

Implementasi Client Centered Therapy (CCT) dalam Menangani *Academic Burnout* pada Mahasiswa Perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat

Lutvi Unzila¹, Mariatul Laili²

Universitas KH Mukhtar Syafaat Banyuwangi¹²

jielaa84@gmail.com,¹ Alanalaili8@gmail.com²

Cite this article:

Lutvi Unzila, Mariatul Laili, "Implementasi *Client Centered Therapy* (CCT) dalam Menangani *Academic Burnout* pada Mahasiswa Perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat." *Al-Ihsan: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 3, no.1 (2026): 43-53

Received: 15 Juli 2026

Revised: 27 Juli 2026

Accepted: 03 Agustus 2026

Abstract

Academic burnout merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik dan tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal. Kondisi ini menjadi semakin kompleks pada mahasiswa yang memiliki karakter perfeksionis karena mereka cenderung menetapkan standar diri yang sangat tinggi, sulit menerima kesalahan, serta memiliki ketakutan berlebihan terhadap kegagalan. Meskipun berbagai penelitian telah membahas hubungan antara perfeksionisme dan *academic burnout*, sebagian besar masih berfokus pada pendekatan kuantitatif sehingga belum mampu menjelaskan secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa serta efektivitas intervensi konseling dalam mengatasi permasalahan tersebut, khususnya pada perguruan tinggi berbasis pesantren. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *burnout*, serta menganalisis implementasi Client-Centered Therapy (CCT) dalam mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, (*in-depth interview*), observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, kecemasan terhadap kegagalan, dan perilaku menghindar dari aktivitas akademik. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal berupa perfeksionisme maladaptif serta faktor eksternal berupa tingginya tuntutan akademik dan rendahnya dukungan sosial. Implementasi Client-Centered Therapy terbukti membantu mahasiswa meningkatkan *self-awareness*, *self-acceptance*, serta kemampuan mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Kata kunci: *academic burnout*; perfeksionisme; *Client-Centered Therapy*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses pengembangan potensi manusia yang bertujuan membentuk individu yang beriman, berilmu, kreatif, mandiri, dan bertanggung jawab sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.¹ Pandangan ini sejalan dengan tradisi pendidikan Islam serta filsafat pendidikan Ki Hajar Dewantara yang menekankan prinsip *tut wuri handayani*, yakni pendidikan yang mendorong kemandirian, kesadaran diri, dan keseimbangan batin peserta didik.² Pendidikan diarahkan pada pembentukan insan kamil, yaitu manusia yang berkembang secara utuh dalam aspek intelektual, emosional, spiritual, dan sosial. Oleh karena itu, pendidikan tinggi idealnya mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan mahasiswa secara komprehensif, baik dari sisi akademik maupun psikologis.³

Realitas pendidikan tinggi saat ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks. Mahasiswa dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, menyelesaikan berbagai tugas perkuliahan, aktif dalam organisasi, mengikuti kegiatan pengembangan diri, serta mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Bagi sebagian mahasiswa, tuntutan tersebut dapat menjadi motivasi untuk berkembang. Namun, ketika tuntutan akademik berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai, kondisi tersebut dapat menimbulkan stres akademik yang berkepanjangan. Akumulasi tekanan akademik yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menimbulkan berbagai masalah psikologis, seperti kecemasan, penurunan motivasi belajar, kelelahan emosional, hingga gangguan kesehatan mental yang lebih serius.⁴

Dampak yang sering muncul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan adalah *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), dan rendahnya perasaan berhasil dalam pencapaian akademik (*reduced personal accomplishment*).⁵ *Burnout* terjadi ketika individu mengalami tekanan yang berlangsung dalam jangka panjang sehingga sumber daya psikologis yang dimiliki tidak lagi mampu mengimbangi tuntutan yang dihadapi.⁶ Pada konteks mahasiswa, *burnout* ditunjukkan melalui menurunnya semangat belajar, munculnya perasaan jenuh terhadap perkuliahan, kesulitan berkonsentrasi, rendahnya motivasi akademik, serta munculnya kecenderungan untuk menarik diri dari berbagai aktivitas pembelajaran.⁷ Kondisi ini tidak hanya berdampak pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan.

