

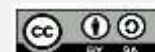
## **Analisis *Academic Burnout* pada Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 Takengon dan Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengurangi Kejenuhan Belajar**

**\*Syarifah Ainy Rambe<sup>1</sup>, Paun<sup>1</sup>, Faris Wasim<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>IAIN Takengon, Indonesia

\*E-mail: [ainaiypah@gmail.com](mailto:ainaiypah@gmail.com)

DOI: [10.61693/elhadhary.vol401.2026.17-27](https://doi.org/10.61693/elhadhary.vol401.2026.17-27)



Copyright © 2023

Diajukan: 16/04/2026

Diterima: 20/04/2026

Diterbitkan: 30/04/2026

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *academic burnout* pada siswa di SMP Negeri 6 Takengon serta peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi kejenuhan belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis deskriptif. Subjek penelitian terdiri dari siswa yang mengalami *academic burnout*, guru BK, dan wali kelas yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman. Hasil menunjukkan bahwa *academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, dan sikap apatis. Faktor penyebab meliputi beban tugas tinggi, tekanan akademik, dan kurangnya variasi metode pembelajaran. Peran guru BK dilakukan melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, dan pemberian motivasi belajar.

**Kata Kunci:** *academic burnout*, siswa, guru Bimbingan dan Konseling, kejenuhan belajar, konseling individu, bimbingan kelompok

### **ABSTRACT**

*This research aims to analyze academic burnout among students at SMP Negeri 6 Takengon and the role of Guidance and Counseling (BK) teachers in reducing learning saturation. The research uses a qualitative approach with descriptive type. Research subjects consist of students experiencing academic burnout, BK teachers, and homeroom teachers selected using purposive sampling technique. Data collection techniques were conducted through observation, in-depth interviews, and documentation. Data analysis uses the interactive model of Miles and Huberman. Results show that academic burnout is characterized by emotional exhaustion, decreased learning motivation, and apathetic attitude towards learning. Causal factors include high task load, academic pressure, and lack of variation in learning methods. The role of BK teachers is carried out through individual counseling services, group guidance, and provision of learning motivation.*

**Keywords:** *academic burnout, students, guidance and counseling teachers, learning boredom, individual counseling, group guidance*

## PENDAHULUAN

Fenomena kelelahan belajar atau academic burnout menjadi salah satu permasalahan yang semakin sering dialami oleh siswa di berbagai jenjang pendidikan, termasuk tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan, ditandai dengan rasa jenuh, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta menurunnya motivasi dan kepercayaan diri siswa dalam belajar (Adityaputra & Simanjuntak, 2022). Kondisi ini apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar, rendahnya keterlibatan siswa di kelas, bahkan memicu masalah psikologis yang lebih serius.

Pada konteks pendidikan di sekolah, siswa seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan seperti tugas yang menumpuk, tuntutan nilai akademik yang tinggi, serta kurangnya minat terhadap mata pelajaran tertentu. Selain itu, faktor lingkungan keluarga dan hubungan dengan guru juga turut memengaruhi munculnya kejenuhan belajar pada siswa (Hijrah dkk., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal siswa, tetapi juga faktor eksternal yang kompleks. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tingkat *academic burnout* yang cukup tinggi, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap apatis terhadap kegiatan belajar, serta penurunan rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas akademik (Muna, 2020). Kondisi ini tentu menjadi perhatian serius bagi pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), yang memiliki peran strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan belajar.

