasiswa, serta baik di lingkungan pendidikan umum maupun di pondok pesantren. Berdasarkan observasi awal yang peneliti lakukan di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember, ditemukan beberapa mahasiswa yang terindikasi mengalami *burnout* akademik. Indikasi tersebut tampak dari beberapa perilaku yang ditunjukkan, seperti merasa tertekan dengan banyaknya beban pelajaran baik di pondok maupun di kampus, kelelahan fisik dan mental, penurunan semangat belajar, munculnya rasa malas, penurunan prestasi, kesulitan berkonsentrasi, hingga keengganan mengikuti kegiatan pondok.

Temuan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa mahasiswa yang menunjukkan tingkat *burnout* akademik tinggi. Mereka mengungkapkan bahwa penyebab utama kondisi tersebut adalah banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus diselesaikan secara bersamaan pada tahun terakhir mereka di pondok pesantren, tuntutan tersebut tidak hanya berasal dari pesantren, tetapi juga dari kampus yang menuntut penyelesaian berbagai kegiatan akademik dalam waktu yang sama. Beberapa tanggung jawab tersebut antara lain keterlibatan dalam kepanitiaan wisuda Al-Qur'an, pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata (KKN), Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), Karantina Al-Qur'an, serta kegiatan *Dirosah Islamiyah*.

Selain itu, berdasarkan hasil angket yang disebarkan kepada mahasiswa semester akhir di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember, diperoleh data bahwa terdapat sembilan orang mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik pada berbagai tingkat, yaitu 5 mahasiswa pada kategori tinggi, 2

mahasantri pada kategori sedang, dan 2 mahasantri pada kategori rendah. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar, gangguan psikologis, serta menurunnya kualitas hafalan dan prestasi akademik mahasantri secara keseluruhan.

Untuk membantu mengurangi masalah ini, diperlukan pendekatan psikologis yang tepat dan sesuai dengan kondisi mahasantri, salah satunya adalah melalui teknik *Mindfulness*. Menurut (Risma Rosita et al., 2025) *mindfulness* adalah keadaan kesadaran yang terjaga dalam diri seseorang, di mana perhatian difokuskan pada apa yang terjadi dalam dirinya berdasarkan berbagai aspek pengalaman yang dirasakan.

Selanjutnya (Adichandra, 2023) mendefinisikan *mindfulness* adalah kemampuan untuk memfokuskan perhatian secara sadar dan terbuka terhadap pengalaman dari waktu ke waktu, dengan sikap penerimaan terhadap diri sendiri. Konsep ini mencakup dua komponen utama, yaitu *awareness* atau kesadaran penuh terhadap

pengalaman internal dan eksternal, serta *attention* atau perhatian yang difokuskan pada pikiran, perasaan, dan sensasi sebagai bagian dari realitas yang diterima secara terbuka.

Dengan kata lain berdasarkan berbagai definisi para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan suatu keadaan kesadaran penuh yang menekankan pada kemampuan individu untuk hadir sepenuhnya pada momen saat ini, dengan menerima segala pengalaman secara terbuka tanpa penilaian.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh (Sari et al., 2020) menyatakan bahwa praktik *mindfulness* berpengaruh dalam membantu individu mengelola kecemasan, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat daya tahan terhadap tekanan akademik dan pekerjaan. Selain itu (Cendana et al., 2024) menyebutkan bahwa *mindfulness* dapat menjadi strategi pencegahan terhadap kelelahan emosional yang sering dialami oleh pelajar, mahasiswa, dan profesional. Akan tetapi dari penelitian terdahulu, penelitian tersebut dilakukan di lingkungan universitas umum, bukan

pesantren, serta menggunakan pendekatan eksperimen individu, bukan layanan konseling kelompok yang bersifat preventif dan kelompok besar serta tuntutan tugas yang lebih banyak.

Maka dari itu berdasarkan ciri-ciri *burnout* akademik yang di sampaikan oleh peneliti terdahulu dan dialami oleh mahasiswa semester akhir di pondok pesantren al-quran ibnu katsir 1 jember, penulis berupaya memberikan bantuan kepada mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dengan menggunakan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness* dalam mengurangi perilaku tersebut. Untuk itu penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik *Mindfulness* Dalam Mengurangi *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Semester Akhir Pondok Pesantren Al-Qur’an Ibnu Katsir 1 Jember”.