Academic burnout dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor eksternal maupun faktor internal. Faktor eksternal meliputi tingginya beban akademik, tekanan lingkungan belajar, tuntutan organisasi, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Sementara itu, faktor internal meliputi konsep diri, efikasi diri, resiliensi, regulasi emosi, dan karakteristik

¹ Pelawi, J. T., Idris, I., & Is, M. F. (2021). Undang Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dalam upaya pencegahan pernikahan dini (dibawah umur). *Jurnal Education and Development*, 9(2), 562-566.

² [Refleksi Filosofis Pendidikan Nasional Ki Hajar Dewantara | SMA Negeri 1 Sonder](#)

³ Republik Indonesia, "Presiden Republik Indonesia," 2003.

⁴ Cindy Ara Miranda and Muhamad Uyun, "Impact Academic Pressure and Academic Ability Against Academic Cheating Dampak Tekanan Akademik Dan Kemampuan Akademik Terhadap Kecurangan Akademik" 11, no. 1 (2023): 117-23.

⁵ Rostami, Z., Abedi., "The psychometric characteristics of Maslach burnout inventory student survey: a study students of Isfahan University". <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/schaufeli/391.pdf>

⁶ [View of LITERATUR REVIEW: PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENGATASI BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA](#)

⁷ Lauren David et al., "Factors Affecting Academic Burnout in College Students : Scoping Review Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa : Scoping Review" 13, no. 2 (2025): 201-10.

kepribadian individu.⁸ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme merupakan salah satu faktor internal yang berpengaruh terhadap munculnya *academic burnout* pada mahasiswa.⁹ Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap dirinya sendiri disertai evaluasi diri yang ketat dan ketakutan berlebihan terhadap kesalahan.¹⁰ Mahasiswa dengan kecenderungan perfeksionisme menganggap keberhasilan sebagai sesuatu yang harus dicapai secara sempurna dan memandang kesalahan sebagai bentuk kegagalan.¹¹ Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami tekanan psikologis ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan yang ditetapkan.

Kajian mengenai hubungan antara perfeksionisme dan *academic burnout* telah banyak dilakukan dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif memiliki hubungan positif dengan *academic burnout*. Mahasiswa yang memiliki tingkat perfeksionisme tinggi cenderung mengalami kelelahan emosional yang lebih besar, tingkat kecemasan yang lebih tinggi, serta penurunan kepuasan terhadap pencapaian akademik yang diperoleh.¹² Penelitian-penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa ketakutan terhadap kegagalan (*fear of failure*) menjadi salah satu mekanisme yang memperkuat hubungan antara perfeksionisme dan *burnout*.¹³ Selain itu, beberapa studi menemukan bahwa rendahnya kemampuan menerima diri (*self-acceptance*) dan rendahnya kesadaran diri (*self-awareness*) turut berkontribusi terhadap munculnya *burnout* pada mahasiswa perfeksionis.¹⁴ Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* bukan hanya dipengaruhi oleh tuntutan lingkungan akademik, tetapi juga oleh cara individu memaknai tuntutan tersebut.

Meskipun penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara perfeksionisme, kecemasan, dan *academic burnout*, temuan tersebut sebagian besar diperoleh melalui pendekatan kuantitatif yang berorientasi pada pengukuran statistik sehingga belum memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman psikologis mahasiswa serta proses penanganannya. Pendekatan tersebut memberikan gambaran mengenai hubungan antarvariabel, tetapi belum mampu menjelaskan secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa ketika mengalami *burnout*. Selain itu, penelitian terdahulu masih relatif sedikit yang mengkaji bagaimana proses perubahan psikologis mahasiswa perfeksionis setelah memperoleh intervensi konseling. Padahal, pemahaman mengenai pengalaman subjektif individu sangat penting untuk menjelaskan dinamika psikologis yang melatarbelakangi munculnya *academic burnout* serta menentukan bentuk intervensi yang sesuai.

