

## Guidance & counseling programs: coping with student school burnout

Ari Novita Sari

Magister Administrasi Pendidikan UKSW

\*) Alamat korespondensi: Jln. Kartini 15-17 Salatiga, 50711, Indonesia. Email: 942021011@student.uksw.edu

### Article History:

Received: 07/07/2022;  
Revised: 16/09/2023;  
Accepted: 25/02/2024;  
Published: 29/02/2024.

### How to cite:

Ari Novita Sari. (2024).  
Guidance & counseling  
programs: coping with student  
school burnout. *Terapeutik: Jurnal  
Bimbingan dan Konseling*, 7(3),  
pp. 36-43. DOI:  
10.26539/terapeutik.731139



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2024, Ari Novitasari(s).

**Abstract:** School burnout is a physical, mental and emotional depression experienced by students as a result of the demands of school and educational life. Caused by several factors, namely: loss of interest in school, study fatigue, family fatigue, homework fatigue, etc. This study uses a quantitative method using the SBI instrument for grade 7th junior high school students. The purpose of this study was to analyze the condition of school burnout for grade 7 students. The results showed that most of the school burnout experienced by students was in the moderate category. However, after further investigation, the school burnout experienced by students was in the high category for indicators of burnout on schoolwork, feelings of inadequacy at school, and burnout from problems that developed at school. Several programs are provided to overcome this problem e through basic services and responsive services by GC teachers. This service is intended to help students have a positive attitude towards the future and build students' subjective well-being.

**Keywords:** *School Burnout, Guidance & counseling Program*

**Abstrak:** *School burnout* merupakan depresi fisik, mental dan emosional yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah dan kehidupan pendidikan. Disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan minat sekolah, kelelahan belajar, kelelahan karena keluarga, kelelahan pekerjaan rumah, dll. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan instrument SSBI pada siswa kelas 7 SMP. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kondisi *burnout sekolah* siswa kelas 7. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar *burnout* sekolah yang dialami siswa berada pada kategori sedang. Namun setelah diteliti lebih lanjut *burnout* sekolah yang dialami siswa berada pada kategori tinggi untuk indikator *burnout* terhadap tugas sekolah, perasaan tidak mampu di sekolah, dan *burnout* terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah. Beberapa program yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan ini yaitu melalui layanan dasar dan layanan responsive oleh guru BK. Layanan ini ditujukan untuk menolong siswa memiliki sikap positif terhadap masa depan dan membangun kesejahteraan subjektif siswa.

**Kata Kunci:** *Burnout Sekolah, Program BK*

## Pendahuluan

Beban kerja dan tanggung jawab yang tinggi dapat menyebabkan stress dan tekanan dalam kehidupan manusia. Jika individu dewasa berusaha untuk mengatasi beban tanggung jawab ini, sementara siswa berusaha untuk mendapat nilai tinggi dan lulus ujian akademik. Bagi siswa, tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi di sekolah, selain harapan sekolah dan keluarga, kepedulian terhadap masa depan dan perencanaan karir juga menjadi sangat melelahkan. Siswa sekolah menengah menjadi lebih tertantang dengan beban tambahan terkait masalah remaja. Banyak siswa berhasil melampaui tantangan pada fase ini, akan tetapi tidak dapat dipungkiri bahwa ada beberapa siswa lain pula yang gagal dan mengalami berbagai masalah seperti *burnout* sekolah, depresi, dan kecemasan (Kocak & Secer, 2018).

Sekolah merupakan Lembaga esensial yang memberikan kesempatan pada anak untuk berkembang baik dari sisi afektif, perilaku dan sosial. Pengalaman di sekolah menjadi bekal bagi setiap anak dalam mencapai kualifikasi diri yang akan diperlukan di masa depan. Salah satu fungsi terpenting sekolah adalah membantu anak berproses belajar. Akan tetapi sekolah dapat menjadi faktor stress yang berdampak pada kondisi emosi, perilaku, masalah interpersonal hingga prestasi akademik. Sistem Pendidikan yang banyak menuntut dan cenderung kompetitif membuat anak belajar dibawah tekanan internal dan eksternal. Standar akademik juga terus meningkat disertai dengan perkembangan jaman yang semakin pesat. Tidak hanya di sekolah, tuntutan orang tua juga seringkali menjadi faktor kesulitan tersendiri bagi anak. Diluar jam sekolah, anak masih harus mengikuti berbagai les tambahan sehingga waktu anak terforsir. Akibatnya anak menjadi jenuh, stres dan kelelahan. Akumulasi dari semua itu akan berdampak pada kondisi mental *burnout* (Aypay, 2017).

