

BURNOUT AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 7 PADANG

Rohila¹, Zadrian Ardi², Nurfarhanah³, Frischa Meivilona Yendi⁴

^{1,2,3,4} Universitas Negeri Padang, Indonesia

Alamat e-mail : zadrian@fip.unp.id

ABSTRACT

Academic burnout is a psychological phenomenon that has increasingly gained attention in recent years. It refers to a state in which individuals experience exhaustion both mentally and physically as a result of prolonged academic demands. This study aims to describe the level of academic burnout among students facing high academic workloads, specifically focusing on students of SMP Negeri 7 Padang. The research employed a quantitative approach using a descriptive research design. The sample consisted of 77 students, including 35 males and 42 females, all of whom participated in academic enrichment programs. The sampling technique used was purposive sampling, and the data were analyzed using descriptive statistical analysis. The findings revealed that the overall level of academic burnout among students at SMP Negeri 7 Padang was categorized as low (44.15%). This indicates that students were generally able to adapt to academic demands without experiencing significant levels of academic exhaustion. In general, the students demonstrated healthy psychological conditions, good learning motivation, and sufficient self-confidence in their academic abilities.

Keywords: *Academic Burnout, Students, Enrichment*

ABSTRAK

*Burnout akademik merupakan salah satu fenomena psikologis yang semakin banyak ditemukan dan menjadi perhatian. Burnout akademik adalah ketika individu merasa lelah, baik secara mental dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat akademik burnout siswa dengan beban belajar tinggi terkait dengan melihat gambaran burnout akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Sampel pada penelitian ini berjumlah 77 orang siswa dengan 35 laki-laki dan 42 perempuan yang mengikuti pengayaan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Teknik analisis data yang digunakan analisis deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik siswa SMP Negeri 7 Padang secara keseluruhan berada pada kategori rendah (44,15%). Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik tanpa mengalami kelelahan akademik yang signifikan. Kondisi umumnya pada siswa memiliki psikologis yang sehat, motivasi belajar yang baik, serta kepercayaan diri yang cukup terhadap kemampuan akademiknya.*

Kata Kunci: *Burnout Akademik, Siswa, Pengayaan*

A. Pendahuluan

Dalam dunia pendidikan, *burnout* akademik merupakan salah satu fenomena psikologis yang semakin banyak ditemukan dan menjadi perhatian. *Burnout* akademik adalah ketika individu merasa lelah, baik secara mental dan fisik. (Schaufeli et al., 2002) menunjukkan bahwa *burnout* akademik adalah kelelahan emosional yang ditandai dengan perasaan lelah dan terkurasnya energi emosional, sinisme atau ketidakpedulian terhadap studi yang ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh terhadap tugas-tugas akademik, juga adanya penurunan efikasi diri yaitu perasaan tidak mampu dan tidak berdaya dalam menghadapi tugas-tugas akademik, serta adanya persepsi bahwa tugas tersebut terlalu berat. Selain itu menurut (Salmela-Aro et al., 2009), dimensi *burnout* akademik yaitu *exhaustion at school* (kelelahan secara emosi di sekolah), *cynicism toward the meaning of school* (sikap sinis pada arti sekolah) dan *sense of inadequacy at school* (perasaan tidak mampu di sekolah).

Individu yang mengalami *burnout* akademik rentan kerap merasa bosan dengan pelajaran yang berlangsung di siang hari, ditunjukkan melalui perilaku seperti tertidur saat pelajaran berlangsung, mengobrol dengan teman dan mengabaikan guru. Sikap-sikap tersebut membuat siswa kehilangan fokus terhadap materi, yang pada akhirnya menghambat proses pembelajaran. *Burnout* akademik terjadi saat proses

belajar mengajar yang berlangsung dalam waktu lama yang dapat menjadi menguras energi siswa (Nafilasari & Darminto, 2020). Kejenuhan belajar dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, sikap negatif, frustrasi, rasa tidak nyaman terhadap lingkungan, kegagalan, dan rendahnya rasa percaya diri (Mc Ghee, Irawati, dalam Puteri & Yuristin, 2023) *Burnout* akademik bukan hanya masalah sementara, tetapi merupakan kondisi kompleks yang dapat memengaruhi pada motivasi belajar, pencapaian akademik, dan kesehatan mental siswa dalam jangka panjang (Yunita et al., 2025).

Burnout akademik penting untuk dicegah, jika dibiarkan dapat berdampak negatif bagi individu tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan strategi *coping problem-focused* dan *emotion-focused* dalam menghadapi *burnout* akademik, serta mendapatkan perlindungan dari dukungan sosial yang memadai. Oleh karena itu, solusi yang diberikan adalah pengembangan program intervensi yang menitikberatkan pada manajemen stres, konseling, mentoring, dan penciptaan lingkungan belajar yang sehat dan suportif untuk mengurangi risiko *burnout* (Khairunnisah & Utari, 2025). Selain itu, siswa yang diberikan layanan bimbingan kelompok teknik games dapat mengalami penurunan *burnout* akademik (Mubarok, 2018). Sejalan dengan itu, diharapkan hal ini penting

untuk memberikan perhatian lebih dalam menyeimbangkan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental siswa (Ulandary et al., 2025).

