

**STRATEGI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL UNTUK MENGATASI
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMK NEGERI 1 LELEA**

Putri Ayu Retno Gumilang¹, Agus Ria Kumara²
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan
ayuretno751@gmail.com¹, agus.kumara@bk.uad.ac.id²

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan strategi layanan bimbingan klasikal yang efektif untuk mengatasi academic burnout pada siswa. Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik dan mental yang dialami oleh siswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan metode studi kasus. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan analisis dokumen. Partisipan dalam penelitian ini adalah guru bimbingan konseling, kepala sekolah, dan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi layanan bimbingan klasikal yang efektif untuk mengatasi academic burnout pada siswa meliputi: 1) Memberikan pemahaman tentang academic burnout dan pengelolaannya, 2) Melatih manajemen waktu dan keterampilan belajar yang efektif, 3) Memfasilitasi pengembangan minat dan bakat siswa, 4) Membangun hubungan yang suportif antara guru dan siswa, serta 5) Melibatkan orang tua dalam mendukung siswa. Strategi-strategi tersebut terbukti efektif dalam menurunkan tingkat academic burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya peningkatan kompetensi guru bimbingan konseling dalam menerapkan layanan bimbingan klasikal yang inovatif dan sesuai dengan kebutuhan siswa.

Kata kunci: *academic burnout; bimbingan klasikal; siswa*

1. Pendahuluan

Pembelajaran adalah kegiatan akademik yang mendasari dalam seluruh proses akademik di sekolah. Hal ini bahwa keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan pendidikan sangat bergantung pada bagaimana proses pembelajaran dialami oleh siswa sebagai individu dalam kegiatan pembelajara. Kesuksesan siswa dalam kegaiatan akademik sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik dari individu sendiri tersebut atau dari luar diri individu tersebut. Slameto (2023) menyatakan ada beberapa faktor internal yang mempengaruhi kegiatan belajar dibagi menjadi tiga, yaitu faktor fisik, faktor psikologs, dan faktor kejenuhan. Adapun faktor yang dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu, faktor keluarga, faktor dari lingkungan sekolah, dan faktor dari lingkungan

Masyarakat. Faktor internal selalu dianggap sebagai faktor utama yang mempengaruhi terjadinya menghambat belajar, tetapi juga motivasi mencapai belajar prestasi terbaik. Dapat dilihat meskipun bahwa jika siswa dalam keberadaan lingkungan keluarga, lingkungan sekolah atau lingkungan masyarakat yang baik, jika seseorang merasa secara fisik tidak sehat, mengalami tekanan dalam psikologis, atau cenderung kelelahan, maka proses pembelajaran dan prestasi yang ingin mereka capai akan juga menjadi cenderung bermasalah.

Berdasarkan teori nilai control, jika seseorang merasakan dirinya bisa atau tidak bisa untuk mengendalikan kegiatan dan hasil dari akademik yang dianggap penting atau kurang penting menurut dirinya sendiri, emosi akademik akan timbul. Seseorang merasa bosan adalah salah satu perilaku negatif yang akan timbul dalam kegiatan akademik yang mungkin berdampak pada pencapaian individu Pekrun et al., (2007). Kejenuhan dalam studi akademik adalah dirinya merasa lelah, bosan karena tuntutan tugas, memiliki sikap tidak peduli terhadap tugasnya, dan selalu merasa tidak yakin dan tidak nyaman sebagai seorang peserta didik Schaufeli et al., (2002).

Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* menunjukkan beberapa gejala seperti apatis, kurang nya rasa semangat belajar, tidak tertarik dalam kegiatan belajar, dan kurang peduli terhadap akademik, mudah marah, emosional tidak stabil, dan selalu pesimis. Widari et al., (2014) memaparkan tanda-tanda *academic burnout* pada mahasiswa yang berdasarkan aspek-aspek berikut: (1) kejenuhan dalam pikiran, yang sering ditandai dengan sulit berkonsentrasi, malas untuk mengerjakan tugas kuliah, dan mudah meninggalkan pelajaran, (2) kelemahan emosional, yang sering ditandai dengan rasa gelisah, frustrasi, mudah marah, sedih, mudah tersinggung, depresi, ketidakpedulian oleh beban studi, (3) tidak memiliki hasil, yang sering ditandai dengan perasaan yang selalu pesimis, perasaan menurunnya prestasi akademik. Oleh karena itu, gejala *academic burnout* pada mahasiswa dapat terlihat dalam beberapa kondisi, termasuk kelelahan, depersonalisasi (negativitas), dan menurunnya kepercayaan diri akademik (menurunnya efektivitas akademi).