Saat ini risiko siswa mengalami *burnout* sekolah terus meningkat. Hal ini disebabkan karena pengaruh negatif dari akumulasi pengalaman mereka dalam sistem pendidikan, stres dan rasa lelah akibat proses yang menekan dan menyakitkan saat di sekolah. Hal-hal tersebut berpadu dengan gejala kognitif, afektif, sosial, dan perilaku remaja. Ketika siswa menghadapi tuntutan yang berlebihan sehubungan dengan sekolah dan pendidikan, mereka mulai mengalami kesulitan memenuhi tuntutan ini. Akibatnya, mereka mengalami stres dan tekanan yang hebat. Ketika siswa tidak dapat mengatasi stres dan tekanan untuk waktu yang lama mereka mengembangkan gejala kelelahan yang berasal dari sekolah (Aypay, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan (Aypay, 2017) menyatakan bahwa *school burnout* merupakan depresi fisik, mental dan emosional yang dialami siswa sebagai akibat dari tuntutan sekolah dan kehidupan pendidikan. Disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan minat sekolah, kelelahan belajar, kelelahan karena keluarga, kelelahan pekerjaan rumah, perasaan tercekik dan bosan dengan sikap guru, kebutuhan istirahat dan kesenangan, dan ketidakmampuan di sekolah.

Siswa menghadapi berbagai kesulitan dalam setiap tahapan pendidikannya. Tahun-tahun sekolah menengah menimbulkan risiko kelelahan sekolah yang lebih tinggi dengan peningkatan tanggung jawab dan tugas akademik di samping kekhawatiran yang dimiliki siswa sekolah menengah atas masa depan. Dalam penelitiannya (Koçak & Seçer, 2018) menemukan bahwa *school burnout* berdampak pada keberhasilan belajar siswa. *School burnout* juga menyebabkan *academic burnout*. Dengan kata lain, *school burnout* merupakan salah satu variabel yang bisa menghambat kesuksesan belajar peserta didik (Rahman et al., 2020)

(Khani et al., 2017) dalam penelitiannya mencoba menyusun sebuah instrumen untuk mengukur *school burnout* siswa dengan mengkonstraknya berdasarkan teori *burnout Maslach*. Menurutnya penyebab *burnout* sekolah terbagi menjadi empat indikator yaitu pesimisme

terhadap sekolah, *burnout* terhadap tugas sekolah, perasaan tidak mampu di sekolah, dan *burnout* terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah.

Kondisi ini menuntut guru BK sebagai konselor di sekolah untuk turut ambil peran dalam menangani dan mencegah siswa mengalami *burnout* sekolah. Dalam standar kompetensi konselor diterangkan bahwa konselor sekolah harus mampu memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan tujuan kemandirian dan perkembangan siswa secara optimal (Siti Kurnia Widi Hastuti & Teti Sunia Anggraini Putri, 2021). Guru BK dapat memberikan bantuan dengan mendesain layanan yang sesuai dengan kondisi *burnout* siswa, dimulai dari menyusun program layanan, melaksanakan hingga pada evaluasi dan tindak lanjut. Guru BK juga hendaknya melibatkan seluruh komponen sekolah agar proses layanan terlaksana secara menyeluruh (Trisnawati, 2020).

Berdasarkan uraian di atas maka dapat dilihat bahwa kondisi siswa *burnout* di sekolah sungguhlah nyata adanya, dengan demikian peran guru BK sangatlah penting dalam menolong siswa menghadapi situasi ini. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi *burnout* siswa kelas 7 pada salah satu sekolah swasta di Bogor dan menyajikan program BK yang dapat diberikan sebagai tindak lanjut.