Keterbatasan penelitian sebelumnya semakin terlihat pada konteks perguruan tinggi berbasis nilai-nilai Islam. Mahasiswa yang hidup dalam lingkungan pesantren menghadapi tuntutan yang berbeda dibandingkan mahasiswa pada umumnya. Selain harus memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi, mereka juga harus menjalankan berbagai aktivitas kepesantrenan seperti pengajian kitab, kegiatan ibadah, khidmah, serta berbagai bentuk disiplin

⁸ Fangyu Lin and Kaidan Yang, "The External and Internal Factors of Academic Burnout" 615, no. 1chess (2021): 1815-21.

⁹ Liberal Arts et al., "The Effect of Perfectionism and Test Anxiety on Academic Burnout in High School Students," no. June (2024).

¹⁰ Ketut Wulandari, I Gusti Ayu, and Diah Fridari, "Jurnal Inovasi Global Peran Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik Pada" 3, no. 6 (2025).

¹¹ Silmi Yaser et al., "Hubungan Antara Fear Of Failure Dengan Perfeksionisme Pada Mahasiswa," no. 4 (2024): 1-19.

¹² Margareta, K., & Murti, H. A. S. (2025). Hubungan Perfectionism dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 15(3).

¹³ Yaser et al., "Hubungan Antara Fear Of Failure Dengan Perfeksionisme Pada Mahasiswa."

¹⁴ Garratt-Reed, D., Howell, J., Hayes, L., & Boyes, M. (2018). Is perfectionism associated with academic burnout through repetitive negative thinking? *PeerJ*, 6, e5004.

pesantren lainnya. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa menghadapi tuntutan ganda yang berpotensi meningkatkan tekanan psikologis, terutama pada mahasiswa yang memiliki karakter perfeksionis. Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis dalam konteks perguruan tinggi berbasis pesantren masih sangat terbatas. Demikian pula penelitian mengenai implementasi pendekatan konseling humanistik untuk menangani *academic burnout* pada kelompok mahasiswa tersebut belum banyak dilakukan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara dan observasi awal pada mahasiswa Universitas KH. Mukhtar Syafaat, ditemukan indikasi *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, kecenderungan menyalahkan diri sendiri, serta rasa takut yang berlebihan terhadap kegagalan akademik. Beberapa mahasiswa juga menunjukkan karakteristik perfeksionisme maladaptif berupa tuntutan untuk selalu memperoleh hasil terbaik, kesulitan menerima kesalahan, dan kecenderungan menilai diri secara negatif ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan harapan. Kondisi tersebut diperkuat oleh tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan santri yang harus dijalankan secara bersamaan.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling Islam, permasalahan *academic burnout* perlu ditangani secara komprehensif dengan memperhatikan keseimbangan aspek akademik, psikologis, dan spiritual. Islam mengajarkan prinsip wasathiyah (keseimbangan) serta mendorong individu untuk mengembangkan potensi diri secara optimal tanpa terjebak pada sikap berlebihan yang dapat memberatkan diri sendiri. Oleh karena itu, layanan konseling yang diberikan kepada mahasiswa tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga membantu mahasiswa memahami dirinya secara lebih positif, menerima keterbatasan yang dimiliki, serta mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan hidup secara adaptif.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai relevan untuk menangani permasalahan tersebut adalah Client-Centered Therapy (CCT) yang dikembangkan oleh Carl Rogers. Pendekatan ini menekankan pentingnya empati, penerimaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), dan keaslian (*genuineness*) dalam hubungan konseling.¹⁵ Melalui suasana konseling yang hangat dan tidak menghakimi, individu diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi pengalaman subjektifnya, memahami dirinya secara lebih mendalam, serta mengembangkan kesadaran dan penerimaan diri yang lebih positif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CCT efektif dalam membantu individu mengurangi kecemasan, meningkatkan penerimaan diri, memperbaiki regulasi emosi, serta mengembangkan kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan secara lebih adaptif.¹⁶