Melihat fenomena di lapangan, *academic burnout* merupakan kelelahan yang dialami oleh banyaknya individu dalam hal akademik. Maslach et al., (2001) menyatakan bahwa ada dua aspek yang menjadi penyebab kelelahan akademik, yaitu (1) aspek

situasional dalam bentuk seseorang dikondisi lingkungan, dan (2) aspek individu dalam bentuk karakteristik demografis, karakteristik kepribadian yang tidak stabil, dan sikap individu yang terhadap pekerjaan selalu tidak memikirkan.

Berbagai faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah internal maupun eksternal yang menyebabkan kelelahan academic, Dimana dampak nyata dari masalah ini adalah motivasi belajar yang lemah, perasaan apatis yang ekstrem, dan penurunan prestasi academic Hamzah et al., (2017). Pekrun et al., (2007) menyampaikan bahwa hipotesis kontro-nilai, emosi dalam akademik yang dirasakan oleh seseorang yang berasal dari evaluasi kognitif dan non-kognitif. Oleh karena itu, diketahui tentang emosional akademik timbul karena penilaian yang dilakukan oleh seseorang sendiri. Salah satu komponen untuk menilai diri yang dapat dipengaruhi oleh kecenderungan akibat mengalami emosi akademik dalam bentuk kejenuhan adalah *self-esteem*.

Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran merupakan aktivitas akademik yang sangat penting dalam proses pendidikan di sekolah. Keberhasilan atau kegagalan dalam mencapai tujuan pendidikan sangat dipengaruhi oleh pengalaman pembelajaran siswa, yang dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik, psikologis, dan kelelahan, sementara faktor eksternal mencakup lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Kelelahan akademik, yang ditandai dengan perasaan lelah, sikap negatif terhadap tugas-tugas akademik, dan ketidaknyamanan sebagai siswa, merupakan masalah signifikan yang dialami oleh banyak siswa dan mahasiswa. Gejala kelelahan akademik termasuk apatis, kurang antusias, dan perasaan tertekan secara fisik dan mental. Penelitian menunjukkan bahwa faktor situasional seperti kondisi lingkungan dan faktor individu seperti karakteristik kepribadian berkontribusi pada kelelahan akademik. Faktor individu meliputi efikasi diri, harga diri, locus of control, dan kecemasan sifat, sementara faktor lingkungan terutama berasal dari tuntutan studi yang berlebihan. Kelelahan akademik memiliki dampak negatif nyata, termasuk motivasi belajar yang lemah, perasaan apatis yang ekstrem, dan penurunan prestasi akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami dan mengelola faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik untuk meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik siswa.

2. Metode

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan rancangan studi kasus yang bertujuan untuk mengetahui strategi layanan bimbingan klasikal untuk mengatasi academic burnout pada siswa SMK Negeri 1 Lelea. Lokasi penelitian di SMK Negeri 1 Lelea pada bulan November-Desember 2024. Subjek penelitian terdiri atas 10 siswa yang mengalami academic burnout, 2 guru bimbingan konseling, dan kepala sekolah. Teknik pengumpulan datanya melalui wawancara mendalam, observasi terhadap proses layanan bimbingan klasikal, dan dokumentasi berkas layanan bimbingan siswa. Instrumen pengumpulan datanya berupa pedoman wawancara dan lembar observasi. Analisis datanya menggunakan analisis konten untuk mengkategorikan data berdasarkan tema. Validasi data dicapai melalui triangulasi sumber dan teori.

3. Hasil dan Pembahasan

Walburg, (2014) mengatakan bahwa kebosanan atau kelelahan tidak hanya terjadi pada pekerja, tetapi juga dialami oleh siswa yang sedang belajar. Seringkali kelelahan akademik pada siswa didasarkan pada kelelahan selama proses pembelajaran, akibat tuntutan tugas akademik atau faktor mental lainnya seperti kelelahan emosional, kurangnya minat, dan perasaan tidak peduli terhadap tugas (negativitas), depersonalisasi, dan perasaan tidak mampu sebagai seorang siswa Yang, (2004).

Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Salmela-Aro & Read, (2017), *academic brunout* didefinisikan sebagai munculnya perasaan negatif atau perasaan ketidakmampuan yang dialami seseorang akibat kurangnya motivasi, minat yang rendah dalam belajar, dan kelelahan akibat tuntutan pendidikan yang harus dipenuhi. Menurut kesimpulan Lee et al. 2020 (dalam Herawati et al., 2022), kelelahan akademik adalah keadaan mental seseorang ketika mengalami rasa bosan dan kelelahan sehingga timbul apatis, kurangnya fokus, dan kemalasan saat melakukan aktivitas belajar. Sementara itu, menurut Pines dan Arason (Rahmati, 2015), kelelahan akademik ditandai dengan rendahnya energi dan kelelahan kronis pada siswa, yang dapat menyebabkan seseorang mengalami stres mental seperti kecemasan, frustrasi, depresi, ketakutan, dan perasaan negatif terhadap aktivitas belajar.