## **Metode**

---

Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian Kuantitatif deskriptif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 salah satu sekolah swasta di Bogor berjumlah 40 anak. Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu data kuantitatif berupa jawaban siswa yang dianalisis menggunakan *SPSS 2020*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah tes dengan menggunakan *Student School Burnout Inventory (SSBI)* yang dikembangkan oleh (Khani et al., 2017) dengan total 17 item pernyataan dengan jawaban Sesuai dan Tidak sesuai. SSBI disebarakan dengan tetap menggunakan Bahasa Inggris dikarenakan siswa terbiasa menggunakan Bahasa Inggris dalam proses pembelajaran di sekolah. Teknik tes dilakukan untuk memperoleh data kuantitatif, sedangkan nontes digunakan untuk memperoleh data kualitatif dengan cara penelaahan tes. Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis data kuantitatif. Beberapa aspek yang dianalisis secara kuantitatif yaitu reliabilitas, kategori dan frekuensi.

## **Hasil dan Diskusi**

---

Hasil penyebaran angket *Student School Burnout Inventory (SSBI)* pada 40 siswa kelas 7 didapat hasil bahwa Sebagian besar *burnout* sekolah yang dialami siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 17 siswa seperti tampak pada table 1.1.

Table 1.1 Frekuensi SSBI keseluruhan

Kriteria	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X < 2$	3
Rendah	$2 < X \leq 7$	7
Sedang	$7 < X \leq 12$	17
Tinggi	$12 < X \leq 17$	8
Sangat Tinggi	$X > 17$	5
Jumlah		40

Sementara itu penulis juga mencoba menelaah hasil penyebaran instrumen SSBI berdasarkan masing-masing indikator. Hasil menunjukkan bahwa untuk indikator pesimisme terhadap sekolah sebagian besar siswa berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 14 siswa (Tabel 1.2). Sedangkan untuk indikator *burnout* terhadap tugas sekolah, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yaitu sebanyak 15 siswa berada pada kategori tinggi (Tabel 1.3). Sementara itu untuk indikator perasaan tidak mampu di sekolah, hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 17 siswa (Tabel 1.4). Selanjutnya untuk indikator *burnout* terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah hasil menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 18 siswa (Tabel 1.5)

Tabel 1.2 Frekuensi SSBI Indikator Pesimisme terhadap sekolah

Kriteria	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X < 0$	7
Rendah	$0 < X \leq 2$	8
Sedang	$2 < X \leq 3$	14
Tinggi	$3 < X \leq 5$	11
Sangat Tinggi	$X > 5$	0
Jumlah		40

Tabel 1.3 Frekuensi SSBI Indikator *Burnout* terhadap tugas sekolah

Kriteria	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X < 0$	4
Rendah	$0 < X \leq 2$	9
Sedang	$2 < X \leq 3$	12
Tinggi	$3 < X \leq 5$	15
Sangat Tinggi	$X > 5$	0
Jumlah		40

Tabel 1.4 Frekuensi SSBI indikator Perasaan tidak mampu di sekolah

Kriteria	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X < 0$	5
Rendah	$0 < X \leq 2$	10
Sedang	$2 < X \leq 3$	8

Tinggi	$3 < X \leq 5$	17
Sangat Tinggi	$X > 5$	0
Jumlah		40

Tabel 1.5 Frekuensi SSBI indikator Burnout terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah

Kriteria	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X < 0$	0
Rendah	$0 < X \leq 2$	7
Sedang	$2 < X \leq 3$	14
Tinggi	$3 < X \leq 5$	18
Sangat Tinggi	$X > 5$	0
Jumlah		40

Berdasarkan hasil penyebaran SSBI diatas dapat diketahui bahwa meskipun secara keseluruhan kategori *burnout* sekolah siswa berada pada kategori sedang, namun setelah melihat kembali setiap indikator terdapat tiga indikator SSBI yang menunjukkan hasil tinggi. Yaitu, *burnout* terhadap tugas sekolah, perasaan tidak mampu di sekolah, dan *burnout* terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah. Selanjutnya peneliti mencoba menganalisis lebih dalam item pernyataan SSBI dengan presentasi siswa paling banyak, untuk menyusun sebuah program belajar seperti terlihat pada tabel 1.6 dan tabel 1.7

