

**ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) DWI  
TUNGGAL DAN STRATEGI PENANGANANNYA MELALUI BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM**

**Shifa Alya Nafisa<sup>1</sup>, Patma Aulia<sup>2</sup>, Nisaul Husna<sup>3</sup>, Muhammad Ananda Azhari Pratama  
Sembiring<sup>4</sup>, Hazral Noval Al-Hilal<sup>5</sup>, Ifroh Ramadhon Siregar<sup>6</sup>, Ilham Maha Putra<sup>7</sup>,  
Akhir Pardamean Harahap<sup>8</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, <sup>8</sup>STAI-AI Hikmah Medan

Email: [shifa0301232091@uinsu.ac.id](mailto:shifa0301232091@uinsu.ac.id), [patma0301233156@uinsu.ac.id](mailto:patma0301233156@uinsu.ac.id),  
[husnanisaul44@gmail.com](mailto:husnanisaul44@gmail.com), [nandatheglory@gmail.com](mailto:nandatheglory@gmail.com), [hazralnoval@gmail.com](mailto:hazralnoval@gmail.com),  
[ifronsiregar@gmail.com](mailto:ifronsiregar@gmail.com), [ilhamputra270604@gmail.com](mailto:ilhamputra270604@gmail.com), [akhirharahap14@gmail.com](mailto:akhirharahap14@gmail.com)

Diterima: 10/06/2026 Direvisi: 15/06/2026; Diterbitkan: 20/06/2026

**ABSTRAK**

*Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami siswa akibat tingginya tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *academic burnout* pada siswa SMA Dwi Tunggal, mengidentifikasi faktor-faktor penyebabnya, serta mengkaji strategi penanganannya melalui Bimbingan Konseling Islam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian yang terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, dan siswa yang menunjukkan gejala *academic burnout*, dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan belajar, kejenuhan akademik, menurunnya konsentrasi, dan rendahnya motivasi belajar. Faktor penyebabnya meliputi tingginya tuntutan akademik, rendahnya efikasi diri, kurangnya kemampuan manajemen stres, dan minimnya dukungan sosial. Strategi penanganan dilakukan melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, serta penguatan nilai-nilai keislaman. Penelitian ini menyimpulkan bahwa Bimbingan Konseling Islam efektif membantu mengurangi *academic burnout* sekaligus membentuk ketahanan diri dan keseimbangan emosional siswa.

**Kata Kunci:** *Academic Burnout*, Bimbingan Konseling Islam, Kesehatan Mental, Siswa SMA, Kualitatif Deskriptif

**ABSTRACT**

*Academic burnout* is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion experienced by students due to high academic demands. This study aimed to describe the condition of academic burnout among students at Dwi Tunggal Senior High School, identify its contributing factors, and examine strategies for addressing it through Islamic Guidance and Counseling. This research employed a descriptive qualitative approach involving guidance and counseling teachers, homeroom teachers, and students who exhibited symptoms of academic burnout, selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews, and documentation, then analyzed using the Miles, Huberman, and Saldaña model comprising data reduction, data display, and conclusion drawing. Data validity was ensured through source triangulation and technique triangulation. The findings revealed that students experienced academic burnout characterized by learning fatigue, academic exhaustion, decreased concentration, and low learning motivation. Contributing factors included high academic

demands, low self-efficacy, limited stress management skills, and inadequate social support. Intervention strategies were implemented through individual counseling, group guidance, and reinforcement of Islamic values. This study concludes that Islamic Guidance and Counseling is effective in reducing academic burnout while simultaneously fostering students' self-resilience and emotional balance.

**Keywords:** Academic Burnout, Islamic Guidance And Counseling, Mental Health, Senior High School Students, Descriptive Qualitative

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu sarana penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang mampu menghadapi perkembangan zaman (Faturrohman & Sulistyorine, 2012). Pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA), siswa dituntut untuk mencapai berbagai target akademik melalui kegiatan pembelajaran, penyelesaian tugas, ujian, serta persiapan menuju pendidikan tinggi. Tuntutan tersebut bertujuan meningkatkan kompetensi siswa, namun dalam pelaksanaannya sering menimbulkan tekanan yang cukup besar. Apabila tekanan akademik berlangsung secara terus-menerus, siswa berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis yang dapat menghambat proses belajar mereka (Kustiani & Iffah, 2024).

Salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada siswa SMA adalah Academic Burnout atau kelelahan akademik. Academic Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan terlalu berat oleh siswa. Kondisi ini menyebabkan siswa kehilangan semangat belajar, mudah merasa jenuh, serta mengalami penurunan motivasi dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Fenomena Academic Burnout menjadi perhatian karena dapat mengganggu keberhasilan siswa dalam mencapai tujuan pendidikan.

