



## Psikoedukasi Strategi Mekanisme Koping Academic Burnout Siswa SMA

Triati Lestari Salau<sup>1</sup>, Maria Natalia Loban<sup>1</sup>, Benediktus Labre<sup>1</sup>, Yamres Paulus Sesfao<sup>1</sup>, Sindy Clonia R. Baba Nguda<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi, Bimbingan dan Konseling Kristen, IAKN Kupang, Jl. Tajoin Tuan Kelurahan Naimata Kota Kupang, Indonesia, 85112

\*Email koresponden: [loni\\_salau@yahoo.co.id](mailto:loni_salau@yahoo.co.id)

### ARTICLE INFO

#### Article history

Received: 01 Feb 2025

Accepted: 25 May 2025

Published: 31 Jul 20225

#### Kata kunci:

*Academic;*

*Burnout;*

*Koping*

#### Keywords:

*Academic;*

*Burnout;*

*Coping*

### ABSTRAK

**Background:** Permasalahan academic burnout yang dialami oleh siswa dapat berupa kelebihan beban belajar, ujian dan tugas-tugas belajar yang berlebihan, siswa putus asa terhadap hasil belajar, siswa takut gagal, juga berkaitan dengan manajemen diri yang kurang efektif. Masalah ini perlu mendapatkan penanganan. Salah satunya dengan menerapkan mekanisme koping restrukturisasi kognitif, relaksasi, *self-instruction*, dan games. Tujuannya agar mekanisme koping tersebut meminimalisir situasi dan tuntutan belajar yang dianggap mendesak, sulit, dan penuh tekanan melebihi kapasitas seorang siswa. **Metode:** Pengabdian ini berdasarkan kepakaran dalam rangka transfer ilmu dengan metode pelatihan dan pendampingan menggunakan pendekatan psikoedukasi melalui tiga langkah kegiatan, pertama studi asesmen, kedua pelaksanaan psikoedukasi melalui kerja kelompok berupa restrukturisasi kognitif melalui kegiatan seminar dan kegiatan kelompok menggunakan relaksasi, *self-instruction*, dan games. Ketiga monitoring dan evaluasi. **Hasil:** Hasil pre-test asesmen menunjukkan 17 siswa (22,2%) mengalami burnout tinggi, 11 siswa (30,5%) dalam kategori sedang, dan 8 siswa (22,2%) tergolong rendah. Psikoedukasi dengan tiga strategi koping terbukti mampu menurunkan tingkat academic burnout siswa di SMA Negeri 5 Kupang. Setelah intervensi, post-test menunjukkan penurunan sikap dan perilaku terkait burnout, dengan 20 siswa (55,5%) mengalami penurunan, 14 siswa masih dalam kategori sedang, dan hanya 2 siswa yang tetap berada pada tingkat burnout tinggi. **Kesimpulan:** Mekanisme koping yang diberikan telah teruji tepat sasaran dan dapat membantu siswa dalam mengurangi burnout dalam menghadapi tuntutan dan kondisi belajar yang dirasakan rumit menjadi menyenangkan.

### ABSTRACT

**Background:** The issue of academic burnout experienced by students may include excessive academic workload, overwhelming exams and assignments, feelings of hopelessness regarding academic performance, fear of failure, and ineffective self-management. This problem requires proper intervention, one of which is the application of coping mechanisms such as cognitive restructuring, relaxation, self-instruction, and games. The aim is to help minimize the perception of academic demands as urgent, complex, and overly stressful beyond students' capacities. **Methods:** This community service activity was based on expertise in knowledge transfer, using training and mentoring methods through a psychoeducational approach. The program was carried out in three stages: first, an assessment study; second, the implementation of psychoeducation through group work, involving cognitive restructuring via seminars and group activities that utilized relaxation, self-instruction, and games; and third, monitoring and evaluation. **Results:** The pre-test assessment revealed that 17 students (22.2%) experienced high levels of burnout, 11 students (30.5%) fell into the moderate category, and 8 students (22.2%) exhibited low levels. Psychoeducation using the three coping strategies proved effective in reducing academic burnout among students at SMA Negeri 5 Kupang. Post-test results indicated

improvements in students' attitudes and behaviors related to burnout, with 20 students (55.5%) showing a decrease in burnout, 14 students remaining in the moderate category, and only two students still experiencing high burnout levels. **Conclusion:** The coping mechanisms applied have proven to be effective and targeted, helping students reduce burnout and transform their perception of complex academic demands into a more manageable and enjoyable experience.



© 2025 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution (CC-BY) license.

## PENDAHULUAN

Salah satu tantangan terbesar bagi guru di sekolah adalah menghadapi perubahan situasi belajar generasi Z yang cenderung mengalami perubahan mental belajar yang berbeda pada jaman guru tersebut mengenyam sekolah dahulu. Situasi ini dikenal dengan istilah fenomena *toxic productivity* pada remaja rentang usia 18-23 tahun, dan merupakan gejala terjadinya *burnout academic* (Alni Tsabita et al., 2023). Generasi Z selalu berusaha untuk mengekspresikan diri dengan memaksimalkan kemampuan diri untuk tampil menarik pada hal-hal komersial melalui media sosial di luar porsi belajarnya di sekolah, sampai pada batas akhirnya sehingga hal utama untuk memaksimalkan potensi di sekolah menjadi rendah. Hal ini berakibat pada situasi belajar remaja pada jenjang yang lebih tinggi, hasil studi menunjukkan bahwa sekitar 16,3% remaja mengalami *academic burnout* sehingga berpengaruh pada *academic performance* yang menurun (Rahmadiani, 2023).

Faktor lain yang memengaruhi tingkat prestasi akademik siswa ialah kelelahan yang merupakan suatu keadaan fisik dan mental yang mengakibatkan terjadinya penurunan daya, tidak berenergi dan berkurangnya ketahanan tubuh untuk belajar. Kelelahan ini mengakibatkan seseorang kehilangan kemauan untuk belajar dikarenakan kondisi fisiologis dan psikologisnya (Yusuf & Yusuf, 2020). Kondisi ini dikenal dengan istilah *Academic burnout*. *Academic burnout* adalah keadaan psikologis terkait pembelajaran yang persisten, negatif, dan terjadi terutama pada siswa (Zhang et al., 2007) dan terdiri dari tiga dimensi: kelelahan emosional, di luar pembelajaran, dan berkurangnya prestasi pribadi (Lin & Huang, 2014). Siswa yang menunjukkan ekspresi sehari-hari dalam belajar dari manifestasi kelelahan akademis termasuk dalam hal kognisi yang melelahkan secara akademis, emosi yang melelahkan secara akademis, dan perilaku yang melelahkan secara akademis, inilah gejala kelelahan akademis (Zhao, 2019).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *Academic burnout* dapat memperburuk kondisi siswa yang sedang berbeban dan stress yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa yang monoton terus-menerus tanpa henti, kelebihan beban tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas (Usán et al., 2022), tekanan orang tua (Wu et al., 2022), tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan (Gao, 2023). Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah, (Özhan & Yuksel, 2022), kebosanan, depresi, stres, bahkan perilaku prokrastinasi (Tang et al., 2021).