Berdasarkan uraian tersebut, terdapat kesenjangan penelitian yang terletak pada masih terbatasnya kajian mengenai implementasi *Client-Centered Therapy* dalam menangani *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis di perguruan tinggi berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian ini terletak pada fokus kajian yang tidak hanya mendeskripsikan faktor-faktor penyebab *academic burnout*, tetapi juga menganalisis pengalaman subjektif mahasiswa perfeksionis serta mengkaji proses perubahan psikologis yang terjadi setelah penerapan *Client-Centered Therapy* dalam konteks kehidupan akademik dan kepesantrenan. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian *academic burnout* dan konseling humanistik, sekaligus memberikan kontribusi praktis bagi pengembangan layanan Bimbingan dan Konseling Islam di perguruan tinggi.

¹⁵ Kemalla, Kamil, and Jamaluddin, "Efektivitas Teknik Konseling Client-Centered Dalam Menurunkan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa."

¹⁶ LUSIANA, E. (2017). Penggunaan Konseling Client Centered Dalam Meningkatkan Konsep Diri Positif Siswa (Studi Kasus Siswa Kelas X Smk Kesehatan Ypib Tumijajar Tahun Pelajaran 2016/2017).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa perfeksionis yang mengalami *academic burnout*. Data diperoleh melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi faktor-faktor penyebab *burnout*, dampak yang ditimbulkan, serta perubahan yang terjadi setelah implementasi *Client-Centered Therapy*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis, menganalisis faktor-faktor yang memengaruhi munculnya *academic burnout*, menjelaskan dampak psikologis dan akademik yang ditimbulkan, serta menganalisis implementasi dan efektivitas *Client-Centered Therapy* dalam membantu mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat.

METODE PENELITIAN

Permasalahan utama dari penelitian ini berupa tingginya kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa yang memiliki karakter perfeksionisme, khususnya pada mahasiswa di Universitas KH. Mukhtar Syafaat yang juga menjalani aktivitas kepesantrenan. Kondisi tersebut ditandai oleh kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, kecemasan terhadap kegagalan, serta perilaku menghindar dari aktivitas akademik. Permasalahan ini semakin kompleks karena adanya tuntutan ganda, yaitu tuntutan akademik di perguruan tinggi dan tuntutan kegiatan kepesantrenan yang berjalan secara bersamaan. Situasi tersebut berpotensi memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, terutama bagi individu yang memiliki standar diri yang tinggi dan kesulitan dalam menerima keterbatasan diri.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk *academic burnout* yang dialami mahasiswa perfeksionis, mengidentifikasi faktor-faktor internal dan eksternal yang memengaruhi munculnya *academic burnout*, menganalisis dampak yang ditimbulkan terhadap kondisi psikologis dan akademik mahasiswa, serta mengkaji implementasi dan efektivitas *Client-Centered Therapy* (CCT) dalam membantu mengatasi *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melihat perubahan kondisi psikologis mahasiswa setelah diberikan intervensi konseling berbasis pendekatan humanistik tersebut.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama: (1) wawancara mendalam (*in-depth interview*) untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa terkait *academic burnout*, bentuk perfeksionisme yang dimiliki, persepsi terhadap tuntutan akademik dan kepesantrenan, serta faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku akademik mahasiswa. (2) observasi yang dilakukan secara partisipatif untuk mengamati secara langsung dinamika perilaku mahasiswa dalam aktivitas akademik maupun kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus dan pesantren, khususnya yang berkaitan dengan gejala *burnout* dan (3) studi dokumentasi yang meliputi catatan hasil konseling, refleksi klien, serta berbagai dokumen pendukung yang relevan seperti catatan akademik dan data kegiatan yang dapat memperkuat analisis penelitian.¹⁷

Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis data kualitatif model Miles, Huberman, dan Saldana yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi. Pada tahap reduksi data, seluruh data hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi diseleksi dan difokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan *academic burnout*, perfeksionisme, serta proses perubahan yang terjadi selama intervensi

¹⁷ Haki, U., Prahastiwi, E. D., & Selatan, U. T. (2024). Strategi pengumpulan dan analisis data dalam penelitian kualitatif pendidikan. *Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pendidikan*, 3(1), 1-19.