Fenomena academic burnout saat ini menjadi perhatian dalam dunia pendidikan karena semakin banyak ditemukan pada peserta didik di berbagai jenjang pendidikan. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada mahasiswa, tetapi juga pada siswa sekolah menengah yang harus menghadapi berbagai tuntutan akademik setiap hari. Academic burnout umumnya ditandai dengan kelelahan belajar, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya motivasi dan semangat untuk mencapai prestasi belajar. Apabila tidak ditangani dengan baik, kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan menghambat pencapaian tujuan pendidikan. Temuan ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan masalah yang perlu mendapat perhatian dari berbagai pihak, terutama sekolah dan keluarga. Hasil penelitian Putri dan Magistarina (2024) yang membandingkan tingkat academic burnout pada siswa SMA, SMK, dan MA di Sumatera Barat menemukan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori burnout sedang, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling menonjol, sehingga diperlukan perhatian khusus dari pihak sekolah maupun orang tua.

Selain tuntutan akademik, faktor psikologis juga memiliki hubungan yang erat dengan munculnya academic burnout pada siswa. Salah satu faktor yang banyak dibahas dalam penelitian adalah self-efficacy atau keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sendiri. Siswa yang memiliki keyakinan diri yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kelelahan akademik ketika menghadapi tugas dan tekanan belajar. Sebaliknya, siswa yang memiliki keyakinan diri yang baik akan lebih mampu mengatasi berbagai tantangan akademik yang dihadapinya. Hal ini diperkuat oleh temuan Privana, Hotifah, dan Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan academic burnout dengan prestasi belajar siswa kelas XI; semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin rendah

kecenderungan mereka mengalami burnout akademik. Oleh karena itu, penguatan aspek psikologis siswa menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan academic burnout (Eka Sari et al., 2026).

Di samping faktor internal, lingkungan belajar dan dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat academic burnout pada siswa. Suasana belajar yang penuh tekanan, persaingan akademik yang tinggi, hubungan yang kurang harmonis antara siswa dan lingkungan sekolah, serta minimnya dukungan dari guru, orang tua, dan teman sebaya dapat meningkatkan risiko terjadinya kelelahan akademik. Sebaliknya, lingkungan belajar yang nyaman dan dukungan sosial yang baik dapat membantu siswa menghadapi tekanan belajar secara lebih efektif sekaligus meningkatkan motivasi belajarnya. Dewi, Nuryani, dan Lindasari (2024) dalam penelitiannya terhadap siswa SMA menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan burnout akademik; artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang mereka alami. Oleh karena itu, penanganan academic burnout perlu memperhatikan faktor lingkungan di samping faktor individu siswa, dan sekolah perlu menciptakan iklim belajar yang sehat untuk mendukung perkembangan peserta didik (Julia Agatha & Pamungkas, 2024).

Tingginya tingkat Academic Burnout pada siswa tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Beban tugas yang banyak, jadwal belajar yang padat, tekanan untuk memperoleh nilai tinggi, serta persaingan akademik menjadi penyebab yang sering ditemukan di lingkungan sekolah. Selain itu, siswa juga harus mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan perkembangan pada masa remaja yang tidak selalu mudah untuk dihadapi. Kondisi tersebut dapat menyebabkan siswa merasa lelah dan kehilangan minat terhadap aktivitas belajar (Dewi et al., 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Purba dan Nasution (2025) menunjukkan bahwa academic burnout memiliki hubungan dengan rendahnya motivasi belajar siswa. Siswa yang mengalami burnout cenderung kehilangan minat terhadap kegiatan akademik, kurang berpartisipasi dalam proses pembelajaran, dan menunjukkan penurunan semangat dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Kondisi ini dapat memengaruhi kualitas belajar dan hasil akademik yang diperoleh siswa. Sejalan dengan hal tersebut, Fitriyadi, Suwanto, dan Sanu (2023) dalam penelitian mereka di SMA Negeri 2 Selakau menemukan bahwa academic burnout berpengaruh secara signifikan terhadap hasil belajar siswa; semakin tinggi tingkat burnout yang dialami, semakin rendah pula hasil belajar yang dicapai. Oleh karena itu, academic burnout tidak dapat dianggap sebagai permasalahan yang sederhana karena dampaknya dapat dirasakan baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Selain berdampak pada aspek akademik, academic burnout juga berpengaruh terhadap kondisi emosional siswa. Kelelahan yang berkepanjangan dapat menyebabkan siswa menjadi mudah cemas, mudah marah, kehilangan kepercayaan diri, serta merasa tidak mampu memenuhi tuntutan yang diberikan oleh lingkungan. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung tanpa penanganan yang tepat, maka dapat menghambat perkembangan potensi siswa secara optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa penanganan academic burnout perlu dilakukan secara menyeluruh dengan memperhatikan aspek akademik, psikologis, dan spiritual siswa (Zulkarnain, 2025).