## **B. Jenis Penelitian**

Penelitian yang dilakukan saat ini menggunakan jenis penelitian *eksperimen*. Jenis *eksperimen* yang digunakan adalah *pre-eksperimental designs* Dalam penelitian ini, penulis

menggunakan metode penelitian ini menggunakan *One Group Pre-Test Post-Test*. Ilustrasi penggambaran *One Group Pre-Test Post-Test Design* adalah sebagai berikut :

**Gambar Pola *One Group Pre-Test Post-Test Design*.**

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan:

**O<sub>1</sub>**= Pemberian *pre-test* yakni pengukuran tingkat *burnout* akademik mahasiswa.

**O<sub>2</sub>**= Pemberian *post-test* untuk mengukur kembali tingkat *burnout* akademik mahasiswa

**X** = Pemberian *treatment* menggunakan teknik *mindfulness*.

Alasan mengapa penulis menggunakan desain penelitian ini adalah untuk membandingkan dan mengukur penurunan tingkat *burnout* akademik mahasiswa menggunakan kelompok *eksperimen* yang akan dilakukan tes sebanyak dua kali yakni *pre-test* dan *post-test* kemudian dilakukan *treatment* menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan Teknik *Mindfulness*. Hasil dari kedua tes tersebut dibandingkan untuk menguji apakah

*treatment* yang diberikan memiliki mampu mereduksi tingkat *burnout* akademik pada mahasantri. Pada penelitian *eksperimen* ini, peneliti fokus untuk mereduksi tingkat *burnout* akademik pada mahasantri yang memiliki tingkat *burnout* akademik rendah, sedang dan tinggi. Untuk memperjelas *eksperimen* dalam penelitian ini disajikan tahap-tahap rancangan *eksperimen*, yaitu sebagai berikut :

1. Pengukuran awal tingkat *burnout* akademik pada populasi

Pengukuran awal pada tahap ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat awal *burnout* akademik pada mahasantri dengan menggunakan alat *School Burnout Inventory (SBI (K10))* yang kemudian akan diambil sampel penelitian pada mahasantri yang memiliki tingkat *burnout* akademik rendah, sedang hingga tinggi.

2. Pelaksanaan *pre-test*

*Pre-test* dilakukan dengan cara memberikan skala *burnout* akademik dengan menggunakan Maslach *Burnout Inventory – Student Survey (MBI – SS)*. untuk mengidentifikasi *burnout* akademik sebelum pemberian perlakuan (*treatment*). *Pre-test*

diberikan kepada mahasantri yang memiliki tingkat *burnout* akademik sedang hingga tinggi sesuai dengan hasil pengukuran awal menggunakan alat ukur *School Burnout Inventory (SBI (K10))* pada mahasantri.

3. Pelaksanaan *treatment*

Tujuan dari pemberian *treatment* adalah untuk mereduksi atau mengurangi tingkat *burnout* akademik yang sedang hingga tinggi menjadi rendah hingga tidak memiliki *burnout* akademik sama sekali pada mahasantri di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember. *Treatment* tersebut berupa pemberian teknik *mindfulness*..

**Populasi & Sampel**

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi (suatu kelompok) yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2018). Sedangkan Populasi dalam penelitian ini adalah mahasantri semester akhir di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember. Berikut jumlah mahasantri

semester akhir Pondok Pesantren  
Ibnu Katsir 1 Jember:

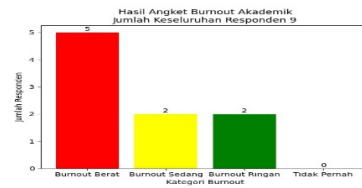
#### Jumlah Populasi Penelitian

| No | Angkatan                  | Jumlah   |
|----|---------------------------|----------|
| 1  | Mahasantri Semester Akhir | 9        |
|    | <b>Total</b>              | <b>9</b> |

Jumlah keseluruhan populasi adalah 9 responden dan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

#### 2. Sampel

Menurut Sugiyono (2018) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut sampel yang diambil dari populasi tersebut harus betul-betul representatif atau mewakili populasi yang diteliti. Dan dalam penelitian ini adalah mahasantri semester akhir dengan penentuan menggunakan metode *purposive sampling area* yaitu teknik penentuan sampel dengan beberapa pertimbangan tertentu. Berikut ini gambar tingkat *burnout* akademik pada mahasantri semester akhir.