Client-Centered Therapy. Selanjutnya, pada tahap penyajian data, hasil yang telah direduksi disusun secara sistematis dalam bentuk uraian naratif sehingga memudahkan pemahaman terhadap pola hubungan antarvariabel yang diteliti. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dan verifikasi, yaitu proses menyimpulkan hasil penelitian berdasarkan pola yang muncul dari data serta memastikan keabsahan data melalui pengecekan berulang selama proses penelitian berlangsung.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat mengalami *academic burnout* yang ditandai oleh kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, kecemasan terhadap kegagalan, serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik. Informan menggambarkan bahwa dirinya memiliki standar akademik yang sangat tinggi dan dorongan kuat untuk selalu memperoleh hasil yang sempurna. Kondisi ini menyebabkan munculnya tekanan internal yang berkelanjutan, terutama ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan ekspektasi pribadi.

Secara deskriptif, informan menunjukkan pola pikir bahwa nilai diri ditentukan oleh pencapaian akademik. Ketika mengalami kegagalan atau hasil yang tidak maksimal, informan cenderung menyalahkan diri sendiri dan merasa tidak cukup mampu, meskipun secara objektif pencapaian yang diperoleh masih tergolong baik. Kondisi ini berdampak pada munculnya kelelahan mental yang terus-menerus, kesulitan beristirahat, serta meningkatnya *overthinking* terhadap tugas akademik.

Secara teoritis, fenomena ini dapat dijelaskan melalui konsep *burnout* dari Maslach yang mencakup *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal accomplishment*. Ketiga aspek tersebut tampak pada informan, yaitu kelelahan emosional akibat tekanan akademik, sikap tidak puas terhadap proses belajar, serta menurunnya penilaian terhadap kemampuan diri sendiri. Dengan demikian, dapat dijelaskan bahwa perfeksionisme maladaptif memperkuat kerentanan mahasiswa terhadap *academic burnout* karena individu terus berada dalam tekanan standar diri yang tidak realistis.

Hasil ini juga menunjukkan bahwa semakin tinggi standar perfeksionisme yang dimiliki mahasiswa, semakin besar pula tekanan psikologis yang dialami. Kondisi ini dapat diprediksi akan terus berlanjut apabila mahasiswa tidak mengembangkan kemampuan penerimaan diri (*self-acceptance*) dan regulasi emosi yang adaptif, sehingga berpotensi memperburuk tingkat *burnout* akademik di masa mendatang.

Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal yang saling berinteraksi. Faktor internal yang paling dominan adalah perfeksionisme maladaptif, yaitu kecenderungan menetapkan standar yang terlalu tinggi, takut melakukan kesalahan, serta kesulitan menerima ketidaksempurnaan hasil akademik. Secara deskriptif, mahasiswa perfeksionis cenderung memaknai kesalahan sebagai kegagalan personal, bukan sebagai bagian dari proses belajar. Pola pikir ini menyebabkan munculnya tekanan psikologis yang terus meningkat, terutama ketika mahasiswa menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Selain faktor internal, ditemukan faktor eksternal berupa kurangnya dukungan sosial dari lingkungan keluarga, beban akademik yang tinggi, serta tuntutan ganda antara perkuliahan dan aktivitas kepesantrenan. Mahasiswa yang tidak memperoleh ruang emosional yang cukup dari

lingkungan sekitar cenderung memendam tekanan yang dialami, sehingga memperparah kelelahan emosional.

Secara teoritis, temuan ini sejalan dengan konsep dukungan sosial sebagai *protective factor* dalam psikologi pendidikan. Rendahnya dukungan sosial menyebabkan individu lebih rentan terhadap stres dan *burnout*. Ketika faktor eksternal ini bertemu dengan perfeksionisme sebagai faktor internal, maka terjadi akumulasi tekanan psikologis yang mempercepat munculnya *academic burnout*. Secara prediktif, kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada dalam lingkungan dengan tuntutan tinggi tanpa dukungan emosional yang memadai akan memiliki risiko *burnout* yang lebih besar, terutama jika memiliki karakter perfeksionis. Oleh karena itu, intervensi tidak hanya perlu menyasar individu, tetapi juga lingkungan sosialnya.