Academic Burnout yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak yang cukup serius bagi siswa. Kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi belajar, rendahnya partisipasi dalam pembelajaran, penurunan prestasi akademik, hingga munculnya keinginan untuk menghindari tugas-tugas sekolah. Bahkan dalam jangka panjang, Academic Burnout dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis siswa dan menghambat perkembangan

potensi yang mereka miliki. Selain itu, Rahman dan Hidayatur (2024) dalam studi literturnya mengungkapkan bahwa burnout akademik yang tidak diatasi juga berkontribusi terhadap meningkatnya prokrastinasi akademik pada siswa, yang pada gilirannya semakin memperburuk performa akademik mereka. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang tepat agar dampak negatif tersebut dapat diminimalkan (Elrisfa & Putri, 2024).

SMA Dwi Tunggal sebagai lembaga pendidikan juga tidak terlepas dari kemungkinan munculnya permasalahan Academic Burnout pada siswanya. Padatnya kegiatan akademik, target pencapaian belajar, serta tuntutan untuk memperoleh hasil yang baik berpotensi menimbulkan kejenuhan dan kelelahan belajar pada sebagian siswa. Gejala tersebut dapat terlihat dari menurunnya semangat belajar, kurangnya fokus saat pembelajaran berlangsung, serta berkurangnya antusiasme dalam menyelesaikan tugas sekolah. Kondisi ini perlu mendapat perhatian agar tidak mengganggu perkembangan akademik siswa.

Dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang mereka hadapi, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran yang sangat penting. Guru BK tidak hanya membantu siswa menyelesaikan masalah akademik, tetapi juga membimbing mereka dalam mengembangkan kemampuan mengelola stres dan tekanan belajar melalui layanan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi konseling mampu membantu menurunkan tingkat burnout serta meningkatkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, layanan Bimbingan dan Konseling tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai upaya pencegahan agar burnout tidak berkembang menjadi masalah yang lebih serius.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan dalam menangani academic burnout adalah Bimbingan Konseling Islam, yaitu pendekatan yang mengintegrasikan prinsip-prinsip konseling dengan nilai-nilai ajaran Islam seperti sabar, syukur, ikhtiar, tawakal, serta kedekatan kepada Allah SWT (Prawitasari et al., 2024). Dalam perspektif Islam, berbagai tekanan dan kesulitan yang dihadapi manusia merupakan bagian dari ujian kehidupan yang harus disikapi dengan kesabaran, usaha yang sungguh-sungguh, dan keyakinan kepada Allah SWT, bukan sesuatu yang harus dihindari. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6 yang artinya, "Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." Bagi siswa yang mengalami academic burnout, pemahaman terhadap ayat tersebut dapat membantu menumbuhkan sikap optimis, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan semangat dalam menjalani proses belajar. Dukungan spiritual melalui nilai-nilai keislaman ini juga sejalan dengan temuan Azkarisa dan Nugraha (2023) yang menegaskan bahwa efikasi diri dan dukungan orang tua, termasuk dukungan yang bersifat emosional dan spiritual, berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat burnout akademik siswa SMA.

Pendekatan ini menjadi relevan untuk diterapkan dalam mengatasi academic burnout pada siswa SMA karena tidak hanya membantu menyelesaikan permasalahan akademik dan psikologis yang dihadapi, tetapi juga mengarahkan siswa untuk memperkuat hubungan dengan Allah SWT melalui nilai-nilai sabar, syukur, ikhtiar, dan tawakal. Melalui pendekatan ini, siswa dibantu untuk membangun ketahanan diri, mengelola emosi secara lebih baik, serta memandang tekanan akademik sebagai bagian dari proses pengembangan diri. Dengan demikian, Bimbingan Konseling Islam dipandang memiliki potensi besar sebagai strategi dalam membantu siswa mengatasi academic burnout dan meningkatkan kualitas kehidupan akademiknya.

Beberapa penelitian telah membahas Academic Burnout pada siswa dan faktor-faktor yang memengaruhinya. Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji kondisi Academic Burnout pada siswa SMA serta strategi penanganannya melalui pendekatan Bimbingan

Konseling Islam masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada faktor penyebab atau hubungan Academic Burnout dengan variabel psikologis lainnya. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam mengenai bentuk Academic Burnout dan upaya penanganannya melalui pendekatan keislaman (Julia Agatha & Pamungkas, 2024).

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi *academic burnout* pada siswa SMA Dwi Tunggal serta strategi penanganannya melalui Bimbingan Konseling Islam. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena yang terjadi secara mendalam berdasarkan pengalaman dan perspektif informan, sehingga menghasilkan data yang bersifat deskriptif dan kontekstual (Sugiyono, 2019). Jenis penelitian ini sesuai digunakan ketika peneliti bermaksud mengeksplorasi kondisi sosial-psikologis yang kompleks di lingkungan sekolah secara alamiah.