Burnout akademik terjadi sebab adanya perbedaan kemampuan antar siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan dan aktivitas padat yang sering kali menjadi pemicu stres yang cukup tinggi (Ningsih, 2016). Selain itu, *burnout* akademik disebabkan oleh rutinitas yang sama, kurangnya kontrol diri, terlalu banyak tugas, tekanan yang tinggi, tidak dihargai, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang saling bertentangan, diabaikan, dan kehilangan kesempatan (Ambarwati, 2020). Faktor fundamental penyebab *burnout*, yaitu beban kerja yang berlebihan, minimnya kontrol atas pekerjaan, minimnya penghargaan atau pengakuan, kurangnya komunitas atau dukungan sosial, minimnya keadilan, serta konflik nilai-nilai (Maslach & Leiter, 2016). Adapun tingkat *academic burnout* siswa berbeda-beda tergantung pada faktor-faktor individu seperti jenis kelamin, prestasi akademik, tingkat kelas dan keikutsertaan individu dalam program les (Putri & Magistarina, 2024).

Berdasarkan faktor-faktor di atas, diantaranya yang menentukan *burnout* akademik adalah minimnya kontrol atas pekerjaan dan beban kerja yang berlebihan. Sementara itu, siswa yang menguasai materi dengan cepat menambah pengetahuan dan meningkatkan pemahaman konsep mereka dalam kegiatan belajarnya perlu diberikan waktu untuk

pengayaan materi pembelajaran. Pengayaan materi tersebut adalah suatu bentuk kegiatan untuk menambah wawasan dalam menerima materi pelajaran di sekolah. Solusi tepat yang diberikan pada siswa untuk membantu memperluas pengetahuan, meningkatkan pemahaman konsep dan mengatasi kesulitan belajar serta mendukung prestasi belajar siswa adalah dengan melakukan bimbingan belajar. Bimbingan belajar dapat diselenggarakan di dalam atau diluar sekolah (Darmayanti & Zulkarnain, 2018).

Menurut Caetano et al., (2024) kegiatan pengayaan ini meliputi tugas-tugas sekolah, bimbingan belajar, membaca, dan kegiatan ekstrakurikuler seperti les musik dan seni. Sejalan dengan hal ini, berikut artikel berita yang memaparkan dampak negatif dari keikutsertaan dalam pengayaan. Artikel yang dimuat *UGA TODAY*, memaparkan bahwa kegiatan pengayaan dapat membahayakan kesehatan mental. Dalam sebuah studi baru dari Universitas of Georgia, peneliti menemukan bahwa keikutsertaan kegiatan pengayaan termasuk bimbingan belajar, ekstrakurikuler, dan bahkan tugas-tugas akademik justru berdampak negatif pada kesehatan mental remaja. Aktifitas yang berlebihan ini menyebabkan siswa kehilangan waktu istirahat, tidur dan bersosialisasi, yang pada akhirnya meningkatkan *burnout* hingga gejala depresi. Temuan ini menegaskan pentingnya keseimbangan antara aktivitas belajar

dengan kebutuhan emosional dan sosial siswa (Techo, 2024). Selanjutnya artikel yang dimuat *Kompas.com*, les merupakan kegiatan belajar tambahan yang umumnya dilakukan di luar jam sekolah formal dan seringkali dipilih oleh orang tua sebagai solusi ketika anak mengalami kesulitan dalam memahami pelajaran atau ingin meningkatkan capaian akademiknya. Namun, jika dilakukan dengan paksaan dan berlebihan tanpa mengindahkan keinginan dan minat anak dapat menimbulkan kelelahan, tekanan berat atas tuntutan yang terlalu tinggi, berisiko mengganggu perkembangan alaminya karna melampaui batas kemampuannya serta merasa jauh dari orangtua akibat penuhnya jadwal kegiatan yang ia tekuni (Harususilo, 2019).

Penelitian yang membahas gambaran *burnout* akademik pada siswa yang mengikuti pengayaan materi masih relatif terbatas, apalagi yang mengkaji perbedaannya berdasarkan keterlibatan siswa yang mengikuti pengayaan dan tidak mengikuti pengayaan (siswa reguler). Didukung hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Yunita et al., 2025) menemukan bahwa siswa kelas IX dapat mengalami tingkat *burnout* sedang hingga tinggi, diberbagai aspeknya dengan rincian sebagai berikut: berdasarkan kondisi fisik berada tingkat rendah 21,7%, sedang 34,8%, tinggi 43,5%. Selanjutnya kondisi mental berada tingkat rendah 43,5%, sedang 26,1%, tinggi 7%. Kemudian kondisi emosi berada tingkat rendah 21,7%, sedang

43,5%, tinggi 34,8%. Terakhir depersonalisasi berada tingkat rendah 26,1%, sedang 39,1%, tinggi 34,8%. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat *burnout* sedang hingga tinggi, terutama pada aspek fisik dan depersonalisasi.