Rata-rata identifikasi masalah siswa SMA di Kota Kupang, mencerminkan kelelahan secara proses dan pencapaian belajarnya. Kecenderungan siswa merasakan *burnout* seperti kelelahan, mengambil sikap sinis dan menarik diri terhadap studinya, dan akhirnya kehilangan rasa

efektifitasnya sebagai siswa ketika dihadapkan pada tuntutan akademik. Identifikasi masalah yang ada dan juga penelitian terhadap siswa sekolah menengah menghubungkan kelelahan terutama dengan manifestasi penyakit, seperti gejala depresi yang tercerminkan dalam alat pengukuran *School-Burnout Inventory*, diantaranya kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan pencapaian personal (Salmela-Aro et al., 2009). Masalah yang ada perlu mendapatkan penanganan coping yang tepat.

Mekanisme coping bertujuan untuk mengatasi situasi dan tuntutan yang dianggap mendesak, sulit, dan penuh tekanan melebihi sumberdaya yang dimiliki. Ketika siswa mengalami *stressor* belajar, mereka menggunakan mekanisme coping untuk mengatasinya. Ketidakmampuan menggunakan mekanisme coping adaptif menyebabkan gangguan stres, penurunan spontanitas, dan depresi. Banyak penelitian yang telah dibahas pada bab sebelumnya yang menunjukkan strategi coping seperti restrukturisasi kognitif, relaksasi, *self-instruction*, dan *games* dapat digunakan untuk mengurangi *academic burnout* siswa di SMA Negeri 5 Kupang.

Penting bagi siswa untuk menggunakan mekanisme *coping* agar mengatasi *academic burnout* yang dihadapinya. Mekanisme *coping* merupakan cara individu dalam menghadapi masalah dan tuntutan yang timbul dari penyebab internal dan eksternal. *Mekanisme coping* yang tepat bertujuan untuk membantu siswa dalam mengatasi stres dalam belajar hingga *burnout* dalam menghadapi tuntutan dan kondisi yang saling bertentangan. Harapannya ini dapat mengubah cara pikir dan aspek emosional siswa untuk dapat meningkatkan *mindfulness*, *hardiness*, dan *joyfull learning*.

## MASALAH

Indikasi *academic burnout* pada mitra tidak saja terkait kelebihan beban belajar, pandangan siswa terhadap ujian dan tugas-tugas belajar, keputusan siswa terhadap hasil belajar, karakteristik kepribadiannya dan ketakutan siswa akan kegagalan, tetapi juga berkaitan dengan manajemen diri yang kurang efektif. *Academic burnout* yang dialami siswa bisa berdampak positif ataupun negatif. Positifnya siswa dapat mengambil sikap kreatif untuk keluar dari tekanan yang ada pada taraf yang normal, negatifnya dapat menyebabkan gangguan kesehatan yang rumit (gangguan tidur, sakit kepala, leher tegang, gangguan makan) hingga penyalahgunaan minuman beralkohol dan pergaulan yang salah. Hal ini dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental siswa yang mengakibatkan siswa mengalami penurunan prestasi belajar meskipun siswa termasuk memiliki kemampuan IQ yang memadai. Berdasarkan beberapa pemaparan studi dan juga kenyataan yang ada maka secara visualisasi dapat dilihat secara detail, persoalan, tantangan, atau kebutuhan mitra yang faktual dan aktual pada Gambar 1.

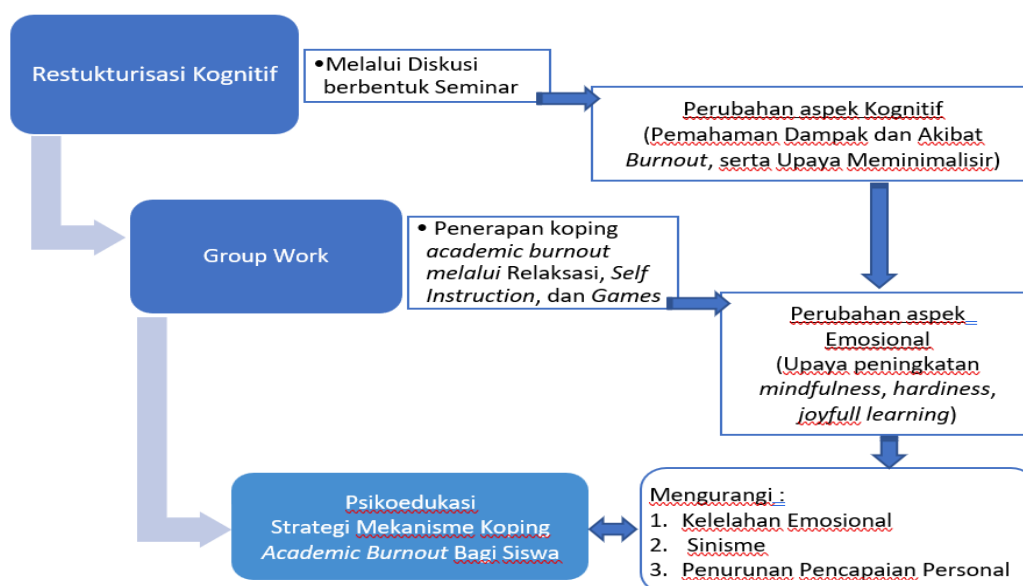
Dengan memperhatikan skema permasalahan yang ada, maka sangat diperlukannya edukasi penanganan penanganan *academic burnout* pada sasaran mitra di SMA Negeri 5 Kupang. Salah satu layanannya adalah layanan bimbingan dan konseling. Layanan bimbingan dan konseling merupakan jenis layanan yang memiliki fungsi preventif, remedial dan pengembangan bagi berbagai kebutuhan dan permasalahan siswa, termasuk permasalahan *academic burnout*.