Jumlah keseluruhan populasi adalah 9 responden, dengan rincian:

Semester Akhir : yang tidak pernah mengalami *burnout* (TB) sebanyak 0 orang, *burnout* ringan (BR) 2 orang, *burnout* sedang (BS) 2 orang, *burnout* berat (BB) 5 orang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka sample dalam penelitian ini adalah mahasantri semester akhir di Pondok Pesantren Ibnu Katsir 1 Jember dengan jumlah responden yang paling tinggi yaitu 5 orang.

#### Instrumen Penelitian

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *burnout* akademik adalah *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI – SS) yang telah dikembangkan oleh Schaufeli dll., (2002), instrumen ini dikembangkan untuk mengukur tingkat *burnout* akademik pada individu. MBI – SS terdiri dari 3 aspek yang disesuaikan dengan ciri-ciri individu yang mengalami *burnout* akademik, aspek ini terdiri dari *Exhaustion*, *Cynicism*, *Reduced Academic Efficacy*. MBI –

SS dapat dijawab dengan menggunakan dua pilihan jawaban dalam skala likert. Penelitian ini menggunakan sejumlah skor 1-3 yang menunjukkan setuju atau tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Berikut kisi-kisi dari instrumen tersebut:

**Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI – SS)**

| Respon Responden                 | Skor<br>(+) |
|----------------------------------|-------------|
|                                  | -           |
| Tidak pernah terjadi dengan saya | 1           |
| Kadang terjadi dengan saya       | 2           |
| Sering terjadi dengan saya       | 3           |

Tahapan yang dilakukan dalam penyusunan kuesioner adalah mengumpulkan berbagai informasi yang ingin digali dari responden kemudian dituangkan dalam kisi-kisi instrumen, setelah itu baru disusun pertanyaan dari kisi-kisi yang telah dibuat sebelumnya. Kisi-kisi instrumen dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek *burnout* akademik menurut Maslach (2021), dalam penelitian (Widhianingtanti & van Luijtelaar, 2022) yang mencakup tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau *depersonalisasi* (*cynicism/depersonalization*), dan penurunan *efikasi* akademik (*reduced academic efficacy*).

### **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Penelitian dimaksudkan guna mengetahui pengaruh Konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* dalam mengurangi *burnout* akademik Mahasantri PPA Ibnu Katsir 1 Jember, serta dapat memahami langkah langkah *mindfulness* dalam mengurangi *burnout* akademik yang terjadi pada mahasantri.

#### **a. Pelaksanaan Pre-Test**

Peneliti menggunakan sistem klasifikasi untuk menilai skor yang diperoleh responden. Klasifikasi ini membantu mengelompokkan individu ke dalam kelompok-kelompok diskrit secara bertahap. Berdasarkan penjabaran tersebut, maka suatu kelompok kelompok atau individu dikategorikan rendah apabila diperoleh dari rumus  $40 \leq N \leq 60$ , di mana  $N$  adalah nilai skor akhir dan 60 merupakan batas atas kategori rendah, yang berarti nilai  $N$  harus sama dengan atau lebih besar dari 40 dan lebih kecil dari atau sama dengan 60.

Selanjutnya, suatu kelompok atau individu dapat dikategorikan sedang apabila diperoleh dari rumus



61 ≤ N ≤ 80, di mana *N* adalah nilai skor akhir dan 80 merupakan batas atas kategori sedang, yang berarti nilai *N* harus sama dengan atau lebih besar dari 61 dan lebih kecil dari atau sama dengan 80. Kemudian, suatu kelompok atau individu dapat dikategorikan tinggi apabila diperoleh dari rumus 81 ≤ N ≤ 120, di mana *N* adalah nilai skor akhir dan 120 merupakan skor tertinggi responden, yang berarti nilai *N* harus sama dengan atau lebih besar dari 81 hingga 120.

Dari hasil tabel di atas maka didapatkan bahwa tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir dari 98,112,108,105 dan 111. Sehingga didapatkan dari hasil tabel angket *burnout* akademik diatas terdapat 5 mahasiswa yang mendapatkan skor tinggi dengan inisial RA, NR, US, RI dan DQ. Sebagian lagi masuk dalam kategori sedang 2 mahasiswa dan 2 mahasiswa masuk kategori rendah. Dari 09 responden tersebut menjawab beberapa butir pernyataan yang mencakup tiga dimensi utama *burnout* akademik yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau *depersonalisasi*

(*cynicism/depersonalization*), dan penurunan *efikasi* akademik (*reduced academic efficacy*) maka dari itu peneliti menggunakan teknik *mindfulness*.