Guru BK memiliki fungsi penting dalam mengidentifikasi penyebab kejenuhan belajar melalui asesmen yang komprehensif serta memberikan intervensi yang sesuai dengan kebutuhan siswa. Layanan yang dapat diberikan meliputi konseling individu, bimbingan kelompok, peningkatan motivasi belajar, serta kerja sama dengan guru mata pelajaran dan orang tua (Natalia & Sugara, 2025). Melalui peran tersebut, guru BK diharapkan mampu membantu siswa mengelola stres akademik dan mengurangi tingkat *academic burnout* secara efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penting dilakukan penelitian mengenai analisis *academic burnout* pada siswa di SMP Negeri 6 Takengon serta peran guru BK dalam mengurangi kejenuhan belajar.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji fenomena *academic burnout* pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Maslach & Susan (1981) menunjukkan bahwa burnout

merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri yang dapat terjadi pada individu dalam berbagai konteks, termasuk pendidikan. Selanjutnya, penelitian oleh Schaufeli dkk (2002) mengungkapkan bahwa *academic burnout* pada siswa dipengaruhi oleh faktor tuntutan akademik yang tinggi serta rendahnya sumber daya individu dalam mengelola stres.

Selain itu, beberapa penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa kejenuhan belajar pada siswa dipengaruhi oleh beban tugas yang berlebihan, metode pembelajaran yang monoton, serta kurangnya dukungan lingkungan belajar. Penelitian-penelitian tersebut umumnya berfokus pada identifikasi tingkat *academic burnout* dan faktor penyebabnya, serta belum banyak mengkaji secara mendalam peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi permasalahan tersebut, khususnya di sekolah dengan keterbatasan sarana dan prasarana.

Berdasarkan kajian penelitian terdahulu tersebut, terdapat kesenjangan (*gap*) penelitian, yaitu masih terbatasnya kajian yang mengintegrasikan analisis kondisi *academic burnout* siswa dengan peran strategis guru BK dalam penanganannya secara langsung di lingkungan sekolah. Selain itu, konteks penelitian di daerah seperti SMP Negeri 6 Takengon yang memiliki karakteristik tersendiri juga belum banyak diteliti. Oleh karena itu, kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada upaya mengkaji *academic burnout* siswa secara kontekstual sekaligus menganalisis peran guru BK dalam mengurangi kejenuhan belajar melalui layanan yang diberikan. Penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi gejala dan faktor penyebab, tetapi juga menekankan pada strategi intervensi yang dilakukan oleh guru BK di lingkungan sekolah. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai kondisi siswa serta strategi yang dapat dilakukan oleh guru BK dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih sehat dan menyenangkan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena *academic burnout* pada siswa serta peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengurangi kejenuhan belajar. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini menekankan pada pemaknaan pengalaman subjek dalam konteks alami (Moleong, 2018). Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 6 Takengon pada bulan April 2026. Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive

sampling, yaitu siswa yang mengalami Subjek penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun subjek dalam penelitian ini berjumlah 10 orang, yang terdiri dari 6 siswa yang mengalami *academic burnout*, 1 guru Bimbingan dan Konseling (BK), dan 3 wali kelas sebagai informan pendukung.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam (*in-depth interview*), dan dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati perilaku siswa dalam proses pembelajaran, wawancara dilakukan untuk menggali pengalaman siswa serta peran guru BK dalam mengatasi kejenuhan belajar, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian (Arikunto, 2019).

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri (*human instrument*), yang didukung oleh instrumen bantu berupa pedoman observasi, pedoman wawancara, dan dokumentasi. Indikator *academic burnout* dalam penelitian ini mengacu pada tiga dimensi utama menurut Maslach & Susan (1981), yaitu:

1. Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), ditandai dengan perasaan lelah, jenuh, dan kehilangan energi dalam mengikuti pembelajaran;
2. Depersonalisasi (*depersonalization*), ditunjukkan melalui sikap apatis, kurang peduli, serta menjauh dari aktivitas belajar; dan
3. Penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*), yang terlihat dari menurunnya motivasi, rasa tidak mampu, dan rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Proses analisis dilakukan secara terus-menerus hingga diperoleh data yang jenuh dan valid. Keabsahan data diuji menggunakan teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi teknik, serta member check untuk memastikan kesesuaian data dengan kondisi sebenarnya (Sugiyono, 2019). Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara dan observasi langsung terhadap subjek penelitian, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen sekolah dan literatur yang relevan (Sugiyono, 2020).