Beberapa studi menunjukkan bahwa berbagai strategi layanan BK dapat mencegah, meminimalisir dan juga menangani permasalahan *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh (Muna, 2020) mengelola permasalahan *academic burnout* dimulai dengan *assessment*, layanan konseling berbasis *games*, pemberian motivasi, dan dinamika kelompok dalam konseling

(Daniswari & Nuryanto, 2022) memberikan verifikasi efektivitas teknik *Coping Stress* untuk mengurangi *academic burnout* siswa melalui kelompok eksperimen. Adapun layanan klasikal dengan permainan *Scavenger Hunt* dapat meminimalisir *academic burnout* siswa dengan menciptakan suasana belajar yang menyenangkan, menumbuhkan semangat belajar siswa dan mencegah kejenuhan selama belajar (Mamahit & Reandsi, 2022). Selain itu, melalui teknik *Cognitive Restructuring* dalam kelompok dapat menumbuhkan sikap bertahan dengan meningkatnya komitmen, pengendalian, dan keberanian dalam menghadapi tantangan dengan membangun perilaku yang efektif dan gigih siswa dalam mengatasi hambatan saat menyelesaikan tugas akhir mereka (Khoiriyah et al., 2021). Di lain sisi, teknik relaksasi efektif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada siswa kelas XI di SMA N 6 Yogyakarta (Ningsih, 2016). Masalah *burnout* juga dapat diatasi melalui kelompok eksperimen dengan menggunakan pelatihan *Mind-Skills* terhadap remaja sehingga ketahanan akademik remaja terhadap *burnout*, diketahui meningkat secara efektif (Antika et al., 2019). Oleh karena itu, sangat dibutuhkan mekanisme coping *academic burnout* untuk meminimalisir masalah yang ada (Gambar 2).



**Gambar 1.** Skema Permasalahan *Academic Burnout* Siswa (Sumber: Tim PkM BKK 2024)



**Gambar 2.** Skema Solusi Permasalahan (Sumber: Tim PkM BKK Tahun 2024)

Berdasarkan beberapa studi yang ada dapat menunjukkan bahwa layanan psikoedukasi dalam bimbingan dan konseling dapat menjadi *coping* yang efektif untuk mengatasi *academic burnout* siswa. Baik itu melalui teknik *Cognitive Restructuring*, *games*, pelatihan *Mind-Skills*, relaksasi, dan strategi lainnya. Selain kelebihan alternatif yang telah dipaparkan sebelumnya, juga diketahui bahwa masing-masing teknik memiliki keterbatasan dalam bentuk mekanisme secara berkelompok maupun individu. Kekurangan Teknik *Cognitive Restructuring* jika diberikan kepada siswa, maka akan sulit jika diberikan pada siswa yang merasa terbebani oleh pikiran negatif yang kuat. Oleh karena itu, harus diawali dengan relaksasi yang ringan untuk meminimalisir pikiran negatif yang dapat muncul sewaktu-waktu. Teknik *games* dapat efektif digunakan dalam bentuk kelompok dan kurang begitu menarik jika hanya dilakukan secara individu, sehingga dipertimbangkan dalam pemberian solusi untuk memberikan teknik *games* dalam kelompok intervensi. Oleh sebab itu, sangat penting untuk melakukan upaya psikoedukasi tentang strategi mekanisme koping *academic burnout* dalam bentuk kelompok intervensi dengan sistem kerja yang kolaboratif bagi siswa SMA Negeri 5 Kupang. Oleh sebab itu, sangat penting untuk melakukan upaya psikoedukasi tentang strategi mekanisme koping *academic burnout* bagi siswa SMA Negeri 5 Kupang.

## METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada Masyarakat dilaksanakan dalam bentuk pengabdian (berdasarkan) kepakaran dan pengabdian (dalam rangka) transfer ilmu. Pengabdian kepakaran adalah pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen sesuai dengan bidang ilmunya. Pengabdian kepakaran ini dapat dilakukan antara lain dalam bentuk pelatihan dan pendampingan. Adapun pengabdian transfer teknologi adalah pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh dosen berdasarkan hasil-hasil penelitian yang akan diterapkan (diaplikasikan) kepada masyarakat.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan oleh Dosen dan Mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling Kristen, Institut Agama Kristen Negeri (IAKN) Kupang. Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SMA Negeri 05 Kota Kupang. Kegiatan PkM ini dilakukan melalui dua (2) kegiatan yakni studi asesmen dan kegiatan Psikoedukasi. Kegiatan studi asesmen dilakukan sejak bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2024 melalui serangkaian tahapan koordinasi lapangan. Kegiatan koordinasi tahap I dengan mitra dilakukan pada bulan Maret 2024 melalui komunikasi daring via *handphone*. Koordinasi tahap II menggunakan metode *pre-test* (menyebarkan kuisioner) tanggal 06 Agustus 2024. Koordinasi tahap III menggunakan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dilaksanakan pada tanggal 09 Desember dengan melibatkan Guru BK dan Kepala Sekolah. Kegiatan kedua yakni kegiatan psikoedukasi dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2024. Sasaran kegiatan adalah peserta didik di SMA Negeri 05 Kota Kupang. Langkah-langkah Pengabdian kepada Masyarakat yang akan dilakukan dapat dilihat pada [Gambar 3](#).





Gambar 3. Langkah-langkah Penerapan Kegiatan PkM oleh Tim BKK 2024

### Kegiatan Studi Asesmen

Kegiatan studi asesmen dilakukan dengan 3 tahapan koordinasi. Koordinasi tahap I diawali dengan metode identifikasi masalah di lapangan sebagai bagian dari koordinasi tahap I dengan mitra terkait urgensi permasalahan yang dihadapi; mencatat masalah terkait bentuk-bentuk kelelahan belajar (*academic burnout*); dan mengadaptasi instrumen untuk identifikasi awal. Koordinasi tahap II dilakukan dengan menyebarkan kuisioner sebagai nilai *pre-test* kepada 36 siswa. Kuisioner yang digunakan adalah *School Burnout Inventory* (SBI) yang dikembangkan oleh (Salmela-Aro et al., 2009). Kuisioner ini terdiri dari tiga (3) indikator yaitu 1) kelelahan emosional di sekolah; 2) sinisme terhadap makna sekolah; 3) perasaan tidak mampu di sekolah. Ketiga indikator yang ada tersebar pada 9 item pernyataan. Item 1, 3, 4, dan item 9 termasuk dalam faktor kelelahan emosional. Item 2, 5, dan item 8 termasuk dalam faktor sinisme. Item 7 dan 6 termasuk dalam faktor perasaan tidak mampu di sekolah. Koordinasi tahap III dilanjutkan dengan metode *Focus Group Dissussion* (FGD). Bersama guru BK, Kepala Sekolah dan tim, disusunlah rancangan skema penanganan, waktu kegiatan, jumlah peserta serta karakteristik peserta.

### Pelaksanaan Psikoedukasi

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 Desember 2024. Kegiatan ini diikuti oleh 36 siswa kelas SMA Negeri 05 Kota Kupang yang terjaring dari identifikasi awal masalah. Kegiatan ini berfokus pada pertama penggunaan mekanisme koping antara lain restrukturisasi kognitif melalui Diskusi berbentuk seminar bertujuan untuk perubahan aspek Kognitif (pemahaman dampak dan akibat *burnout*, serta upaya Meminimalisirnya). Diskusi ini dibawakan dengan topik *Coping with Academic Burnout*. Fokus kedua pada penggunaan mekanisme koping relaksasi, *self-instruction*, dan *games* bertujuan untuk perubahan aspek emosional.