Menurut Maslach & Jackson dalam Charkhabi et al., (2013), Kejenuhan akademik secara konvensional adalah sebagai penyakit ada tiga aspek yang menggabungkan kelelahan emosional, depersonalization, dan kurangnya kesuksesan individu tersebut. Menurut Farahani et al., (2016) kejenuhan akademik ditandai dengan adanya rasa lelah terhadap tugas sekolah dan segala sesuatu yang berhubungan dengan pembelajaran, sikap negatif terhadap materi Pelajaran yang dipaparkan oleh guru dan pada akhirnya berakibat pada ketidak ikutsertaan dalam kegiatan tersebut, dan pendidikan, serta terciptanya rasa gagal dalam mempelajari materi.

Khairani & Ifdil, (2015) menyatakan bahwa kelelahan akademik adalah kondisi di mana seseorang merasa lelah secara emosional atau fisik dan merasa tertekan karena tuntutan pencapaian yang harus sesuai dengan apa yang diharapkan. Sementara itu, menurut Primita & Wulandari, (2014), *burnout* kelelahan adalah kelelahan fisik, mental, atau emosional serta rendahnya harga diri yang berdampak pada penurunan tingkat motivasi individu. Pengertian serupa juga dijelaskan oleh Lin & Huang, (2014) mengatakan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh pelajar disebabkan karena proses pembelajaran, hal tersebut dapat terjadi karena rasa stress akibat dari beban tugas, proses pembelajara dan faktor psikologis.

Schaufeli et al., (2002) menyatakan bahwa ada tiga dimensi dari kelelahan akademik, yaitu: (1) Kelelahan. Dimensi ini merujuk pada perasaan lelah yang tidak langsung terkait dengan orang lain sebagai sumbernya. Leiter & Maslach, 2000 (dalam Baum et al., 2012) menyatakan bahwa dimensi ini mengarah pada perasaan kelebihan beban emosional dan konsumsi sumber daya emosional. Seseorang merasa kekurangan energi untuk menghadapi hari baru atau individu baru. (2) Sinisme. Dimensi ini ditandai dengan kurangnya minat atau sikap acuh tak acuh terhadap tugas yang dihadapi, bukan terhadap orang lain. (3) Penurunan Kualitas Profesional. Dimensi ini mencakup aspek sosial dan non-sosial dari pencapaian akademik. Leiter & Maslach (2000) menyatakan bahwa seseorang akan merasa tidak berdaya dan merasa bahwa semua tugas yang diberikan terlalu berat. Ketika merasa tidak efektif, mereka cenderung mengembangkan rasa ketidakmampuan.

Dalam waktu sementara, Widari et al., (2014) mengartikan dampak samping dari kelelahan akademik secara rinci berdasarkan sudut pandang mental yang lemah,

kelelahan emosional, dan kegagalan untuk mencapai hasil yang cukup memuaskan. Berikut adalah dampak samping dari kelelahan akademik: (1) mental yang lemah, muncul akibat terlalu banyak tekanan yang berlebihan. Peserta didik yang mengalami mental yang lemah menunjukkan beberapa kondisi seperti sulit konsentrasi. (2) kelelahan emosional, merupakan respons utama terhadap stress akibat tuntutan belajar yang berlebihan, siswa merasa pikirannya sudah lemah, kehabisan energi untuk berpikir kritis menghadapi pelajaran. Aspek kelelahan emosional ditandai dengan perasaan ketidakpuasan, mudah tersinggung, sedih, cemas, merasa cepat bosan. (3) Ketidakmampuan untuk mencapai hasil, adalah kondisi di mana aktivitas belajar mahasiswa tidak menghasilkan kemajuan sehingga hasil belajar yang dicapai tidak optimal dalam jangka waktu tertentu.