Selanjutnya, penelitian lain yang dilakukan oleh (Rudi & Imaduddin, 2021) mengungkapkan bahwa secara umum keseluruhan siswa kelas XI mengalami *burnout* akademik dalam kategori sedang menuju tinggi sebanyak 229 dari 311 siswa dengan rincian sebagai berikut: 12,22% siswa mengalami *burnout* dalam kategori rendah, 73,63% siswa dalam kategori sedang, dan 14,15% siswa dalam kategori tinggi. Berdasarkan observasi sederhana yang dilakukan di SMP Negeri 7 Padang, ditemukan bahwa cukup banyak siswa yang mengikuti pengayaan materi pembelajaran. Siswa yang mengikuti pengayaan materi pembelajaran umumnya memiliki jadwal belajar yang lebih padat. Kondisi ini berpotensi menimbulkan kelelahan fisik dan mental, serta memicu *burnout* akademik jika tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan permasalahan dan kajian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan siswa dengan beban belajar tinggi terkait dengan melihat gambaran *burnout* akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan metode

penelitian deskriptif. Penelitian kuantitatif deskriptif adalah penelitian yang menggambarkan atau mendeskripsikan fakta dan sifat populasi tertentu atau menggambarkan fenomena yang terjadi secara sistematis dan faktual. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX di SMP Negeri 7 Padang yang berjumlah 545 siswa. Prosedur pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan kriteria diatas dari jumlah populasi kelas VIII dan IX, penelitian ini diperoleh 77 siswa yang mengikuti pengayaan (les dan bimbel) 2-5 kali

dalam seminggu. Pemilihan jumlah sampel ini dilakukan melalui angket yang disebar kepada siswa, sehingga dapat mengetahui jumlah sampel untuk selanjutnya melakukan analisis. Instrumen *burnout* akademik pada penelitian ini menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI) yang telah dimodifikasi. Data yang diperoleh dengan menyebarkan instrumen penelitian berupa angket akademik *burnout* yang telah dirancang peneliti dan sudah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Jumlah Instrumen yang disebarkan peneliti sebanyak 16 item. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif menggunakan Microsoft excel.

Tabel 1. Reliability Statistics

<i>Reliability Statistics</i>	
<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Items
0,890	16

Berdasarkan tabel 1, nilai *Cronbach's Alpha* 0,890 menunjukan bahwa instrumen ini memiliki tingkat kepercayaan dan keakuratan yang tinggi karena telah melewati batas minimal sebesar 0,6. Hal ini mendukung penggunaan instrumen SBI yang telah dimodifikasi ini sebagai alat ukur yang reliabel.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian tingkat burnout akademik pada siswa secara keseluruhan, yaitu mean sebesar 37,94 dan standar deviasi sebesar 12,93. Berikut tabel yang menjelaskan pengkategorian *burnout* akademik secara keseluruhan, untuk pengkategorian skor setiap aspek disesuaikan dengan skor maksimal dan skor minimal pada aspek tersebut.

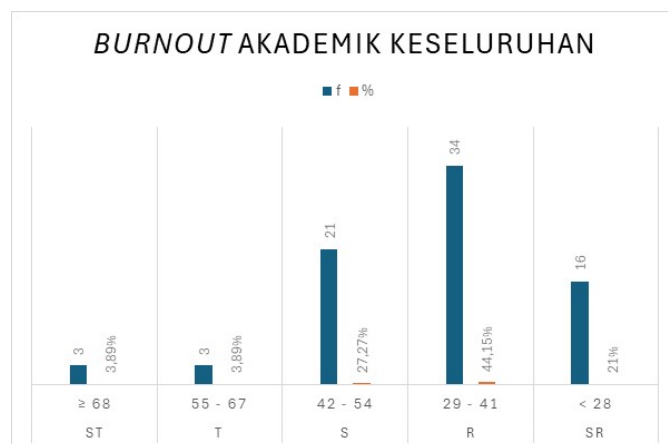
Tabel 2. Kategori Burnout Akademik

Kategori	Interval	% Mean
Sangat Tinggi	≥ 68	$\geq 85 \%$
Tinggi	55 – 67	69 - 84 %
Sedang	42 – 54	53 – 68%
Rendah	29 – 41	36 - 52 %

Sangat Rendah	≤ 28	≤ 35 %
Jumlah		100

Tabel 3. Distribusi dan Persentase *Burnout* Akademik (N=77)