Tabel 1.6 Presentase item tertinggi tiap indikator

Indikator	Item (tertinggi)	Jumlah (siswa)	Presentase
Pesimisme terhadap sekolah	Item 3	27	67,5 %
<i>Burnout</i> terhadap tugas sekolah	Item 2	26	65%
Perasaan tidak mampu di sekolah	Item 6	26	65%
<i>Burnout</i> terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah	Item 5	24	60%

Tabel 1.7 Program BK Belajar

Masalah/kebutuhan	Komponen Layanan	Fungsi Layanan	Strategi Layanan	Materi Layanan	Sasaran Layanan
67,5% siswa ingin keluar dari sekolah (item 3)	Layanan dasar & responsif	Preventif	Bimbingan klasikal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Growth mindset</i></li> <li>• <i>Celebrate small &amp; big success</i></li> <li>• <i>Mindful students</i></li> </ul>	Kelas 7a & 7b
		Kuratif	Konseling kelompok	<i>Role play</i>	
65% siswa memiliki motivasi yang		Preventif	Bimbingan klasikal &	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Time Management</i></li> <li>• <i>Learning style</i></li> </ul>	

rendah untuk menyelesaikan tugas sekolah			konseling individu	• <i>Self-motivation</i>	
		Kuratif	Konseling Individu	SFBC	
65% siswa tidak memiliki ketertarikan untuk menyelesaikan tugas sekolah		Preventif	Bimbingan lintas kelas	• My Plan • Responsible students • My Dream	
		Kuratif	konseling individu	SFBC	
60% siswa menyatakan bahwa sekolah membuat mereka bosan		Preventif	Bimbingan lintas kelas	• <i>Learning is fun</i> • <i>My Performance</i> • <i>Well-being students</i>	
		Kuratif	Konseling kelompok	CBT	

*School burnout* adalah salah satu konstruksi yang paling penting dalam domain penelitian karena memiliki hubungan positif dengan variabel merusak lainnya seperti ketidakhadiran, motivasi rendah, dan tingkat putus sekolah yang tinggi (Khani et al., 2017). Hal ini tergambar dengan jelas pada hasil penelitian. Dengan demikian, guru BK perlu bertindak cepat menolong siswa. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh guru BK adalah dengan membuat program layanan.

Pada penelitian ini penulis mencoba menawarkan sebuah program belajar yang dapat diterapkan untuk menolong siswa mengatasi *burnout* sekolah. Penulis menggunakan beberapa pendekatan konseling seperti SFBC dan CBT. SFBC merupakan Konseling psikologis singkat yang berfokus pada solusi. Pendekatan yang dikembangkan di Amerika Serikat pada kuartal terakhir abad ke-20. Sifat umum dari pendekatan ini adalah berfokus pada solusi daripada masalah. Menggunakan struktur bahasa yang berfokus pada solusi alih-alih struktur bahasa yang berfokus pada masalah, berfokus pada sekarang dan masa depan alih-alih masa lalu, dan berfokus pada tindakan yang dapat diperbaiki, kekuatan dan sumber. Dengan demikian pendekatan konseling yang berfokus pada solusi efisien untuk mengatasi berbagai masalah yang mungkin dihadapi di sekolah (Ates, 2016). Sedangkan pendekatan CBT digunakan untuk menolong siswa memiliki perubahan cara pandang. Terapi perilaku kognitif (CBT) mengacu pada pendekatan terapi populer yang telah diterapkan untuk berbagai masalah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa CBT memiliki efektifitas yang baik untuk berbagai masalah pada anak-anak dan orang dewasa lanjut usia seperti stress, kecemasan, dan berbagai gangguan psikologis lainnya (Hoffman et al., 2012).