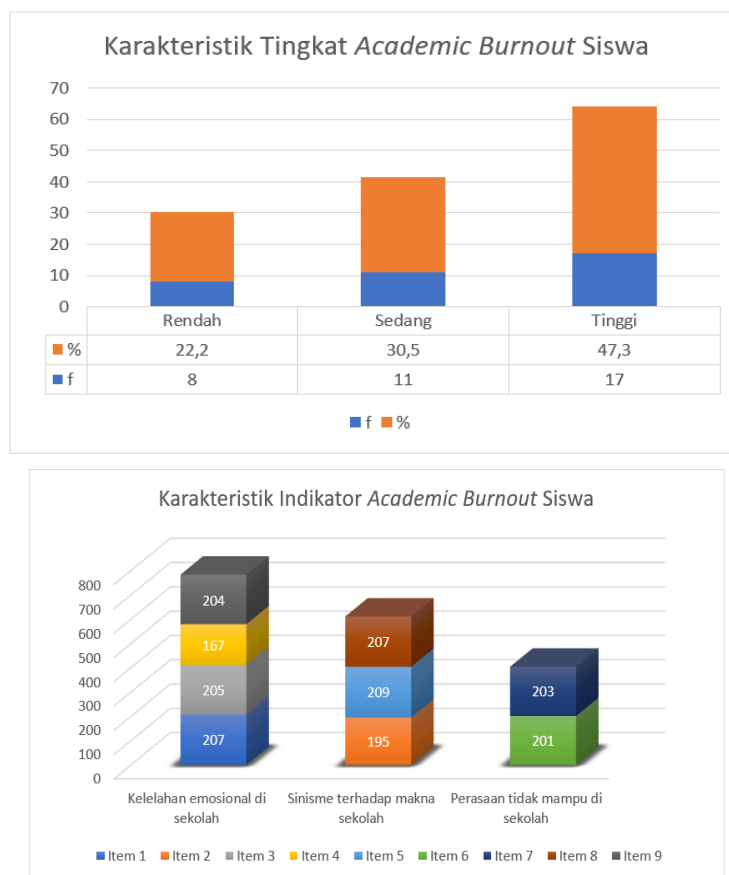
## Monitoring dan Evaluasi

Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan sehabis kegiatan psikoedukasi melalui penyebaran kuisioner. Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui beberapa hal penting sebelum kegiatan melalui *pre-test*, selama proses kegiatan dan sehabis kegiatan melalui evaluasi *post-test*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Analisis Studi Asesmen

Studi asesmen yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui data awal tingkat *burnout academic* siswa. Kuisioner dibagikan kepada 36 siswa sebagai data awal untuk mengidentifikasi karakteristik tingkat *burnout* siswa. Data asesmen awal menunjukkan hasil yang bervariasi. Rata-rata siswa menunjukkan kecenderungan yang berbeda diantara ketiga indikator *burnout* yang ada. Hasil *pre-test* kuisioner terhadap 36 siswa dapat dilihat hasilnya pada Gambar 4.



**Gambar 4.** Gambar Diagram Batang Skor Pre-Test Academic Burnout

Berdasarkan diagram katakteristik tingkat *academic burnout* siswa diketahui terdapat 17 siswa atau sebesar 47,3% siswa yang mengalami tingkat *burnout* tinggi, 11 siswa berada pada kategori sedang sebesar 30,5%, dan hanya tersisa 8 siswa atau sebesar 22,2% dari 36 siswa yang masuk kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata siswa mengalami *academic burnout* yang tinggi. Hasil ini sangat berdampak pada *academic achievement*. Dalam hal ini, temuan dari (March-Amengual et al., 2022) yang mengukur prevalensi tekanan psikologis dan *burnout* serta hubungannya dengan kelelahan dan *academic achievement* di kalangan siswa tahun pertama, hasilnya menunjukkan adanya ketidaknyamanan psikologis yang signifikan pada semua siswa.

Selain itu, (Paloş et al., 2019) menemukan keterkaitan lainnya bahwa *burnout* tidak hanya berpengaruh terhadap *academic performance* tetapi juga berpengaruh pada kesejahteraan *student engagement*. Dengan demikian, hasil *pre-test* yang ada, tat kala siswa yang memiliki *burnout* yang tinggi sebanyak 47,3% ( $f=17$ ) memiliki tekanan psikologis yang cukup parah dibandingkan 19 siswa lainnya dapat berdampak pada *student engagement* yang menurun. Namun pada sisi yang lainnya, (Teuber et al., 2021) menemukan bahwa *Burnout* berhubungan positif dengan depresi dan berhubungan negatif dengan kepuasan hidup, sedangkan keterlibatan aktif (*student engagement*) dalam belajar berhubungan positif dengan kepuasan hidup. Artinya, dapat diprediksikan bahwa bagi siswa dengan kategori *burnout* rendah 22, 2 % ( $f=8$ ) cenderung memiliki kepuasan hidup yang datang dari keterlibatan aktif dalam belajar akibat dari mendapatkan makna hidup dari interaksi positif dalam belajar (kesejahteraan psikologis dalam belajar).

Secara terperinci, penjabaran indikator (gejala/tanda) *academic burnout* siswa dapat dilihat pada diagram karakteristik indikator *academic burnout* siswa. berikut ini. Berdasarkan hasil *pre-test* sebaran ketiga indikator yang ada, maka pada indikator 1 (Kelelahan emosional di sekolah) total skor item yang ada sebesar 783, indikator II (Sinisme terhadap makna sekolah) sebesar 611, dan indikator III (Perasaan tidak mampu di sekolah) sebesar 404. Ketiga hasil indikator yang demikian sejalan dengan hasil penelitian (Madigan, 2020) menunjukkan bahwa *burnout* total dari ketiga indikator *burnout* dapat memprediksi *academic achievement* yang lebih buruk. Oleh karena itu, ini adalah indikasi untuk mengenali *burnout* sebagai hambatan signifikan terhadap prestasi akademik (*academic achievement*).

Pada indikator I dapat diketahui bahwa siswa rata-rata kewalahan dengan tugas-tugas sekolah (skor item=207), siswa juga sering merasa tidak mampu dalam tugas-tugas sekolah (skor item=205) sehingga berpengaruh terhadap kualitas tidur karena memikirkan tugas sekolah (skor item=167), dan menyebabkan masalah dalam hubungan dengan orang terdekat siswa (skor item=204). Penelitian terkini (Deng et al., 2022) meneliti dampak stres akademis dan keluarga terhadap tingkat depresi siswa dan dampak selanjutnya terhadap *academic performance* siswa berdasarkan teori penilaian kognitif Lazarus tentang *stress*. Adapun (Kim et al., 2018) menemukan bahwa mereka merasa lebih lelah terhadap studi mereka cenderung berpikir bahwa mereka kurang didukung oleh orang-orang terdekat mereka, seperti guru, orang tua dan teman. Pada bagian yang berbeda, (Bikar et al., 2018) menemukan bahwa *affective structures* baik afeksi positif maupun afeksi negatif akan sangat berhubungan secara signifikan dan beragam dengan indikator *academic burnout*.