Kategori	Interval	F	%
Sangat Tinggi	≥ 68	3	3,89
Tinggi	55 – 67	3	3,89
Sedang	42 – 54	21	27,27
Rendah	29 – 41	34	44,15
Sangat Rendah	≤ 28	16	21
Jumlah		77	100



Gambar 1. Distribusi dan Persentase *Burnout* Akademik (N=77)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa *burnout* akademik belajar secara keseluruhan pada kategori sangat tinggi dialami oleh 3 orang dengan persentase 3,89%, kategori tinggi dialami oleh 3 orang dengan persentase 3,89%, kategori sedang dialami oleh 21 orang dengan persentase 27,27%, pada kategori rendah dialami oleh 34 orang dengan persentase 44,15%, dan pada kategori sangat rendah dialami oleh 16 orang dengan persentase 21%. Hal ini menggambarkan *burnout* akademik di SMP Negeri 7 Padang umumnya berada pada kategori Rendah, yaitu dengan sebanyak 34 orang dengan persentase 44,15%.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada umumnya kecenderungan *burnout* akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang berada pada kategori rendah.

Selanjutnya akan dibahas deskripsi data hasil penelitian *burnout* akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang berdasarkan masing-masing aspek dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil berdasarkan sub variabel

Sub variabel	% Mean	Keterangan
<i>Exhaustion</i>	54,55	Sedang
<i>Cynicism</i>	42,12	Rendah
<i>Inadequacy</i>	46,65	Rendah
Total	47,8	Rendah

Berdasarkan hasil tabel 4 di atas, *exhaustions* mempunyai hasil sebesar 54,55% yang tergolong ke dalam kategori sedang, *cynicism* mempunyai hasil sebesar 42,12% yang juga berkategori rendah, dan *inadequacy* mempunyai hasil sebesar 46,65% yang masuk kedalam kategori rendah.

Hasil penelitian tersebut secara umum menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 7 Padang sedikit yang memiliki kecenderungan *burnout* akademik pada dirinya, hal ini tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut (Amelia, 2022), faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* akademik terdiri dari dua, yaitu faktor internal/interpersonal dan faktor eksternal/situasional. Faktor internal meliputi data demografi dan karakteristik kepribadian sendiri yang cakupannya cukup luas meliputi kesehatan mental, ketahanan, ketangguhan mental gaya kognitif, motivasi, kecerdasan emosional, keterlibatan akademik, orientasi tujuan, dan kepercayaan diri. Sedangkan faktor eksternal terdiri dari beban kerja/tugas, ekspektasi kerja, kualitas akademik, lingkungan sekitar, ekspektasi individu dan orang tua, perhatian orang tua, dan aktivitas fisik. Selain itu menurut Schwartzhoffer 2011 dan Seibert et

al. 2016 (Hasbillah & Diana, 2022) *burnout* akademik dipengaruhi oleh *self-concept* (konsep diri), *work overload* (beban tugas atau pekerjaan), *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial), *lack of control* (kurangnya kontrol diri), *lack of reward* (kurangnya penghargaan diri), *demographic factor* (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status marital, dan etnis individu), *lack of fairness* (adanya ketidakadilan).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan *burnout* akademik terdiri faktor internal dan faktor eksternal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik dan ketahanan belajar yang baik. Selain itu, SMP Negeri 7 Padang yang merupakan sekolah dengan lingkungan belajar yang aman, nyaman, guru mata pelajaran suportif dan guru BK yang setiap minggunya memberikan bimbingan klasikal dengan membawakan materi yang berbeda juga menarik. Ketika siswa mendapatkan dukungan sosial, strategi belajar yang baik, serta minat dan motivasi yang tinggi sehingga membuat siswa memiliki kontrol diri yang baik maka menghasilkan kecenderungan resiko *burnout*

akademik yang rendah bahkan dapat ditekan.

Aspek *exhaustion* berada pada kategori “sedang” dengan persentase capaian 40,26%. Artinya, secara umum terdapat siswa SMP Negeri 7 Padang yang menunjukkan bahwa sebagian besar mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik, serta tidak terlalu terbebani secara emosional. Kondisi ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yang mendukung kesejahteraan emosional siswa. Menurut (Sagita & Vriesthia, 2021) rendahnya tingkat pencapaian sub variabel *exhaustions* pada individu disebabkan oleh individu yang memiliki rasa semangat dan motivasi yang tinggi, serta menikmati mekanisme pembelajaran dengan secara positif dan baik dalam menyelesaikan tugas. Lebih lanjut, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi belajar dengan kejenuhan belajar siswa. Artinya, jika motivasi belajar tinggi, maka kejenuhan belajar rendah (Helfajrin & Ardi, 2020). Rendahnya tingkat pencapaian sub variabel *exhaustions* pada individu bisa disebabkan oleh dukungan sosial. Menurut Muflihah & Savira (2021) yang menyatakan bahwa penerimaan dukungan sosial dapat memprediksi kelelahan akademis. Bentuk pengaruh negatif dapat diinterpretasikan sebagai dengan semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh individu, semakin rendah kelelahan akademis yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang dirasakan, semakin tinggi kelelahan