.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Gambaran Umum Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, yang mencakup data observasi, wawancara, dan dokumentasi di SMP Negeri 6 Takengon, ditemukan bahwa sebagian siswa mengalami *academic burnout* dengan tingkat yang berbeda-beda. Hal ini diperkuat oleh temuan dalam transkrip wawancara, di mana siswa mengungkapkan adanya kelelahan dalam mengikuti proses pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, serta sikap kurang antusias terhadap tugas-tugas sekolah.

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung memperlihatkan perilaku seperti mudah bosan saat pembelajaran berlangsung, kurang fokus, serta menunda penyelesaian tugas. Selain itu, beberapa siswa dalam wawancara menyatakan bahwa mereka merasa terbebani oleh banyaknya tugas dan tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang berlebihan dapat memicu munculnya *academic burnout* pada siswa. Lebih lanjut, berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), diketahui bahwa terdapat siswa yang secara aktif datang ke ruang BK untuk berkonsultasi mengenai permasalahan kejenuhan belajar. Namun demikian, masih terdapat siswa yang belum terbuka dan cenderung memendam permasalahan yang dihadapi, sehingga tidak semua kasus *academic burnout* dapat teridentifikasi secara langsung.

Selain itu, hasil dokumentasi dan wawancara menunjukkan bahwa guru BK telah melaksanakan berbagai layanan, seperti konseling individu, bimbingan kelompok, serta pemberian motivasi belajar kepada siswa yang mengalami permasalahan akademik. Upaya tersebut menunjukkan bahwa layanan BK memiliki peran penting dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar.

Temuan penelitian ini sejalan dengan konsep burnout yang dikemukakan oleh Maslach & Susan (1981) yang menyatakan bahwa *burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri. Gejala yang ditemukan dalam penelitian ini, seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan sikap apatis terhadap pembelajaran, menunjukkan kesesuaian dengan konsep tersebut. Selain itu, faktor penyebab *academic burnout* yang ditemukan dalam penelitian ini meliputi beban tugas yang tinggi, tekanan akademik dari guru maupun orang tua, serta kurangnya variasi metode pembelajaran di kelas. Kondisi ini menyebabkan siswa merasa jenuh dan kurang bersemangat dalam mengikuti proses

pembelajaran. Temuan ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Schaufel, yang menyatakan bahwa *academic burnout* pada siswa dipengaruhi oleh faktor eksternal, seperti lingkungan sekolah dan tuntutan akademik, serta faktor internal, seperti motivasi dan kemampuan dalam mengelola stres. Dalam konteks ini, peran guru BK menjadi sangat penting. Guru BK telah memberikan layanan konseling individu untuk membantu siswa mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, serta bimbingan kelompok untuk meningkatkan motivasi belajar. Selain itu, kerja sama antara guru BK, wali kelas, dan guru mata pelajaran juga dilakukan untuk memantau perkembangan siswa secara berkelanjutan. Hal ini sesuai dengan fungsi layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yaitu membantu siswa dalam mengembangkan potensi diri serta mengatasi berbagai permasalahan, baik akademik, pribadi, sosial, maupun karier.

Namun demikian, pelaksanaan layanan BK masih menghadapi beberapa kendala, seperti keterbatasan waktu layanan dan kurangnya keterbukaan sebagian siswa dalam mengungkapkan masalah. Kondisi ini menyebabkan tidak semua siswa yang mengalami *academic burnout* dapat teridentifikasi secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih inovatif, komunikatif, dan persuasif dari guru BK agar siswa merasa lebih nyaman dalam menyampaikan permasalahan yang mereka alami, sehingga penanganan *academic burnout* dapat dilakukan secara lebih efektif

Penelitian ini melibatkan 12 subjek penelitian yang terdiri dari 10 siswa, 1 guru BK, dan 1 wali kelas di SMP Negeri 6 Takengon. Berikut adalah gambaran umum subjek penelitian:

**Tabel 1: Karakteristik Subjek Penelitian**

Kategori	Jumlah	Persentase	Keterangan
Siswa	10	83.3%	
Laki-laki	6	60%	Kelas VII: 2 orang, Kelas VIII: 3 orang, Kelas IX: 1 orang
Perempuan	4	40%	Kelas VII: 1 orang, Kelas VIII: 2 orang, Kelas IX: 1 orang
Guru BK	1	8.3%	Wanita, usia 35 tahun, pengalaman 10 tahun
Wali kelas	1	8.3%	Pria, usia 40 tahun, mengajar mata pelajaran Matematika

## Hasil Penelitian

### 1. Tingkat dan Gejala Academic Burnout pada Siswa

Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi, ditemukan bahwa sebagian besar siswa di SMP Negeri 6 Takengon mengalami *academic burnout* dengan tingkat

keparahan yang bervariasi. Gejala *academic burnout* yang muncul pada siswa dapat diklasifikasikan menjadi tiga kategori utama sesuai dengan dimensi *burnout* dari Maslach

- **Kelelahan emosional (*emotional exhaustion*)**, yang ditandai dengan perasaan lelah, jenuh, dan kehilangan energi dalam mengikuti pembelajaran;
- **Depersonalisasi (*depersonalization*)**, yang ditunjukkan melalui sikap apatis, kurang peduli, serta menjauh dari aktivitas belajar; dan
- **Penurunan pencapaian diri (*reduced personal accomplishment*)**, yang terlihat dari menurunnya motivasi, rasa tidak mampu, dan rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas akademik.

a. Kelelahan Emosional (*Emotional Exhaustion*)

Kelelahan emosional merupakan gejala yang paling sering muncul pada siswa yang mengalami *academic burnout*. Gejala ini ditandai dengan perasaan lelah secara fisik dan emosional akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa, ditemukan beberapa indikator kelelahan emosional:

- 1) Merasa lelah dan kehabisan energi setelah belajar
- 2) Sulit berkonsentrasi saat mengikuti pelajaran
- 3) Mengeluh tentang banyaknya tugas dan pekerjaan rumah
- 4) Mengalami sakit kepala atau masalah kesehatan lainnya terkait stres

Salah satu siswa mengungkapkan: "Saya sering merasa lelah dan pusing setelah sekolah, apalagi kalau banyak tugas yang harus dikerjakan. Kadang-kadang saya sampai tidak bisa konsentrasi di kelas karena kecapekan" (Siswa L, kelas VIII).

b. Sikap Sinis terhadap Pembelajaran (*Cynicism*)

Sikap sinis terhadap pembelajaran ditandai dengan sikap acuh tak acuh, pesimis, atau negatif terhadap kegiatan belajar dan nilai-nilai akademik. Gejala ini sering muncul sebagai mekanisme pertahanan diri siswa terhadap tekanan akademik. Indikator yang ditemukan meliputi:

- 1) Menganggap pelajaran tidak penting atau tidak berguna
- 2) Menunjukkan sikap tidak peduli terhadap nilai akademik
- 3) Sering menghindari tugas atau kegiatan belajar
- 4) Mengeluh tentang guru atau metode pengajaran

Seorang siswa perempuan mengatakan: "Saya merasa belajar itu nggak penting, toh nanti juga lupa. Saya lebih suka main HP daripada dengerin guru ngomong" (Siswa P, kelas VII).

c. Rasa Tidak Berkompeten secara Akademik (*Reduced Academic Efficacy*)

Rasa tidak berkompeten secara akademik berkaitan dengan perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik atau merasa gagal dalam pencapaian akademik. Gejala ini seringkali muncul setelah siswa mengalami kegagalan akademik berulang kali. Indikator yang ditemukan meliputi:

- 1) Merasa tidak mampu mengerjakan tugas atau soal ujian
  - 2) Rendahnya keyakinan terhadap kemampuan akademik sendiri
  - 3) Mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar
  - 4) Membandingkan diri dengan teman lain yang dianggap lebih pintar
- Salah satu siswa mengungkapkan: "Saya merasa bodoh dan nggak bisa ngerti pelajaran, apalagi Matematika. Liat teman-teman pada bisa, saya malu" (Siswa L, kelas IX).