b. Treatment

Jenis perlakuan dalam penelitian ini adalah layanan konseling kelompok dengan Teknik *mindfulness* yang dilaksanakan dalam empat kali tahapan. Dan pada masing masing pertemuan ada 5 tahapan yang harus dilakukan dalam waktu kurang lebih 30 menit dengan tahapan dengan RPL yang telah di tentukan.

c. Pelaksanaan post-test

Pada penelitian ini, pelaksanaan post-test dilakukan tepat setelah pelaksanaan treatment, jadi ada 4 kali post-test yang dilakukan. santri diminta untuk mengisi angket post-test kembali dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh penuruna tingkat *burnout* akademik setelah diberikan perlakuan dengan Teknik *mindfulness*. Hasil ke post-test dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel .Hasil Post-Test**

| No. | Resp. | Pre-test |        | Post-test 1 |        |
|-----|-------|----------|--------|-------------|--------|
|     |       | Skor     | Ket    | Skor        | Ket    |
| 1   | RA    | 98       | Tinggi | 90          | Tinggi |
| 2   | NR    | 112      | Tinggi | 101         | Tinggi |
| 3   | US    | 108      | Tinggi | 96          | Tinggi |

| 4   | RI    | 105      | Tinggi | 92          | Tinggi |
|-----|-------|----------|--------|-------------|--------|
| 5   | DQ    | 111      | Tinggi | 98          | Tinggi |
| No. | Resp. | Pre-test |        | Post-test 2 |        |
|     |       | Skor     | Skor   | Skor        | Ket    |
| 1   | RA    | 98       | Tinggi | 76          | Sedang |
| 2   | NR    | 112      | Tinggi | 87          | Tinggi |
| 3   | US    | 108      | Tinggi | 82          | Tinggi |
| 4   | RI    | 105      | Tinggi | 79          | Tinggi |
| 5   | DQ    | 111      | Tinggi | 75          | Sedang |
| No. | Resp. | Pre-test |        | Post-test 3 |        |
|     |       | Skor     | Ket    | Skor        | Ket    |
| 1   | RA    | 98       | Tinggi | 56          | Rendah |
| 2   | NR    | 112      | Tinggi | 76          | Sedang |
| 3   | US    | 108      | Tinggi | 60          | Rendah |
| 4   | RI    | 105      | Tinggi | 65          | Sedang |
| 5   | DQ    | 111      | Tinggi | 59          | Rendah |
| No. | Resp. | Pre-test |        | Post-test 4 |        |
|     |       | Skor     | Skor   | Skor        | Ket    |
| 1   | RA    | 98       | Tinggi | 52          | Rendah |
| 2   | NR    | 112      | Tinggi | 57          | Rendah |
| 3   | US    | 108      | Tinggi | 55          | Rendah |
| 4   | RI    | 105      | Tinggi | 53          | Rendah |
| 5   | DQ    | 111      | Tinggi | 49          | Rendah |

Setelah dilakukan post-test, terlihat adanya perbedaan yang signifikan mengenai gambaran tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hasil pengukuran yang dilakukan pada saat pre-test dan post-test menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh mahasiswa mengalami penurunan setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *mindfulness*.

Berdasarkan hasil perbandingan antara pre-test dan post-test, dapat diketahui bahwa dari data yang telah disajikan terdapat perbedaan hasil yang cukup signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa konseling kelompok dengan teknik *mindfulness* berpengaruh dalam mengurangi tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir.

#### d. Analisis Data

##### a) Uji Reliabilitas

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket *burnout* akademik yang mengadaptasi Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI–SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk. (2002). Instrumen ini terdiri dari 40 item pernyataan yang telah dinyatakan valid, selanjutnya dilakukan uji reliabilitas menggunakan program SPSS 25.00 for Windows. Hasil uji reliabilitas disajikan sebagai berikut: Tabel.6 Uji Reliabilitas

| Reliability Statistics |            |
|------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha       | N of Items |
| ,955                   | 40         |

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,955, sedangkan nilai minimum reliabilitas yang ditetapkan adalah 0,60. Karena nilai Cronbach's

Alpha  $0,955 > 0,60$ , maka dapat disimpulkan bahwa seluruh item pada angket burnout akademik yang berjumlah 40 item bersifat reliabel atau konsisten, sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian.