akademis. Selain itu telah diketahui bahwa dukungan dari keluarga memiliki pengaruh terbesar terhadap *burnout* akademis. Selama kegiatan yang padat, menjadikan keluarga sebagai faktor penting dalam memberikan dukungan kepada para siswa untuk mencegah terjadinya kelelahan akademis. Selain itu, siswa dalam mengerjakan tugas tidak ingin selalu sempurna. Siswa yang tidak mengerti tugas sekolah, mengerjakan kembali di tempat les atau bimbingan, sehingga tidak menyebabkan kelelahan. Sejalan dengan ini, berdasarkan hasil penelitian yang membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara perfectionism dan academic burnout. Hubungan itu berarti bahwa semakin tinggi tingkat perfectionism yang dimiliki individu, maka semakin tinggi tingkat academic burnout yang dialami oleh individu. Hal ini menyebabkan individu mengalami tekanan internal seperti stress, kelelahan mental, dan academic burnout untuk memenuhi standar yang tidak dapat dicapai (Nisa et al., 2025).

Aspek *cynicism* berada pada kategori “rendah” dengan persentase 41,56 %. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 7 Padang sebagian besar siswa masih memiliki pandangan positif terhadap kegiatan belajar dan sekolah. Siswa merasa bahwa sekolah merupakan tempat penting untuk mencapai tujuan akademik dan pengembangan diri, bukan sekadar beban. Kelelahan yang berkepanjangan membuat siswa mulai kehilangan motivasi, sebagaimana dijelaskan bahwa

academik burnout mempunyai peranan penting terhadap motivasi belajar. Artinya, seseorang yang mengalami burnout akademik rendah memiliki motivasi belajar yang baik (Maisyaroh & Kholisna, 2024). Lebih lanjut, rendahnya tingkat *cynicism* atau sinisme yang dirasakan oleh individu dalam mengikuti pembelajaran, menjadikan individu tetap memiliki rasa hormat, mampu mengontrol atau mengatur diri, dan tidak mudah emosi baik terhadap tenaga pendidik maupun teman (Sagita & Vriesthia, 2021). Sejalan dengan hal ini, ditemukan adanya penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap *burnout* akademik siswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa lingkungan belajar dan dukungan sosial secara bersama-sama mempengaruhi *burnout* akademik yang dialami oleh siswa (Agatha & Pamungkas, 2024).

Aspek *inadequacy* berada pada kategori “rendah” dengan persentase 38,96%. Hal ini menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 7 Padang mayoritas siswa tidak merasa dirinya gagal atau tidak kompeten dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan kata lain, siswa memiliki kepercayaan diri, resiliensi, dan dukungan sosial yang cukup baik terhadap kemampuan belajarnya. Menurut (Sagita & Vriesthia, 2021) individu tidak menunjukkan perasaan kekosongan dalam diri, tidak merasa bosan, adanya kemajuan dalam hal belajar, tidak merasa kehilangan motivasi, merasa kompeten, dan

tidak merasa kehilangan kepercayaan diri. Selain itu, self-concept dan family support secara signifikan berhubungan negative dengan *academic burnout*. Adanya siswa dengan self-concept yang positif akan cenderung percaya diri, memiliki penghargaan diri yang cenderung tinggi, yang akan mempengaruhi kepuasan kerja sehingga semakin meningkat serta memungkinkan individu tersebut lebih produktif, mampu menurunkan stres dan burnout (Diyanti, 2022). Resiliensi dan dukungan sosial juga berperan dalam menurunkan tingkat burnout. Artinya, semakin tinggi resiliensi, maka burnout akan semakin rendah. Serta, semakin tinggi dukungan sosial maka burnout akan semakin rendah (Redityani & Susilawati, 2021)

Kondisi ini memberikan beberapa implikasi penting terhadap pelaksanaan layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Bimbingan dan konseling merupakan pelayanan dan bantuan yang dapat diberikan kepada individu-individu yang memerlukan (Sano, 1989). Adapun yang dapat dilakukan guru BK untuk mengatasi kejenuhan belajar yaitu dengan adanya upaya pencegahan, pengentasan, pemeliharaan dan pengembangan. Segala secara klasikal, individual, maupun kelompok serta disesuaikan dengan pemberian layanan yang tepat (Helfajrin & Ardi, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat burnout akademik siswa tergolong rendah dengan persentase 44,15%, namun pada aspek

exhaustion (kelelahan emosional) masih berada pada kategori sedang dengan persentase 54,55%. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun secara umum siswa telah mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan belajar di sekolah, sebagian di antaranya masih mengalami rasa lelah, jenuh, dan kurang semangat dalam menjalani kegiatan akademik sehari-hari.

Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya preventif melalui layanan informasi, agar siswa memperoleh pemahaman yang tepat tentang burnout akademik, penyebabnya, dan strategi pencegahannya. Layanan informasi merupakan kegiatan yang bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai berbagai hal yang diperlukan untuk mengambil keputusan dan bersikap secara tepat dalam kehidupannya (Prayitno & Amti, 2004). Sejalan dengan itu, terdapat layanan informasi dengan menggunakan teknik ceramah dan tanya jawab yang terbukti dapat mengatasi kejenuhan belajar. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan bimbingan dan konseling (PTBK) yaitu penelitian yang dilakukan melalui dua siklus. Setiap siklus terdiri dari 4 tahap yaitu: tahap perencanaan, tahap tindakan/pelaksanaan, tahap pengamatan dan tahap refleksi. Siklus pertama memberikan tema "Apa itu Kejenuhan Belajar" dan pada tahap kedua memberikan tema "Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar" (Utami et al., 2024). Berdasarkan ini guru BK dapat mengembangkan layanan

informasi dengan tema lainnya seperti: "Kenali dan Cegah Burnout Akademik Sejak Dini", "Tetap Semangat di Tengah Padatnya Kegiatan Belajar", atau "Cara Mengatur Waktu agar Tidak Lelah Belajar."

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian, tingkat burnout akademik siswa tergolong rendah dengan persentase 44,15%, namun ditemukan sekitar 3,89% siswa yang berada pada kategori tinggi dan sangat tinggi. Selain itu, pada aspek *exhaustion* (kelelahan emosional) masih berada pada kategori sedang dengan persentase 54,55%. Kondisi ini menandakan bahwa meskipun secara umum siswa mampu beradaptasi dengan kegiatan belajar, masih ada individu yang membutuhkan perhatian khusus dari guru BK.

Hal ini menunjukkan membutuhkan layanan yang tepat agar dapat membantu siswa memahami dan mengatasi masalah burnout secara lebih mendalam dan personal dengan layanan konseling individu. Konseling individu merupakan layanan tatap muka antara konselor dan konseli untuk membantu peserta didik dalam memahami diri, mengambil keputusan, dan mengentaskan masalah yang dihadapi (Prayitno & Amti, 2004). Sejalan dengan itu, terdapat konseling individu dengan menggunakan teknik self-management yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik pada individu. Meskipun terdapat penurunan yang

signifikan dalam skor *burnout* akademik dari pre-test hingga post-test, namun masih diperlukan upaya lebih lanjut untuk mencapai tingkat rendah (Jamaluddin et al., 2024). Lebih lanjut, konseling individu dengan menggunakan teknik self-management stress akan lebih signifikan menurunkan *burnout* dengan menggunakan pendekatan holistik, yaitu identitas stresor, pengembangan strategi coping, dan pengembangan sosial individual (Darma, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat *burnout* akademik siswa tergolong rendah dengan persentase 44,15%, namun pada aspek *exhaustion* (kelelahan emosional) masih berada pada kategori sedang dengan persentase 54,55%. Artinya, sebagian siswa mengalami kelelahan dan penurunan semangat belajar. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya layanan BK yang dapat membantu siswa mengelola kelelahan akademik dan menumbuhkan semangat belajar kembali. Salah satu layanan yang dapat digunakan yaitu bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok adalah layanan bimbingan yang diberikan dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota tidak terlalu dibatasi, berkarakteristik homogen, sifat isi pembicaraan tidak rahasia, dan frekuensi kegiatan berakhir apabila informasi telah disampaikan (Prayitno & Amti, 2004). Bimbingan kelompok bertujuan untuk memungkinkan siswa secara bersama memperoleh berbagai bahan dari narasumber

(terutama guru BK) yang bermanfaat untuk kehidupan sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat. Sejalan dengan ini, ada berbagai upaya pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang digunakan dalam mengatasi *burnout* akademik. Layanan bimbingan kelompok dengan pemberian metode ice breaking terbukti dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa, namun beberapa sekolah belum maksimal menerapkan layanan ini dan belum ada guru BK yang profesional (Silviawi & Darmayanti, 2024). Oleh karena itu, metode ice breaking dapat diadaptasi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok untuk menciptakan suasana yang menyenangkan serta mengurangi kelelahan emosional siswa. Selanjutnya, bimbingan kelompok dengan teknik Self-Regulated Learning (SRL) dapat mengatasi perilaku academic burnout pada peserta didik (Ambarwati et al., 2025). Oleh karena itu, teknik ini dapat diadaptasi dalam pelaksanaan bimbingan kelompok karena berfokus pada membantu siswa mengelola dan mengendalikan pemikiran, motivasi, dan perilaku mereka sendiri untuk belajar secara lebih efektif. Guru BK dapat merancang kegiatan bimbingan kelompok bertema “Bangkit dari Lelah Belajar” dengan mengintegrasikan teknik ice breaking di awal pertemuan untuk meningkatkan semangat dan keaktifan siswa. Setelah itu, siswa diajak berdiskusi mengenai penyebab kelelahan belajar dan strategi