**Tabel 2: Distribusi Gejala *Academic Burnout* pada Siswa**

Gejala <i>Academic Burnout</i>	Frekuensi	Persentase	Tingkat Keparahan
Kelelahan Emosional	9	90%	Sedang hingga Berat
Sikap Sinis terhadap Pembelajaran	7	70%	Sedang hingga Berat
Rasa Tidak Berkompeten secara Akademik	8	80%	Sedang hingga Berat

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa kelelahan emosional merupakan gejala yang paling sering muncul (90%), diikuti oleh rasa tidak berkompeten secara akademik (80%), dan sikap sinis terhadap pembelajaran (70%). Sebagian besar siswa mengalami gejala dengan tingkat keparahan sedang hingga berat. Guru BK mengungkapkan bahwa layanan yang diberikan kepada siswa yang mengalami kejenuhan belajar dilakukan secara bertahap dan menyesuaikan dengan kondisi masing-masing siswa. Berikut kutipan wawancara:

"Kami biasanya memanggil siswa yang terlihat mengalami penurunan motivasi belajar atau yang dilaporkan oleh wali kelas. Dalam konseling individu, kami mencoba menggali penyebab kejenuhan yang mereka alami, apakah karena tugas, masalah keluarga, atau faktor lain. Setelah itu, kami memberikan arahan dan motivasi agar mereka bisa kembali semangat belajar." (Guru BK)

Selain itu, guru BK juga menjelaskan bahwa bimbingan kelompok menjadi salah satu strategi yang cukup efektif dalam membantu siswa:

“Kami juga sering melakukan bimbingan kelompok, terutama untuk siswa yang mengalami masalah yang hampir sama. Dalam kegiatan tersebut, siswa bisa saling berbagi pengalaman dan merasa tidak sendiri dalam menghadapi masalahnya.” (Guru BK)

Namun, dalam pelaksanaannya, guru BK mengakui adanya kendala:

“Kendala yang kami hadapi biasanya keterbatasan waktu, karena jumlah siswa cukup banyak. Selain itu, tidak semua siswa mau terbuka. Ada yang lebih memilih diam, sehingga kami harus lebih aktif mendekati mereka.” (Guru BK)

Dari hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa guru BK telah berperan aktif dalam memberikan layanan konseling individu dan bimbingan kelompok sebagai upaya mengatasi *academic burnout* pada siswa, meskipun masih terdapat kendala dalam pelaksanaannya (Fadilah, 2021).

Hal ini sejalan dengan pentingnya peningkatan motivasi, baik dari dalam maupun dari luar diri siswa, dalam mengembangkan aspek sosioemosional siswa SD/MI. Kurangnya motivasi dapat memicu munculnya perilaku antisosial serta rendahnya kemampuan pengendalian emosi, sehingga berdampak pada kondisi psikologis siswa seperti kelelahan belajar. Oleh karena itu, diperlukan keinginan yang kuat dan motivasi yang tinggi dalam membentuk keterampilan sosioemosional yang sehat. Dalam konteks ini, guru dan orang tua memegang peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung serta mampu memotivasi siswa secara optimal (Rachma et al., 2023). Dengan pendekatan yang menyeluruh, diharapkan pembentukan karakter anak yang berlandaskan nilai agama dan moral dapat tercapai secara efektif dan berkelanjutan (Cholisnawati et al., 2025).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *academic burnout* pada siswa di SMP Negeri 6 Takengon, ditemukan bahwa kejenuhan belajar tidak hanya ditunjukkan oleh kelelahan emosional, penurunan motivasi, dan sikap apatis terhadap pembelajaran, tetapi juga muncul dalam bentuk perilaku nyata seperti menunda tugas, kehilangan fokus saat belajar, serta kecenderungan menarik diri dari aktivitas akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic burnout* pada siswa terjadi secara bertahap dan dipengaruhi oleh kombinasi tekanan akademik yang tinggi serta kurangnya variasi dalam metode pembelajaran.