**b) Uji Hipotesis**

Metode penelitian yang dilakukan oleh peneliti yaitu pre eksperimen dengan desain penelitian One Grup Pre-Test Post-Test. Tahap akhir dalam sebuah penelitian adalah uji hipotesis yang dilakukan menggunakan statistika.

Berikut adalah hasil uji hipotesis yang diolah menggunakan uji wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS ver Tabel . Uji Peringkat Uji Wilcoxon (Pre-test dan Post-test 1)

| Ranks                  |                |                |           |              |
|------------------------|----------------|----------------|-----------|--------------|
|                        |                | N              | Mean Rank | Sum of Ranks |
| post test - pre test   | Negative Ranks | 5 <sup>a</sup> | 2,50      | 10,00        |
|                        | Positive Ranks | 0 <sup>b</sup> | ,00       | ,00          |
|                        | Ties           | 0 <sup>c</sup> |           |              |
|                        | Total          | 5              |           |              |
| a. posttest1 < pretest |                |                |           |              |
| b. posttest1 > pretest |                |                |           |              |
| c. posttest1 = pretest |                |                |           |              |

Pada hasil pengujian peringkat (ranks) hasil menunjukkan antara pre-test dan post-test ada nilai negative ranks sebesar 5 yang menunjukkan bahwa 5 mahasiswa mengalami penurunan *burnout* akademik pada mereka dari nilai pre-test ke nilai post-test. Mean ranks atau rata-rata penurunan tingkat tersebut adalah sebesar 10,00 sedangkan jumlah rangking atau sum of ranks sebesar 10,00. Pada nilai positive ranks sebesar 0 menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan Tingkat *burnout* akademik dari nilai pre-test ke nilai post-test.

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis (Pre-test dan Post-test 1)

| Test Statistics               |                     |
|-------------------------------|---------------------|
|                               | posttest -pretest   |
| Z                             | -1,826 <sup>b</sup> |
| Asymp. Sig. (2-tailed)        | ,068                |
| a. Wilcoxon Signed Ranks Test |                     |
| b. Based on positive ranks.   |                     |

Berdasarkan hasil perhitungan uji wilcoxon menggunakan SPSS ver 25.0 diperoleh nilai Z sebesar -1,826 dengan simpotik signifikansi untuk uji dua arah sebesar 0,068. Dari hasil pengujian di atas, diketahui nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068.  $>0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa Hasil diterima yang artinya hipotesis dalam penelitian ini diterima karena

ada penurunan Tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember, setelah dilakukan konseling kelompok menggunakan Teknik *mindfulness* Untuk menguji signifikansi perbandingan hasil penurunan derajat pengujian dilakukan bertahap sebanyak 4 kali dengan membandingkan hasil pre-test dengan post-test 1 kemudian hasil pre-test dengan post-test 2 dan seterusnya hingga post-test 4. Berikut dilampirkan hasil uji wilcoxon untuk pre-test dengan post-test 2 dan seterusnya:

Berdasarkan hasil pengujian data hasil penelitian yang dilakukan menggunakan uji wilcoxon yang dilakukan sebanyak 4 kali dapat dilihat bahwasanya hasil yang ditunjukkan tidak jauh berbeda antara perbandingan pengujian pre-test dengan post-test 1, pre-test dengan post-test 2, pre-test dengan post-test 3, dan pre-test dengan post-test 4. Hal ini menunjukkan adanya konsistensi dalam penurunan tingkat *burnout* akademik yang dialami mahasiswa bahkan setelah dilakukan post-test selama 4 kali.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan pembahasan dan hasil analisis data di Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember terkait dengan Teknik *mindfulness* yang dilakukan dalam layanan konseling kelompok dalam mengurangi *burnout* akademik pada mahasiswa semester akhir, dapat menjawab kebenaran hipotesis dalam penelitian. Hal ini didasari dari hasil temuan di lapangan sebagai berikut :

1. Dapat dilihat dari tingkat *burnout* akademik yang ditunjukkan oleh mahasiswa sebelum dilakukan perlakuan menggunakan teknik *mindfulness* terdapat 5 mahasiswa yang memiliki tingkat *burnout* skor 98,112,108,105 dan 111 yang akan diberikan perlakuan sebanyak 4 kali melalui layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness*.