mengatasinya dengan teknik Self-Regulated Learning (SRL).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat burnout akademik siswa tergolong rendah dengan persentase 44,15%, namun pada aspek *exhaustion* (kelelahan emosional) masih berada pada kategori sedang dengan persentase 54,55%. Kondisi ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa telah mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, masih terdapat kelompok siswa yang mengalami kelelahan secara emosional dalam menjalani aktivitas belajar sehari-hari. Oleh karena itu, untuk membantu siswa mengatasi gejala burnout yang dialaminya perlu adanya layanan yang bersifat kuratif dan pengembangan pribadi, seperti konseling kelompok.

Konseling kelompok adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok dengan jumlah anggota yang terbatas, berkarakteristik homogen atau bisa juga heterogen, sifat isi pembicaraan rahasia, dan frekuensi kegiatan berkembang sesuai dengan tingkat kemajuan pemecahan masalah serta adanya evaluasi (Prayitno & Amti, 2004). Konseling kelompok merupakan proses bantuan individu dalam situasi kelompok yang bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya (Wulandari et al., 2022). Sejalan dengan itu, terdapat layanan konseling kelompok dengan pendekatan teknik self-instruction

terbukti efektif dalam menurunkan tingkat burnout akademik pada siswa. Teknik self-instruction, yang merupakan bagian dari pendekatan cognitive behavior therapy (CBT), membantu siswa dalam mengenali pikiran-pikiran negatif yang muncul akibat tekanan akademik, lalu secara sadar menggantinya dengan afirmasi positif yang lebih adaptif. Proses ini memperkuat kontrol diri siswa dalam menghadapi tuntutan belajar dan memperbaiki respons mereka terhadap stres akademik (Palenza et al., 2025). Selain itu, pendekatan Solution Focused Brief Counseling (SFBC) terbukti efektif dalam mengurangi stres akademik akibat tuntutan akademik, yang merupakan salah satu faktor penyebab burnout. Dengan memperkuat self-autonomy, fokus pada solusi, dan meningkatkan rasa tanggung jawab serta pengendalian diri, layanan ini membantu siswa mengelola tekanan dan mencegah terjadinya burnout (Ardi et al., 2021). Guru BK dapat mengadaptasi teknik serupa di atas dalam proses konseling kelompok. Melalui layanan konseling kelompok ini, guru BK dapat mengangkat tema seperti “Mengenal dan Mengelola Kelelahan Belajar” atau “Menemukan Kembali Semangat Belajar di Tengah Kejenuhan”. Dengan demikian, diharapkan pelaksanaan konseling kelompok dapat membantu siswa mengidentifikasi penyebab burnout, mengembangkan strategi penyesuaian diri yang sehat, serta meningkatkan ketahanan emosional dalam menghadapi tekanan akademik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan terkait dengan *burnout* akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang, diperoleh hasil bahwa siswa SMP Negeri 7 Padang mengalami kecenderungan *burnout* akademik pada umumnya berada pada kategori rendah. Ditinjau dari masing-masing aspek diperoleh berdasarkan aspek *exhaustion* kategori sedang, aspek *cynicism* kategori rendah, aspek *inadequacy* kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa siswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik tanpa mengalami kelelahan akademik yang signifikan. Kondisi umumnya pada siswa memiliki psikologis yang sehat, motivasi belajar yang baik, serta kepercayaan diri yang cukup terhadap kemampuan akademiknya. Kondisi ini tidak lepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik yaitu *self-concept* (konsep diri), *work overload* (beban tugas atau pekerjaan), *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial), *lack of control* (kurangnya kontrol diri), *lack of reward* (kurangnya penghargaan diri), *demographic factor* (jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, status marital, dan etnis individu), *lack of fairness* (adanya ketidakadilan). Sehingga, guru BK dapat menyusun program kegiatan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, konseling individu, bimbingan kelompok dan konseling kelompok ataupun dengan bentuk upaya lain agar siswa tetap berada pada kondisi psikologis yang sehat.