Penelitian ini juga menemukan bahwa tidak semua siswa yang mengalami *academic burnout* secara aktif mencari bantuan. Sebagian siswa cenderung memendam masalah dan

tidak terbuka, sehingga keberadaan mereka seringkali tidak terdeteksi secara langsung oleh guru. Hal ini menjadi temuan penting karena menunjukkan bahwa permasalahan kejenuhan belajar tidak selalu tampak secara eksplisit di permukaan.

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi *academic burnout* telah dilakukan melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, serta pemberian motivasi belajar. Namun, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa efektivitas layanan BK sangat bergantung pada tingkat keterbukaan siswa dan keterbatasan waktu yang dimiliki guru BK. Selain itu, pendekatan yang bersifat proaktif, seperti menjalin komunikasi lebih dekat dengan siswa dan kolaborasi intensif dengan wali kelas, terbukti lebih membantu dalam mengidentifikasi siswa yang mengalami kejenuhan belajar.

Dengan demikian, keunikan temuan dalam penelitian ini terletak pada fakta bahwa *academic burnout* pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik semata, tetapi juga oleh rendahnya keterbukaan siswa serta keterbatasan interaksi layanan BK. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih proaktif, komunikatif, dan kontekstual dari guru BK agar penanganan *academic burnout* dapat dilakukan secara lebih efektif dan menyeluruh di lingkungan sekolah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). Academic burnout dan self-regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi COVID-19. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 218–231. <https://journal.ukwms.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/5192>
- Ardi, Z. (2025). Burnout akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 309–311. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/35296>
- Arikunto, Suharsimi. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cholisnawati, Ilma Nur Fadhilah, & Mahmudah, P. A. (2025). Implementasi Model Pembelajaran Tadzikirah Dalam Penanaman Nilai Agama Dan Moral Anak. *EL-Hadhary: Jurnal Penelitian Pendidikan Multidisiplin*, 3(01), 55–64. <https://doi.org/10.61693/elhadhary.vol301.2025.55-64>
- Christina Maslach, C., & Susan E. Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
- Fadilah, N. (2021). *Peran guru bimbingan dan konseling (BK) dalam mengurangi kejenuhan belajar daring pada masa pandemi COVID-19 di SMK Negeri 7 Pekanbaru* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). <https://repository.uin->

- [suska.ac.id/57773/2/SKRIPSI%20NUR%20FADILAH.pdf](https://suska.ac.id/57773/2/SKRIPSI%20NUR%20FADILAH.pdf)
- Hijrah, R., Musni, R., & Iramadhani, D. (2024). *Gambaran academic burnout pada siswa madrasah aliyah swasta*. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 161–168. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i1.14975>
- Miles, Matthew B., Huberman, A. Michael, & Saldana, Johnny. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Moleong, Lexy J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Muna, N. (2020). Strategi guru BK dalam mengatasi burnout study siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81–92. <https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444>
- Natalia, B., & Sugara, H. (2025). Peran guru BK dalam mendiagnosis dan menangani kesulitan belajar akademik siswa SMA. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(2), 154–163. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i2.2957>.
- Prayitno. (2017). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, R. A., & Yuliza, E. (2023). Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa sekolah dasar. *Dharmas Education Journal (DE\_Journal)*, 4(2), 120–126. [https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de\\_journal/article/view/528/252](https://ejournal.undhari.ac.id/index.php/de_journal/article/view/528/252)
- Rachma, L. A., Afifah, N., Rizqi Ramadhani, I., & Munawaroh, H. (2023). Dampak Kurangnya Motivasi Siswa SD/MI Terhadap Perkembangan Sosioemosional. *EL-Hadhary: Jurnal Penelitian Pendidikan Multidisiplin*, 1(02), 1–9. <https://doi.org/10.61693/elhadhary.vol102.2023.1-9>
- Sari, R. (2024). *Peran guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa di sekolah dasar* (Skripsi, Universitas Borneo Tarakan). <https://repository.ubt.ac.id/repository/UBT06-03-2024-131311.pdf>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques-Pinto, A., 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. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.