2. Dilihat dari tingkat *burnout* akademik sesudah diberikan bimbingan kelompok menggunakan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness*. 5 mahasiswa yang mengalami *burnout* akademik dapat menurun pada tingkat rendah setelah di beri layanan konseling kelompok. Hal ini dibuktikan dengan hasil pre-test yang

menunjukkan *burnout* akademik mahasantri dengan skor tertinggi 112 dan setelah dilakukan *treatment* dan pengukuran post-test 1 *burnout* akademik turun menjadi 57 begitupula seterusnya terjadi penurunan sampai pengukuran post-test 4.

3. Dilihat dari perbedaan skor tingkat *burnout* mahasantri sebelum dan sesudah diberikan layanan konseling kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness*, terjadi penurunan tingkat *burnout* akademik pada seluruh responden. Sebelum perlakuan, seluruh mahasantri berada pada kategori tinggi, sedangkan setelah diberikan perlakuan hingga *post-test* keempat, seluruh mahasantri berada pada kategori rendah. Rata-rata penurunan skor *burnout* akademik mencapai 50,19%. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa teknik *mindfulness* berpengaruh dalam menurunkan *burnout* akademik.

4. Selain itu juga dapat dilihat dari hasil uji wilcoxon yang dibuktikan dengan nilai Asymp. Sig (2-tailed) sebesar 0,068.  $>0,05$  yang menunjukkan bahwa  $H_a$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan konseling

kelompok dengan menggunakan teknik *mindfulness* berpengaruh dalam membantu mengurangi tingkat *burnout* akademik pada mahasantri Pondok Pesantren Al-Qur'an Ibnu Katsir 1 Jember .

## **DAFTAR PUSTAKA**

### **Jurnal:**

- Adichandra, A. (2023). Peran Trait Mindfulness Dalam Melindungi Kesehatan Mental Mahasiswa Yang Sedang Menjalani Pembelajaran Daring. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 1. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i1.6385>
- Asti, I., Juwardani, N., Magfiroh, N. H., & Isriyah, M. (2024). *Efektivitas teknik relaksasi progresif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas xi (tkj) di smk negeri 5 jember*. 2, 63–71.
- Cendana, J., Suherman, H., & Ponijan. (2024). Praktik Mindfulness dalam Kesejahteraan Psikologi. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 546–549.
- Fauzan, R., Uce, L., Oktarina, R., & Otafiani, R. (2025). *Mindfulness Dalam Pendidikan: Meningkatkan Fokus dan Mengurangi Stres*

- Pada Peserta Didik Generasi Z.*  
5(1).<https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1046>
- Maghfiroh, Nasruliyah Hikmatul.  
"PERANAN TERAPI  
RELAKSASI MEDITASI  
DALAM MENURUNKAN  
STRES PADA PENDERITA  
HIPERTENSI
- Maghfiroh, Nasruliyah Hikmatul.  
"EFEKTIVITAS TERAPI  
RELAKSASI MEDITASI DALAM  
MENURUNKAN TINGKAT  
STRES." *Insight: Jurnal  
Pemikiran dan Penelitian  
Psikologi* 11.1 (2015).
- Maghfiroh, Nasruliyah Hikmatul, and  
Fakultas Ilmu Pendidikan IKIP  
PGRI Jember. "EFEKTIVITAS  
TERAPI RELAKSASI MEDITASI  
DALAM MENURUNKAN  
TINGKAT STRES." *DAFTAR  
ISI* 11.1 (2015): 42.
- Octavia, V., Wijonarko, G., &  
Widyawati, N. (n.d.). *PENGARUH  
WORKLOAD DAN BURNOUT  
TERHADAP KINERJA.*
- Rahmasari, D., & Hasbillah, M. S. R.  
(2022). Burnout Akademik  
Pada Mahasiswa Yang Sedang  
Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal  
Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–  
132
- Sari, D. K., Nababan, R. H., Daulay,  
W., Sari, D. K., Nababan, R. H.,  
Daulay, W., Keperawatan, M. I.,  
Keperawatan, F., & Sumatera, U.  
(2020). *Pengaruh Meditasi  
Mindfulness terhadap*
- Perubahan Cemas (The Effect of  
Mindfulness Meditation on  
Anxiety Changes).* 19–25.
- Schaufeli, W. B., Martez, I. M.,  
Marques-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, 464–  
481.<http://dx.doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Widhianingtanti, L. T., & van Luijtelaar,  
G. (2022). The Maslach-Trisni  
Burnout Inventory: Adaptation for  
Indonesia. *Jurnal Pengukuran  
Psikologi dan Pendidikan  
Indonesia*, 11(1), 1–21.  
<https://doi.org/10.15408/jp3i.v11i1.24400>