Selain itu beberapa topik layanan dasar yang coba disusun oleh peneliti ditujukan untuk mengembangkan sikap positif siswa terhadap masa depan. Untuk membangun sikap positif pada masa depan dalam diri siswa dapat menggunakan strategi coping proaktif yang memungkinkan seseorang untuk memperhatikan kemungkinan sumber stres sejak dini dan mengambil tindakan

pengecahan terhadapnya (Aypay, 2017). Sehingga memungkinkan siswa untuk mengembangkan sikap yang memperkuat ikatan mereka dengan masa depan dapat dikatakan sebagai signifikan untuk melindungi mereka dari burnout atau untuk mempercepat perbaikan untuk burnout yang ada.

Program konseling kelompok juga ditujukan untuk menolong siswa memiliki kesejahteraan subjektif. Schaeufeli (Aypay, 2017), menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif adalah variabel terpenting kedua yang mempengaruhi burnout siswa sekolah menengah. Burnout didefinisikan sebagai kutub negatif dari kesejahteraan subjektif yang berkelanjutan sedangkan keterlibatan didefinisikan sebagai kutub positif. Dalam hal ini, ketika kesejahteraan subjektif individu menjadi lebih positif, mereka berpindah dari dimensi negatif ke dimensi positif secara afektif dan kognitif. Artinya intensitas burnout sekolah siswa secara alami berkurang.

Meskipun penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan dan dilakukan pada sampel kecil, akan tetapi hasil penelitian ini dapat berkontribusi pada literatur dengan mengungkapkan perspektif positif dalam mengurangi dan mencegah gejala *burnout* sekolah. Temuan yang diperoleh dari penelitian ini dapat dikatakan untuk memberikan perspektif yang berbeda untuk konselor psikologis yang bekerja di sekolah, serta profesional yang memberikan bantuan klinis kepada siswa sehubungan dengan mengatasi kelelahan.

## Simpulan

---

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar *burnout* sekolah yang dialami siswa berada pada kategori sedang. Namun setelah diteliti lebih lanjut burnout sekolah yang dialami siswa berada pada kategori tinggi untuk indikator *burnout* terhadap tugas sekolah, perasaan tidak mampu di sekolah, dan *burnout* terhadap permasalahan yang berkembang di sekolah. Beberapa program yang dapat diberikan untuk mengatasi permasalahan ini yaitu melalui layanan dasar dan layanan responsive oleh guru BK. Layanan ini ditujukan untuk menolong siswa memiliki sikap positif terhadap masa depan dan membangun kesejahteraan subjektif siswa.

## Daftar Rujukan

---

- Ateş, B. (2016). Effect of Solution Focused Group Counseling for High School Students in Order to Struggle with School Burnout. *Journal of Education and Training Studies*, 4(4), 27–34. <https://doi.org/10.11114/jets.v4i4.1254>
- Aypay, A. (2017). A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Kuram ve Uygulamada Egitim Bilimleri*, 17(4), 1345–1359. <https://doi.org/10.12738/estp.2017.4.0173>
- Hofmann, Stefan G et al., 2012. The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *PubMed Central*. [10.1007/s10608-012-9476-1](https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1)
- Khani, M. H., Mohammadi, M., Anvari, F., & Farsi, M. (2017). Students School Burnout Inventory: Development, Validation, and Reliability of Scale. *International Journal of*

- School Health, In Press*(In Press), 10–15. <https://doi.org/10.5812/intjsh.57594>
- Koçak, L., & Seçer, İ. (2018). Investigation of the Relationship between School Burnout, Depression and Anxiety among High School Students. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 47(2), 601–622. <https://doi.org/10.14812/cuefd.372054>
- Siti Kurnia Widi Hastuti, M. I. F. D. A. R. R., & Teti Sunia Anggraini Putri, L. T. M. B. Q. A. I. (2021). Prosiding Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Ahmad Dahlan. *Pendampingan UMKM Harry Pempek Samarinda Kalimantan Timur Di Era Pandemi, August*, 623–629.
- Trisnawati, F. (2020). Gambaran Perilaku Burnout Di Smp Negeri 2 Pedamaran. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 51. <https://doi.org/10.31851/juang.v3i1.4893>

---

**Competing interests:**

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---