E. Daftar Pustaka

- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh Lingkungan Belajar dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Siswa SMA al-Islam Krian. *Jurnal Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*, 15(2), 133–143.
- Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.
- Ambarwati, T. S., Suryanti, H. H. S., & Jawandi, A. (2025). Peran Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout. *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 379–392.
- Amelia, R. N. (2022). Literature Review on Academic Burnout. *American Research Journal of Humanities & Social Science (ARJHSS)*, 5(2), 613. <https://doi.org/10.62517/jike.202304405>
- Ardi, Z., Daharnis, N., & Ildil, I. (2021). The Analysis of Solution Focused Brief Counseling Contribution in Reducing First-Year Students Academic Stress Symptoms. *Proceedings of the 2nd Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium (PSSHRS 2020)*, 563(Psshers 2020), 382–386. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210618.071>
- Caetano, C., Caetano, G., & Nielsen, E. (2024). Are Children

- Spending too Much Time on Enrichment Activities? *Economics of Education Review*, 98(102503).
<https://doi.org/10.1016/j.econedu.rev.2023.102503>
- Darma, D. (2024). Konseling Individu: Teknik Self-Management Stress untuk Mengurangi Burnout Pengajar di TPA Al Falah Yogyakarta. *Jurnal Inovasi dan Kolaborasi Nusantara*, 05(4).
- Darmayanti, N. W. S., & Zulkarnain, Z. (2018). Pemberian Pengayaan Materi Pelajaran Fisika untuk Siswa Melalui Kegiatan Bimbingan Belajar di Luar Jam Sekolah di Desa Gontoran, Kecamatan Lingsar, Lombok Barat. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 1(2).
- Diyanti, P. R. (2022). Self-concept dan Family Support dengan Academic Burnout pada Siswa di Masa Pandemi. *Indonesian Psychological Research*, 4(1), 51–59.
<https://doi.org/10.29080/ipr.v4i1.577>
- Harususilo, Y. E. (2019). 4 Alasan Banyak Les Justru Sebabkan Anak Tidak Berhasil. *Kompas.Com*.
<https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/20/221%0Ah90251/4-alasan-banyak-les-justru-sebabkan-anak-tidak-berhasil>
- Hasbillah, M. S. R., & Diana, R. (2022). Burnout Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi Akademik*, 9(6), 122–132.
- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The Relationship between Burnout and Learning Motivation in Full-day School Students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), 1–7.
<https://doi.org/10.24036/00309kons2020>
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 8.
<https://doi.org/10.47134/pjp.v1i4.3078>
- Khairunnisah, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa. *Academia: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2).
<https://jurnalp4i.com/inx.php/academia>
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Akademik Burnout Terhadap Motivasi Belajar. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1–14.
- Mubarok, M. I. (2018). Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Games pada Siswa Kelas XI Akuntansi SMK YPKK 2 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(3), 143–154.
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan. *E-Journal*

- Bimbingan dan Konseling Edisi 7 Tahun Ke-5*, 7(5), 50–59.
- Nisa, A., Roswiyani, & Tasdin, W. (2025). Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 267–277. <https://journal.arikesi.or.id/index.php/Protein>
- Prayitno, P., & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Rineka Cipta.
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2023). Hubungan Tingkat Kejenuhan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Ruang Rawat Inap di RSUD Bangkinang. *Jurnal Multidisiplin Ilmu* (Vol. 2, Issue 2).
- Putri, A. A., & Magistarina, E. (2024). Perbedaan Tingkat Academic Burnout pada Siswa Ditinjau dari Jenis Sekolah SMA/SMK/MA. *Masaliq*, 4(3), 760–768. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3072>
- Reditiyani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Rudi, R., & Imaduddin, A. (2021). Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*, 5(1), 14–26.
- Sagita, D. D., & Vriesthia, M. (2021). Academic Burnout Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 08(02), 104–119.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School Burnout Inventory (SBI) Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Sano, A. (1989). *Layanan Kelompok dalam Bimbingan dan Konseling*. Padang: IKIP Padang.
- 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.
- Silviawi, S., & Darmayanti, N. (2024). Implementasi Metode Ice Breaking dalam Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA): Systematic Literature Review. *G- Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(3), 1591–1602. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6093>
- Techo, E. (2024). Youth Enrichment Activities Could Harm Mental Health. *UGA Today*. <https://news.uga.edu/you>

[thenrichment](#)activitiescouldharm
mentalhealth/

- Ulandary, U., Ardi, Z., Putriani, L., & Handani, T. (2025). Perbedaan Akademik Burnout pada Mahasiswa Kelas Internasional ditinjau dari Jenis Kelamin. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 32–38.
- Utami, D. T., Khairuddin, & Nasution, A. H. (2024). Upaya Guru BK Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa dengan Menggunakan Layanan Informasi pada Kelas I SMK Swasta Istiqlal Delitua. *Jurnal Kualitas Pendidikan*, 2(1).
- Wulandari, T., Syukur, Y., Netrawati, N., & Hariko, R. (2022). Efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan cognitive behavior therapy untuk meningkatkan kedisiplinan belajar siswa. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 7(2), 376-380
- Yunita, T., Rahmawati, A. D., Azzahra, N., & AR., S. (2025). Analisis Tingkat Burnout Akademik pada Siswa Kelas IX SMP. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 381-391.
<https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4678>