

ABSTRAK

Yasmin Tsuroya (2025). Teknik Relaksasi Afirmatif Dengan Terapi CBT Dalam Menurunkan *Academic Burnout* Mahasantri (Penelitian di Pondok Pesantren Al Musyahadah Rumah Cerdas Indonesia, Jalan Manisi No 38A RT 01 RW 09 Kelurahan Cipadung Kecamatan Cibiru Kota Bandung).

Academic burnout merupakan isu krusial yang secara signifikan memengaruhi mahasantri, menimbulkan konsekuensi negatif pada kinerja akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Kondisi ini diperparah oleh tuntutan ganda sebagai mahasiswa dan santri, menciptakan tekanan unik yang rentan memicu kelelahan ekstrem. Gejala yang teridentifikasi mencakup kelelahan fisik, emosional, dan mental yang parah, sering kali mengganggu aktivitas dasar dan memicu sikap apatis terhadap proses belajar.

Tujuan penelitian ini secara komprehensif untuk mengeksplorasi proses dan efektivitas intervensi yang memadukan teknik relaksasi afirmatif dengan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) dalam upaya menurunkan tingkat academic burnout. Perpaduan ini dipilih karena kemampuannya yang unik untuk menggabungkan ketenangan fisiologis dengan penguatan kognitif positif, menawarkan pendekatan holistik yang menysar akar masalah burnout.

Metode penelitian ini deskriptif kualitatif, mengumpulkan data melalui observasi, wawancara mendalam dengan mahasantri, dewan santri, dan pembimbing, serta analisis dokumen. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman mendalam tentang dampak intervensi pada kondisi mental dan emosional.

Secara teoretis, penelitian ini berlandaskan pada teori kognitif dan perilaku, khususnya dalam kerangka *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT). CBT berfokus pada pengenalan, identifikasi, dan modifikasi pola pikir serta perilaku negatif yang menjadi pemicu utama burnout. Argumentasi inti dari pendekatan ini adalah bahwa perubahan kognitif dan perilaku yang terarah dapat menghasilkan perubahan emosional dan fisik yang positif dan berkelanjutan. Relaksasi afirmatif diintegrasikan sebagai komponen kunci untuk secara aktif mengurangi respons stres fisiologis dan psikologis, menciptakan kondisi optimal bagi restrukturisasi kognitif.

Berdasarkan hasil penelitian, relaksasi afirmatif dengan CBT efektif atasi burnout academic yakni mengurangi kecemasan, meningkatkan semangat belajar, memperbaiki pengelolaan waktu, dan meningkatkan kualitas hubungan sosial. Meskipun terdapat tantangan konsistensi dan antusiasme beragam, dampak positif signifikan dirasakan oleh mahasantri yang mampu menginternalisasi teknik ini.

Kata Kunci : *Academic Burnout*, Relaksasi Afirmatif, Terapi CBT, Mahasantri