Indikator II tentang sinisme terhadap makna sekolah memiliki gejala-gejala yang khas. Rata-rata siswa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah dan seringkali berpikir untuk menyerah (skor item=195). Siswa juga kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (skor item=209), sehingga siswa tidak lagi memiliki ekspektasi terhadap tugas-tugas sekolah (skor item=207). Siswa cenderung mengembangkan akan penilaian yang buruk terhadap kegiatan belajar di sekolah bahkan mengabaikan akan kewajibannya untuk mengerjakan tugas. Salah satu faktornya adalah sistem pendidikan yang kurang berkenaan dengan kebutuhan siswa tersebut. Hasil penelitian oleh (Oyoo et al., 2020), studi ini meneliti bahwa pelajar mengalami *academic burnout* merupakan sinyal peringatan bagi prestasi akademis siswa yang rendah akibat pendekatan pembelajaran yang berorientasi pada ujian yang padat dan banyak sehingga harus



dikurangi untuk meringankan tekanan yang diberikan pada pelajar untuk mendapatkan nilai akademis yang baik. Penelitian (Supervía & Bordás, 2020) merumuskan bahwa siswa dapat memiliki pengalaman yang berbeda dan melalui berbagai keadaan emosional dan motivasi yang dapat memengaruhi pengalaman belajar mereka dan dapat memainkan peran kunci dalam perkembangan pribadi dan akademis mereka.

Indikator III terkait perasaan tidak mampu di sekolah. Hasil yang ada menunjukkan bahwa rata-rata siswa mengalami perenungan yang mendalam tentang makna dan arti tugas-tugas sekolah bagi pribadinya (skor item=201). Hal ini berdampak pada siswa menghabiskan waktu luang untuk merenungi hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas sekolah (skor item=203). Siswa cenderung mengurangi aktivitas produktif di waktu luang seperti tidak rutin mengikuti kegiatan/hobi yang mengarah pada pengembangan potensi diri. Temuan (Williams et al., 2018) menunjukkan bahwa siswa yang mengurangi penggunaan aktivitas penanganan *coping* secara keseluruhan berdampak pada tingkat stres dan peningkatan kelelahan. Sedangkan Siswa yang menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman dan keluarga melakukan aktivitas produktif selama studi menunjukkan skor depresi, kecemasan, dan stres yang jauh lebih rendah.

### Pelaksanaan Penerapan Psikoedukasi

#### Restrukturisasi kognitif melalui Diskusi berbentuk *Seminar*

Tujuan kegiatan pertama ini adalah agar siswa mengalami perubahan aspek kognitif terkait pemahaman dampak dan akibat *burnout*, serta upaya meminimalisir. Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi dengan topik "*Coping with Academic Burnout*" yang dibawakan oleh Drs. Benediktus Labre, M.Si. Dalam pemaparannya, pemateri menjelaskan definisi *academic burnout*, dampak *academic burnout*, jenis *academic burnout*, gejala-gejala *academic burnout*, faktor penyebab *academic burnout*, dan mekanisme koping *academic burnout*.



**Gambar 5.** Kegiatan Restrukturisasi Kognitif melalui Materi "*Coping with Academic Burnout*" yang dibawakan oleh Drs. Benediktus Labre, M.Si.

Kegiatan ini diawali dengan pengkondisian peserta melalui *ice breaking* untuk mencairkan suasana menjadi akrab dan rileks pada awal pembentukan restrukturisasi kognitif. Salah satu manfaat *ice breaking* oleh (Audria et al., 2024) adalah untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Langkah berikutnya adalah peserta diminta untuk

menyampaikan situasi yang menjengkelkan selama proses belajar di sekolah dan di rumah. Pada sesi ini beberapa peserta menyampaikan situasi emosi negative dan positif mereka selama belajar. Situasi emosi ini sebagaimana yang ditemukan oleh (Vienlenticia, 2021) melibatkan emosi yang membantu siswa untuk memelihara keseimbangan antara fungsi perkembangan kognitif dan sosial-emosional yang dimilikinya. Akan tetapi, rata-rata peserta memiliki regulasi emosi yang negatif. Kemudian bersama pemateri, peserta diarahkan untuk mengidentifikasi perasaan-perasaan yang tidak mengenakkan yang terkait dengan situasi *academic burnout* tersebut. Selanjutnya, masing-masing peserta mengidentifikasi *keyakinan* irasional yang menyebabkan ketegangan dan kecemasan terkait ketika peserta belajar dan mendapatkan hasil belajar. Hal ini sejalan dengan temuan (Baen & Wahyuni, 2023) diketahui bahwa siswa remaja rentan mengalami stres akademik karena belum stabilnya segala aspek dalam diri terutama pada aspek kognitif. Oleh karena itu pemateri membantu peserta didik dalam mengubah pemikiran negatif ke positif untuk meminimalisir ketegangan siswa.

Langkah berikutnya, pemateri membantu peserta mengubah keyakinan yang irasional menjadi keyakinan yang realistis akan manfaat dan keuntungan belajar dan situasi yang mudah untuk dapat meminimalisir *academic burnout* melalui *coping* yang ada. Temuan (Adawiyah & Pratiwi, 2022) bahwa mengenalkan contoh pemikiran positif kepada konseli yang dilakukan oleh konselor (berupa pernyataan) rupanya mampu mengalihkan pemikiran konseli ke lebih adaptif. Tahap terakhir yakni mengubah pikiran-pikiran negatif menjadi pikiran-pikiran positif. Pada tahap ini pemateri mengajak peserta untuk membuat komitmen menanamkan pikiran-pikiran positif terkait potensi, kelebihan, bakat, dan minat peserta untuk menunjang pengembangan diri menuju kearah peningkatan *academic burnout*. Komitmen yang dibuat merupakan upaya pengembalian resiliensi siswa untuk pulih. Temuan dari (Siregar et al., 2024) langkah ini melibatkan adaptasi positif dan pemulihan dari pengalaman emosional negatif. Oleh karena itu, pemateri mengarahkan peserta untuk pulih dari situasi emosi yang melibatkan aspek-aspek seperti regulasi emosional, kontrol impuls, optimisme, analisis sebab-akibat, empati, dan efikasi diri.