Proses Perubahan Melalui Client-Centered Therapy (CCT)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi *Client-Centered Therapy* (CCT) memberikan perubahan positif pada kondisi psikologis mahasiswa perfeksionis. Proses konseling dilakukan melalui penciptaan hubungan terapeutik yang empatik, hangat, dan menerima tanpa syarat, sehingga mahasiswa merasa aman untuk mengekspresikan tekanan yang dialami. Secara deskriptif, pada tahap awal konseling mahasiswa menunjukkan kondisi emosional berupa kecemasan, kelelahan mental, rasa takut gagal, serta kecenderungan menyalahkan diri sendiri. Namun, seiring berjalannya proses konseling, mahasiswa mulai mampu mengidentifikasi sumber tekanan utama, seperti perfeksionisme, *fear of failure*, dan *self-criticism* yang berlebihan.

Secara teoritis, perubahan ini dapat dijelaskan melalui konsep Carl Rogers yang menekankan tiga kondisi utama dalam konseling, yaitu *empathy*, *congruence*, dan *unconditional positive regard*. Ketiga kondisi tersebut menciptakan ruang psikologis yang aman bagi individu untuk memahami dirinya secara lebih objektif. Lebih lanjut, ditemukan adanya perubahan kognitif dari *self-blaming* menuju *self-acceptance*. Mahasiswa mulai memahami bahwa kegagalan bukanlah cerminan nilai diri, melainkan bagian dari proses belajar. Perubahan ini juga diikuti oleh peningkatan *self-awareness*, yaitu kemampuan mengenali tanda-tanda *burnout* dan memahami kondisi emosional dirinya. Secara prediktif, peningkatan *self-awareness* dan *self-acceptance* ini dapat menurunkan risiko *burnout* berulang karena mahasiswa mulai memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih adaptif dalam menghadapi tekanan akademik di masa depan.

Efektivitas Client-Centered Therapy dalam Menurunkan Academic Burnout

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Client-Centered Therapy* (CCT) efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis. Setelah proses konseling, informan menunjukkan perubahan pada aspek emosional, kognitif, dan perilaku akademik. Secara deskriptif, mahasiswa mengalami penurunan kelelahan emosional, peningkatan motivasi belajar, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola waktu dan beban akademik. Mahasiswa juga tidak lagi menetapkan standar yang terlalu tinggi secara kaku, serta mulai menerima keterbatasan dirinya secara lebih sehat.

Secara teoritis, perubahan ini sesuai dengan konsep aktualisasi diri Carl Rogers, di mana individu memiliki kecenderungan untuk berkembang menuju kondisi psikologis yang lebih sehat ketika berada dalam lingkungan yang mendukung. Proses konseling memungkinkan mahasiswa untuk mengeksplorasi emosi, memahami diri, dan membangun pola pikir yang lebih realistis terhadap prestasi akademik. Selain itu, perubahan perilaku akademik juga terlihat melalui berkurangnya *prokrastinasi* yang disebabkan oleh *fear of failure*. Mahasiswa menjadi lebih mampu memulai tugas tanpa terjebak pada tuntutan kesempurnaan.

Secara prediktif, apabila proses *self-acceptance* dan regulasi emosi terus berkembang, maka tingkat *burnout* akan semakin menurun dan kesejahteraan psikologis mahasiswa akan meningkat secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis merupakan hasil interaksi kompleks antara faktor internal (perfeksionisme maladaptif) dan faktor eksternal (tuntutan akademik dan rendahnya dukungan sosial). Kondisi ini diperburuk oleh pola pikir tidak realistis yang menempatkan kesempurnaan sebagai standar utama keberhasilan. Dengan demikian, implementasi Client-Centered Therapy terbukti mampu menjadi intervensi yang efektif dalam membantu mahasiswa memahami diri, menerima keterbatasan, dan mengembangkan pola pikir yang lebih adaptif. Dengan demikian, dapat diprediksi bahwa peningkatan self-awareness dan self-acceptance merupakan faktor kunci dalam menurunkan *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis di masa mendatang.