Maslach, Maslach et al., (2001) menyatakan bahwa ada tiga dimensi kelelahan, yaitu kelelahan, depersonalisasi (sikap negatif), dan penurunan pencapaian pribadi. Berikut adalah penjelasannya: (1) Kelelahan, kelelahan (keletihan) yaitu perasaan utama terhadap stress yang timbul karena tuntutan kerja. Ketika seseorang merasakan lelah, mereka akan merasakan hal yang sangat berlebihan, baik pada diri sendiri, mental, fisik, maupun insomnia. Secara mental, ditandai dengan perasaan terbebani, tidak berguna, rasa kecewa, dll. Sementara itu, secara emosional ditandai dengan perasaan bosan, sedih, putus asa, dll. Kelelahan akan membuat seseorang merasa tidak memiliki energi untuk menghadapi pekerjaan atau bahkan orang lain. (2) Depersonalisasi (sikap yang buruk): Dengan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sekitar dan sikap negatif, depersonalisasi berjalan seiring. Seseorang meminimalkan keterlibatan mereka dalam lingkungan ketika mereka merasa kritis terhadap orang lain dan diri mereka sendiri. Mereka juga cenderung menarik diri dari pekerjaan dan orang-orang di dalamnya. Depersonalisasi, atau memiliki sikap negatif, adalah upaya untuk melindungi diri dari kerentanan dan kekecewaan, di sisi lain. Menjadi tidak tertarik membuat seseorang merasa lebih aman, terutama ketika seseorang merasa khawatir tentang masa depan atau percaya bahwa segala sesuatunya tidak akan berhasil. Perilaku yang tidak baik seperti itu dapat sangat mengganggu produktivitas di tempat kerja. (3) Penurunan pencapaian pribadi dikaitkan dengan penurunan motivasi kerja, produktivitas, dan kompetensi pribadi. Hal ini terjadi ketika seseorang kurang percaya diri dan memiliki sikap negatif

terhadap penghargaan pada diri sendiri. Ketika tingkat pencapaian pribadi seseorang menurun, mereka merasa tidak puas dengan kehidupan, karier, dan bahkan diri mereka sendiri.

Pekrun et al., (2007) paradigma nilai-kontrol, penilaian kognitif dan non-kognitif adalah sumber dari emosi akademik. Nilai dan kontrol adalah dua komponen evaluasi. Munculnya emosi akademik dipengaruhi secara berbeda oleh kedua faktor ini. Nilai memengaruhi munculnya emosi serta tingkat intensitasnya. Kontrol, di sisi lain, memengaruhi sifat emosi, apakah positif atau negatif. Salah satu perasaan negatif yang dapat muncul selama kegiatan akademik dan mempengaruhi kinerja seseorang adalah kelelahan. Oleh karena itu, para guru pembimbing atau konselor harus berupaya agar kelelahan akademik dan masalah kesehatan mental lainnya yang dialami oleh siswa tidak semakin parah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada beberapa intervensi yang dapat dilakukan oleh para guru pembimbing atau konselor untuk mengatasi kelelahan akademik. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Hasan et al., (2019), ditemukan bahwa konseling kelompok dengan teknik instruksi diri efektif untuk mengatasi kelelahan akademik. Teknik ini membantu individu untuk membangun kembali pola pikir positif sehingga mereka mampu menghadapi situasi sulit yang mereka hadapi.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kelelahan akademik merupakan masalah yang sering dialami siswa akibat tuntutan belajar yang berlebihan secara fisik maupun psikologis. Kelelahan akademik ditandai dengan perasaan lelah, apatis, kurang antusias, dan penurunan prestasi belajar. Penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh faktor internal seperti efikasi diri, harga diri, dan kecemasan, serta faktor eksternal seperti tekanan akademik berlebihan. Kelelahan akademik berdampak negatif terhadap motivasi belajar, kesehatan mental, dan pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan intervensi pembinaan dan konseling untuk mengelola faktor-faktor penyebab kelelahan akademik dan memulihkan kebugaran belajar siswa.

Daftar Pustaka

- Baum, A., Reverson, T. A., & Singer, J. (2012). *Handbook of Psychology Health Second Edition*.
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
- Farahani, M. H., Kasirlou, L., & Inanlou, F. (2016). Academic Burnout : A Descriptive-Analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Students. *Austin Journal of Nursing & Health Care Open*, 3(2), 1–5.
- Hamzah, Sugiharto, D. Y. P., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 7–12.
- Hasan, Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2019). Group counseling with self instruction technique to enhance self efficacy and reduce academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 8(1), 91–96. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk/article/view/27663> Group
- Herawati, A. A., Dharmayana, W., & Bastian, R. (2022). Hubungan Locus Of Control terhadap Academic Burnout Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 22–32. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnoutpada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- 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>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Brunout. *Annual Review of Psychology*, 397–422.
- Pekrun, R., Frenzel, A. C., Goetz, T., & Perry, R. P. (2007). The Control-Value Theory of Achievement Emotions. An Integrative Approach to Emotions in Education. *Emotion in Education*, 13–36. <https://doi.org/10.1016/B978-012372545-5/50003-4>
- Primita, H. Y., & Wulandari, D. A. (2014). Pada Atlet Bulutangkis Di Purwokerto Relationship Between Achievement Motivation With Burnout in Badminton Athletes in Purwokerto. *Psycho Idea*, 12(1), 10–18. <http://id.wikipedia.org>

- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7(August), 21–28.
<https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42(October), 28–33.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Widari, N. K., Dharsana, I. K., & Suranata, K. (2014). Behavioral Dengan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X Mia 2 Sma Negeri 2 Singaraja. *E-Journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*, 2 No 1(1), 1–11.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>