#### **Group Work: Penerapan koping *academic burnout* melalui Relaksasi, Self-Instruction, dan Games**

Kegiatan ini dilakukan dengan metode demonstrasi dan praktek langsung oleh siswa didampingi pendamping (Triati Lestari salau, M.Pd dan Maria Natalia Loban, M.Pd). Jenis relaksasi yang digunakan adalah jenis *Deep breathing/diaphragmatic breathing and Box breathing* dan *Guided Imagery* (Imajinasi Terbimbing). Relaksasi *Deep breathing/diaphragmatic breathing and Box breathing* bertujuan untuk siswa memfokuskan kembali perhatian pada pernapasannya. Bernapas Dalam adalah latihan pernapasan untuk membantu siswa mengelola pengaturan belajar dan dapat diterapkan sebelum, selama, dan/atau setelah pengalaman yang membuatnya merasa lelah akan rutinitas belajar. Sedangkan relaksasi *Guided Imagery* bertujuan untuk membantu siswa memvisualisasikan lingkungan yang menenangkan. Imajinasi menggunakan kelima indra untuk menciptakan rasa relaksasi yang lebih dalam. Penelitian (Savira et al., 2024) menunjukkan bahwa teknik relaksasi berpengaruh dalam mengatasi stres akademik siswa, dengan rata-rata skor *pre-test* sebesar 123,5 dan skor *post-test* menurun menjadi 84. Pada sisi lain, dengan memasukkan teknik

relaksasi ke dalam *treatment* konseling dapat membantu siswa merasa lebih nyaman, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk berpikir secara efektif dan mengendalikan emosi mereka (Puspitasari & Asni, 2024).



**Gambar 6.** Pendamping (Triati Lestari Salau, M.Pd.) Saat Mengarahkan Peserta dalam Teknik Relaksasi

Kegiatan relaksasi dimulai dengan persiapan yang diawali dengan pengkondisian rasional relaksasi. Kemudian demonstrasi cara dan sikap badan, pusat pikiran, dan pernapasan, cara duduk, posisi tangan, tumpuan kaki, dan sandaran kursi. Selanjutnya adalah pengkondisian psikologis peserta sebelum memulai. Pendamping menanyakan kesediaan, komitmen, dan penekanan tujuan relaksasi. Kemudian demonstrasi *deep breathing* dilakukan oleh pendamping sehingga peserta menjadi paham dan mengerti setiap instruksi yang nantinya akan disampaikan oleh pendamping.

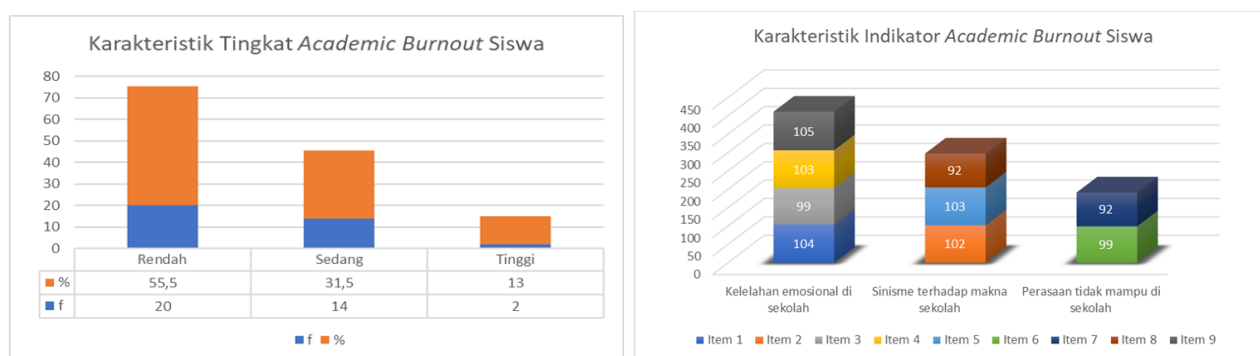
Kegiatan kedua dalam penerapan koping *academic burnout* adalah melalui teknik *Self Instruction* melalui kerja kelompok. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengendalian diri dengan menggunakan *self-verbalisasi* sebagai stimulasi dan penguatan selama melakukan *treatment*. Teknik *self-instruction* menggunakan ekspresi verbal positif untuk mengurangi pikiran negatif dan sebagai upaya untuk meningkatkan pengendalian diri melalui pikiran (Puspitarini, 2017). Selama proses penerapan *self-Instruction*, siswa tampak mengidentifikasi pikiran-pikiran negatif yang dimiliki oleh terkait tugas-tugas sekolah, PR yang dirasa berat dan enggan, jenuh bahkan tidak mengerjakannya, bahkan sikap prokrastinasi belajarnya. Selain itu, pendamping juga bersikap menjadi model atau memberi contoh kepada siswa untuk mengubah dialog internal negatifnya yang telah diutarakan sebelumnya menjadi dialog internal positif dengan *self-talk* positif. Pendamping menginstruksikan siswa untuk melakukan apa yang telah dicontohkan sebelumnya (dialog internal positif dengan *self-talk* positif). Perlakuan ini dilakukan secara berulang dengan penggunaan tempo dan volume suara dari yang nyaring terdengar sampai hanya diutarakan dalam hati saja sehingga hanya didengar dan dirasakan oleh siswa. Perlakuan terakhir adalah pendamping memberikan penguatan dan *reward* bagi siswa/konseli dan arahkan siswa untuk mengulangi *reward* tersebut dengan menggantikan kata “anda/kamu” menjadi “saya”. Ini adalah titik klimaks dari serangkaian prosedur mekanisme koping *academic burnout*.



**Gambar 7.** Pendamping (Maria Natalia Loban, M.Pd) Saat mengarahkan peserta pada teknik *Self-Instruction*

Penerapan teknik *Self-Instruction* terdapat strategi kognitif yang digunakan oleh pendamping dan siswa, seperti *self-verbalisasi* atau *self-talk* yang bertujuan untuk membimbing siswa mengatasi permasalahan ketidakmampuan diri menghadapi masalah belajarnya. Penerapan teknik *self-instruction* juga dapat mengurangi perilaku *off-task* siswa karena *burnout* yang dialaminya. Hal ini didukung oleh penelitian (Chairunnisa et al., 2024) menunjukkan bahwa kombinasi kerja kelompok menggunakan *self-Instruction* dapat meningkatkan *self-efficacy* yang signifikan bagi peserta didik untuk menyelesaikan tugas belajarnya. Selain itu, Penelitian (Saputra & Lidyawati, 2019) dan (Ratri et al., 2024) mengungkapkan bahwa teknik *self-instruction* dalam kegiatan konseling kelompok terbukti efektif untuk menurunkan perilaku prokrastinasi akademik.