Gambar 1. 1 Wawancara Informan FD

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai implementasi Client-Centered Therapy (CCT) dalam menangani *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis di Universitas KH. Mukhtar Syafaat, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini telah menjawab seluruh tujuan yang dirumuskan pada bagian pendahuluan. Pertama, penelitian ini berhasil mendeskripsikan bentuk *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis yang ditandai oleh kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, kecemasan terhadap kegagalan, serta kecenderungan menghindari aktivitas akademik. Kedua, penelitian ini mengidentifikasi bahwa faktor penyebab *academic burnout* berasal dari interaksi antara faktor internal berupa perfeksionisme maladaptif dan faktor eksternal berupa tuntutan akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, serta tuntutan ganda antara perkuliahan dan aktivitas kepesantrenan.

Ketiga, penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis dan akademik mahasiswa, yang meliputi meningkatnya kelelahan emosional, kecemasan, overthinking, penurunan motivasi belajar, serta kecenderungan prokrastinasi akademik. Keempat, penelitian ini juga berhasil menganalisis implementasi *Client-Centered Therapy* (CCT) yang dilakukan melalui proses hubungan terapeutik yang empatik, penerimaan tanpa syarat, serta keaslian konselor, yang memberikan ruang aman bagi mahasiswa untuk memahami dan mengekspresikan pengalaman subjektifnya. Kelima,

penelitian ini membuktikan bahwa terdapat perubahan positif pada mahasiswa setelah mengikuti proses konseling, yang ditandai dengan meningkatnya *self-awareness*, *self-acceptance*, serta kemampuan dalam mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa Client-Centered Therapy (CCT) efektif dalam membantu mengurangi *academic burnout* pada mahasiswa perfeksionis melalui peningkatan kesadaran diri dan penerimaan diri. Temuan ini memberikan implikasi bahwa pendekatan konseling humanistik dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang relevan dalam menangani permasalahan psikologis mahasiswa, khususnya yang memiliki karakter perfeksionisme.

Adapun dari sisi pengembangan penelitian, studi ini masih memiliki keterbatasan karena berfokus pada pendekatan kualitatif dengan subjek yang terbatas pada konteks tertentu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian dengan jumlah partisipan yang lebih luas, menggunakan pendekatan campuran (*mixed methods*), serta membandingkan efektivitas Client-Centered Therapy dengan pendekatan konseling lain seperti Cognitive Behavioral Therapy (CBT) atau pendekatan berbasis *mindfulness*. Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji integrasi nilai-nilai Bimbingan dan Konseling Islam secara lebih mendalam dalam intervensi psikologis untuk mahasiswa, sehingga dapat menghasilkan model konseling yang lebih komprehensif, kontekstual, dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi berbasis pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriani, I. D. (2020). Pengaruh perfeksionisme siswa dan pola asuh orang tua terhadap prestasi belajar. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 48–56. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4857>
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode studi kasus dalam penelitian kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Azzahra, F., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan mengatasi pikiran negatif pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dengan teknik client-centered therapy. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 95–103. <https://doi.org/10.15294/jubk.v11i3.60593>
- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 395–405.
- Adilatun Nisa, Roswiyani Roswiyani, & Willy Tasdin. (2025). Hubungan perfectionism dan *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Jakarta. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 267–277. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1594>
- Al Farisi, S. Y., Arpandy, G. A., & Fitriah, A. (2024). Hubungan antara fear of failure dengan perfeksionisme pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 19–19.
- Azzahra, F., Santoso, M. B., & Raharjo, S. T. (2021). Pendampingan mengatasi pikiran negatif pada remaja korban kekerasan dalam rumah tangga dengan teknik client-centered therapy. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, 2(2), 95–103. <https://jurnal.unpad.ac.id/jppm/article/download/35129/>
- Carolina, L. (2022). Perbedaan sikap perfeksionis antara siswa akselerasi dan siswa reguler. *Psikologi Prima*, 5(1), 10–15.

- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, 2(1), 677.
- Christiana, E. (2020, September). Burnout akademik selama pandemi COVID-19. In *Prosiding Seminar Bimbingan dan Konseling* (pp. 8–15).
- El Barusi, A. R., & Kurniawati, F. (2024). Systematic literature review: A study of academic burnout among undergraduate students in universities. *International Journal of Science Education and Cultural Studies*, 3(1), 1–18.
- Haki, U., & Prahastiwi, E. D. (2024). Strategi pengumpulan dan analisis data dalam penelitian kualitatif pendidikan. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pendidikan*, 3(1), 1–19.
- Hasni, E. (2021, December). Pendekatan client centered therapy. In *Proceedings of Annual Conference on Islamic Educational Management* (pp. 92–109).
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas konseling individu dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 8–8.
- Kemalla, W. A., Kamil, M. R., & Jamaluddin, M. (2025). Efektivitas teknik konseling client-centered dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(3), 9–9.
- Kusnadi, R., & Aulia, N. (2025). Kecemasan dan gangguan tidur meningkatkan risiko burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. *Caring: Jurnal Keperawatan Al-Ikhlas*, 2(1), 60–67.
- Lin, F., & Yang, K. (2021, December). The external and internal factors of academic burnout. In *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHES 2021)* (pp. 1815–1821). Atlantis Press.
- Miranda, C. A., & Uyun, M. (2023). Impact academic pressure and academic ability against academic cheating. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(1), 117–123.
- Nanda, J. M. R., Sugiyo, S., & Sunawan, S. (2022). The relationship between perfectionism and students' academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3), 175–182.
- Novianti, R. (2021). Academic burnout pada proses pembelajaran daring. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(2), 128–133.
- Pamungkas, H. P., & Nurlaili, E. I. (2021, December). Academic burnout among university students during COVID-19 outbreak. In *International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)* (pp. 1163–1169). Atlantis Press.
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor penyebab academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.238>
- Rahma, N. A., & Prihatsanti, U. (2023). Factors influencing student academic burnout: Systematic review. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 37(1), 62–68.
- Ratnaningtyas, E. M., et al. (2023). Metodologi penelitian kualitatif. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Rizqullah, M. F., & Rusli, R. (2021). Efektivitas pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan burnout akademik pada peserta didik. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 6(1), 32–43. <https://doi.org/10.24014/pib.v6i1.27287>
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, stres, dan burnout akademik pada mahasiswa: Analisis structural equation modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41–51.

- Salsabilla, Y., & Uyun, M. (2023). Opportunities and rationality against academic cheating. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2), 219–224.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.
- Subagyo, A., et al. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Aksara Global Akademia.
- Wardhana, L. D. R., et al. (2025). Factors affecting academic burnout in college students: Scoping review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 201–210.
- Wicaksono, A. B., et al. (2021). *Metodologi penelitian (teori dan praktik)*. Tasikmalaya: Rumah Cemerlang.
- Wulandari, K., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Peran perfeksionisme terhadap stres akademik pada mahasiswa sarjana kedokteran yang terlibat organisasi. *Jurnal Inovasi Global*, 3(6), 898–910.
- Yosalia, C. P. D., & Soetjningsih, C. H. (2023). Dukungan sosial dan academic burnout pada mahasiswa UKSW yang sedang menyusun tugas akhir. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 7(3), 413–420.
- Yusriyah, S. (2020). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa program studi sarjana keperawatan Universitas Bhakti Kencana (Doctoral dissertation, Universitas Bhakti Kencana Bandung).
- Ayuningtyas, C. I., Rini, R. A. P., & Pratitis, N. (2025). Menguatkan resiliensi: Peran regulasi emosi dan dukungan sosial pada remaja korban bullying di Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4888–4895.
- Chen, Y., Zhang, B., Sun, X., Zhang, H., & Hu, W. (2025). The longitudinal dynamics of academic burnout and test anxiety among adolescents over a semester: The moderating role of perfectionistic concern over mistakes. *Social Psychology of Education*, 28(1), 111. <https://doi.org/10.1007/s11218-024-09961-4>