### Hasil dan Pembahasan Monitoring dan Evaluasi



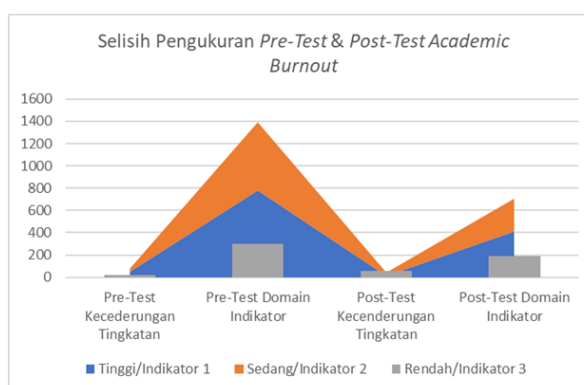
**Gambar 8.** Gambar Diagram Batang Skor *Post-Test Academic Burnout*

Hasil monitoring dan evaluasi dapat terlihat pada gambar 8. Berdasarkan penilaian *pre-test* & *post-test* karakteristik tingkat *academic burnout* maka dapat diketahui bahwa pada diri masing-masing siswa mengalami penurunan *mindset* sikap dan perilaku terhadap *academic burnout*. Sebanyak 20 siswa atau sebesar 55,5% siswa telah menunjukkan penurunan *academic burnout* dari sebelumnya hanya 8 siswa saja. Pada kategori sedang terdapat 14 siswa dari sebelumnya hanya 11 siswa. Sedangkan tersisa 2 siswa yang masih memiliki *academic burnout* yang tinggi. 2 siswa yang ada direkomendasikan oleh tim untuk dapat ditindaklanjuti oleh guru BK untuk dapat dilakukan konseling individual. Penjabaran indikator (gejala/tanda) *academic burnout* siswa setelah



dilakukannya psikoedukasi, dapat dilihat pada diagram karakteristik indikator *academic burnout* siswa. Diketahui berdasarkan hasil *post-test* sebaran ketiga indikator yang ada, maka pada indikator 1 (Kelelahan emosional di sekolah) total skor item turun menjadi 411, indikator II (Sinisme terhadap makna sekolah) mengalami penurunan menjadi 297, dan indikator III (Perasaan tidak mampu di sekolah) sebesar 191.

Secara visualisasi, selisih hasil *pre-test* dan *post-test* karakteristik *Academic Burnout* baik tingkat kecenderungan maupun indikatornya dapat dilihat pada Gambar 9.



**Gambar 9.** Perbedaan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test Academic Burnout*

Berdasarkan grafik combo tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih yang cukup signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test academic burnout*. Pada pengukuran kecenderungan tiga (3) tingkatan; *Tinggi*; *Sedang*, dan *Rendah*, dapat diuraikan bahwa kategori *Tinggi* mengalami penurunan nilai sebesar 34,4% yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* sebesar 47,3% menjadi 13% setelah *post-test*. Kategori *Sedang* mengalami peningkatan nilai 1% yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* sebesar 30,5% menjadi 31,5% setelah *post-test*. Sedangkan Kategori *Rendah* mengalami peningkatan nilai sebesar 33,3% yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* sebesar 22,2% menjadi 55,5% setelah *post-test*. Selain itu, pada *Domain Indikator I* mengalami penurunan nilai skor item=372 yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* sebesar 783 menjadi 411 setelah *post-test*. Pada *Domain Indikator II* mengalami penurunan nilai skor item=314 yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* sebesar 611 menjadi 297 setelah *post-test*. Selanjutnya, pada *Domain Indikator III* mengalami penurunan nilai skor item=213 yang diperoleh dari selisih antara *pre-test* sebesar 404 menjadi 191 setelah *post-test*.

## KESIMPULAN

Tingkat ketercapaian target kegiatan di lapangan berada pada kategori baik berdasarkan hasil pengukuran *pre-test* dan *post-test academic burnout*. Berdasarkan penilaian *pre-test & post-test* tersebut maka dapat diketahui bahwa pada diri masing-masing siswa mengalami penurunan *mindset* sikap dan perilaku terhadap *academic burnout*. Sebanyak 20 siswa atau sebesar 55,5% siswa telah menunjukkan penurunan *academic burnout* dari sebelumnya hanya 8 siswa saja. Pada kategori sedang terdapat 14 siswa dari sebelumnya hanya 11 siswa. Sedangkan tersisa 2 siswa yang masih memiliki *academic burnout* yang tinggi. Selain itu, diketahui bahwa ketepatan atau kesesuaian antara masalah dan mekanisme koping yang digunakan, baik restrukturisasi kognitif



melalui seminar maupun relaksasi dan *self-instruction* dapat meminimalisir *academic burnout*. Dampak dari kegiatan ini adalah siswa mampu mengelola kelelahan belajar melalui pengalihan dari pikiran yang mengganggu dengan mengubah keyakinan irrasional menjadi rasional dan realistis serta dengan mengupayakan visualisasi suasana yang tenang, melakukan penguatan lisan akan kemampuan diri (*self-instruction*) dapat membantu siswa mereduksi tekanan emosional dalam belajar, sehingga siswa dapat meminimalisir *academic burnout*. Adapun manfaat kegiatan yang telah dilaksanakan adalah dapat memberikan dukungan edukasi kepada sekolah atau guru yang memiliki hubungan yang lebih kuat dengan *academic burnout* siswa (daripada dukungan orang tua atau dukungan teman sebaya) selain bermanfaat bagi siswa itu sendiri. Hal ini penting, mengingat bahwa salah satu faktor siswa *burnout* mengalami fase kejenuhan akibat karena input sosial yang kurang suportif baik dari pihak sekolah maupun lingkungan keluarganya. Hasil ini memberikan catatan bagi pihak sekolah, dalam hal ini guru BK untuk mengoptimalkan Layanan Dasar yang mendukung Bidang Layanan Belajar dan Pribadi siswa secara berkelanjutan, baik itu saat memasuki semester baru atau saat memasuki ujian semester/akhir sekolah. Rekomendasi yang dapat diberikan untuk kegiatan PkM selanjutnya adalah juga menjangkau lingkungan keluarga siswa yang mengalami *academic burnout*, sehingga diperoleh hasil yang komprehensif terkait mekanisme koping yang terintegratif.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan kepada segenap pimpinan IAKN Kupang yang melalui Dana DIPA Tahun 2024, sehingga tim dapat melaksanakan PkM. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak-pihak yang membantu pelaksanaan kegiatan PkM, diantaranya kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 5 Kupang, bersama Koordinator Guru BK dan segenap Guru BK yang telah menerima dan memfasilitasi tim selama kegiatan. Terakhir, tim ucapkan terima kasih kepada 36 siswa yang luar biasa membuka diri dan berbagi pengalaman juga berani belajar untuk meminimalisir masalah belajar yang dihadapi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, R., & Pratiwi, T. I. (2022). Keefektifan Teknik Cognitive Restructuring Dalam Mengurangi Stres Akademik yang Dialami Peserta Didik. *Jurnal BK UNESA*, 12(2), 837–849. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/45873>
- Alni Tsabita, Febi Febriyanti, Siti Komariah, & Sri Wahyuni. (2023). Tren Toxic Productivity Sebagai Gejala Terjadinya Burnout Syndrome Terhadap Prestasi Akademik pada Remaja Rentang Usia 18-23 Tahun di Kota Bandung. *SOSMANIORA: Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(4), 495–501. <https://doi.org/10.55123/sosmaniora.v2i4.2774>
- Antika, E. R., Mulawarman, M., & Mawadah, Z. (2019). *Applying Mind-Skills Training to Improve Academic Hardiness on Guidance and Counseling Students with Academic Burnout*. 462(Isgc 2019), 89–92. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200814.020>
- Audria, A., Qamariah, Z., & Wahyuni, N. (2024). *Penggunaan Ice Breaking untuk Meningkatkan Semangat Belajar Siswa di SMA NU Palangka Raya dalam Program Pengabdian Masyarakat*. 2(2), 2806–2810.
- Baen, S., & Wahyuni, E. (2023). Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (Cbt): Literatur Review Untuk Mengatasi Stres Akademik Peserta Didik. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 181. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.11050>

- Bikar, S., Marziyeh, A., & Pourghaz, A. (2018). Affective structures among students and its relationship with academic burnout with emphasis on gender. *International Journal of Instruction*, 11(1), 183–194. <https://doi.org/10.12973/iji.2018.11113a>
- Chairunnisa, V., Nurihsan, A. J., Taufik, A., & Yusniana, Y. R. (2024). Application of Group Counseling with Self Instruction Techniques to Increase Student Self Efficacy in Facing Final Project. *Contagion: Scientific Periodical Journal of Public Health and Coastal Health*, 6(1), 300. <https://doi.org/10.30829/contagion.v6i1.19368>
- Daniswari, H. P., & Nuryanto, I. L. (2022). The Effectiveness of Stress Coping Techniques to Reduce Academic Burnout in Guidance and Counseling Students in Yogyakarta During the COVID-19 Pandemic. *KnE Social Sciences*, 2022, 896–904. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i14.12040>
- Deng, Y., Cherian, J., Khan, N. U. N., Kumari, K., Sial, M. S., Comite, U., Gavurova, B., & Popp, J. (2022). Family and Academic Stress and Their Impact on Students' Depression Level and Academic Performance. *Frontiers in Psychiatry*, 13(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.869337>
- Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14(June), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Khoiriyah, Z., Sugiharto, D. Y. P. S., & Japar, M. (2021). The Effectiveness of Group Counseling with Self-Management and Cognitive Restructuring Techniques to Reduce Students' Aggression. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 40–44.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Madigan, D. J. (2020). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of Over 100,000 Students. In *Educational Psychology Review* (Vol. 26, Issue 3). <https://doi.org/https://ray.yorksj.ac.uk/id/eprint/4545>
- Mamahit, H., & Reandsi, H. (2022). Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(1), 36–43. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i1.153>
- March-Amengual, J. M., Badii, I. C., Casas-Baroy, J. C., Altarriba, C., Company, A. C., Pujol-Farriols, R., Baños, J. E., Galbany-Estragués, P., & Cayuela, A. C. (2022). Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356>
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>
- Ningsih, F. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Relaxation Technique Effectiveness To Reducing the Academic Burnout Level. *Efektivitas Teknik Relaksasi... (Fitri Ningsih)*, 50.
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Education Research International*, 2020. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Özhan, M. B., & Yuksel, G. (2022). The Effect of School Burnout on Academic Achievement and Well-Being in High School Students: A Holistic Model Proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 145–162. <https://doi.org/10.33200/ijcer.824488>
- Paloş, R., Maricuţoiu, L. P., & Costea, I. (2019). Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study. *Studies in Educational*

- Evaluation*, 60(January), 199–204. <https://doi.org/10.1016/j.stueduc.2019.01.005>
- Puspitarini, I. Y. D. (2017). Teknik Self Instruction (Solusi Bagi Remaja Untuk Mereduksi Distress). *Prosiding Seminar Nasional (Peran Bimbingan Dan Konseling Dalam Penguatan Pendidikan Karakter)*, 101–108. <https://doi.org/https://seminar.uad.ac.id/index.php/snbkuad/article/viewFile/65/69>
- Puspitasari, D., & Asni, A. (2024). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Terhadap Stres Akademik Siswa SMAN 99 Jakarta. *Journal on Education*, 6(4), 20766–20674. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i4.6168>
- Rahmadiani, T. P. (2023). Peran Fear of Missing Out (FOMO) dan School Burnout Terhadap Academic Performance Mahasiswa. *RepositoryUGM*, 1(1), 1–V. <https://doi.org/10.1080/14606925.2019.1595457>
- Ratri, P. M., Ruby, A. C., & Rahma, M. Y. (2024). Self-Instruction Techniques to Reduce Academic Procrastination among Indonesian University Students. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(5), 5952–5961. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i5.7607>
- 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>
- Saputra, R., & Lidyawati, Y. (2019). Self-instruction technique in group counseling to reduce students' academic procrastination behavior. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 49–55. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.420>
- Savira, O., Afiati, E., & Rahmawati, R. (2024). Pengaruh Penerapan Relaksasi Progresif dalam Mengatasi Stres Akademik Siswa di SMKS. *Journal of Education Research*, 5(3), 2595–2599. <https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1128>
- Siregar, E. P., Firman, Rahman, M. N. A., & Netrawati. (2024). Strategi Guru Bimbingan dan Konseling dalam Menerapkan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Resiliensi Siswa. *Madani: Jurnal ...*, 2(1), 94–99.
- Supervía, P. U., & Bordás, C. S. (2020). Burnout, goal orientation and academic performance in adolescent students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186507>
- Tang, L., Zhang, F., Yin, R., & Fan, Z. (2021). Effect of Interventions on Learning Burnout: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645662>
- Teuber, Z., Nussbeck, F. W., & Wild, E. (2021). The Bright Side of Grit in Burnout-Prevention: Exploring Grit in the Context of Demands-Resources Model among Chinese High School Students. *Child Psychiatry and Human Development*, 52(3), 464–476. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-01031-3>
- Usán, P., Salavera, C., Quílez-Robres, A., & Lozano-Blasco, R. (2022). Behaviour Patterns between Academic Motivation, Burnout and Academic Performance in Primary School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912663>
- Viententia, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Regulasi Emosi Anak Dalam Belajar. *Satya Sastraharing: Jurnal Manajemen*, 5(2), 35–46.
- Williams, P., Mueller, K., Carroll, H., Cornwall, M., Denney, L., & Kroneberger, L. (2018). Patterns of Academic Burnout, Emotional Distress, and Coping in Physical Therapy Students. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 8(3), 31–46. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v08i03/31-46>
- Wu, K., Wang, F., Wang, W., & Li, Y. (2022). Parents' Education Anxiety and Children's Academic Burnout: The Role of Parental Burnout and Family Function. *Frontiers in Psychology*, 12(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764824>

- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(02), 235–239.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>
- Zhao, Y. (2019). *Establishment and application of junior middle school Students' learning weariness scale*. 10, 24–25. <https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2019.10.006>