Penelitian dilaksanakan di SMA Dwi Tunggal. Subjek penelitian terdiri atas guru Bimbingan dan Konseling, wali kelas, serta siswa yang menunjukkan gejala *academic burnout*. Penentuan informan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Moleong, 2021). Teknik ini dipilih agar informan yang terlibat benar-benar memiliki pengetahuan dan pengalaman yang sesuai dengan fokus kajian.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik, yaitu observasi, wawancara, dan dokumentasi. Observasi dilaksanakan untuk mengamati langsung kondisi siswa selama proses pembelajaran berlangsung. Wawancara digunakan untuk menggali informasi mendalam mengenai bentuk *academic burnout*, faktor-faktor penyebabnya, serta strategi penanganan yang telah dilakukan. Dokumentasi digunakan untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh dari observasi dan wawancara (Creswell & David Creswell, 2023).

Analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model analisis interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña yang terdiri atas tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles et al., 2020). Pada tahap reduksi data, peneliti memilih dan memfokuskan data yang relevan dari hasil pengumpulan di lapangan. Pada tahap penyajian data, informasi disusun secara sistematis agar mudah dipahami. Selanjutnya, penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan pola dan temuan yang muncul dari keseluruhan data yang telah dianalisis.

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai informan, sedangkan triangulasi teknik dilakukan dengan membandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi. Penggunaan kedua jenis triangulasi ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh valid, konsisten, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Miles et al., 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Secara umum, temuan penelitian mengenai *academic burnout* pada siswa SMA Dwi Tunggal dapat dikategorikan ke dalam tiga aspek utama, yaitu kondisi *academic burnout* yang dialami siswa, faktor-faktor yang menyebabkannya, serta strategi penanganan yang dilakukan melalui Bimbingan Konseling Islam. Ketiga aspek tersebut dirangkum pada Tabel 1, sedangkan uraian rinci masing-masing aspek dipaparkan pada bagian berikut.

**Tabel 1.** Kategorisasi Temuan Penelitian mengenai *Academic Burnout* pada Siswa SMA Dwi Tunggal

No	Aspek Temuan	Indikator/Sub-Tema	Sumber Data
1	Kondisi <i>Academic Burnout</i>	Kelelahan dalam mengikuti pembelajaran; penurunan motivasi belajar; kesulitan berkonsentrasi; kejenuhan terhadap tugas akademik; keterlambatan pengumpulan tugas	Observasi pembelajaran; wawancara siswa dan guru BK
2	Faktor Penyebab Internal	Rendahnya efikasi diri; lemahnya kemampuan manajemen stres; kurangnya keterampilan mengatur waktu; rendahnya keterlibatan belajar ( <i>academic engagement</i> )	Wawancara siswa dan guru BK
3	Faktor Penyebab Eksternal	Tingginya tuntutan akademik (tugas, ujian, target nilai); tekanan harapan orang tua; persaingan akademik di sekolah; minimnya dukungan sosial	Wawancara siswa, wali kelas, dan guru BK
4	Strategi Penanganan melalui BK	Layanan konseling individu; bimbingan kelompok; pemberian motivasi belajar; penguatan nilai keislaman (sabar, syukur, ikhtiar, tawakal); peningkatan kedisiplinan ibadah dan membaca Al-Qur'an	Wawancara guru Bimbingan Konseling

### 1. Kondisi *Academic Burnout* pada Siswa SMA Dwi Tunggal

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan kepada siswa dan guru Bimbingan Konseling, ditemukan bahwa sebagian siswa SMA Dwi Tunggal mengalami gejala *academic burnout*. Gejala yang paling sering muncul adalah kelelahan dalam mengikuti pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi saat proses pembelajaran berlangsung, serta munculnya rasa jenuh terhadap tugas-tugas akademik. Beberapa siswa mengaku merasa terbebani dengan banyaknya tugas yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan siswa kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas.

Gejala *academic burnout* yang ditemukan pada siswa SMA Dwi Tunggal menunjukkan bahwa kelelahan akademik tidak hanya berkaitan dengan banyaknya tugas yang diberikan, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana siswa memaknai tuntutan akademik tersebut. Ketika siswa merasa bahwa tugas dan tanggung jawab yang dimiliki melebihi kemampuan yang mereka rasakan, maka muncul perasaan tertekan yang dapat berkembang menjadi kejenuhan belajar. Kondisi ini menyebabkan siswa kehilangan antusiasme dalam mengikuti pembelajaran dan cenderung menganggap kegiatan akademik sebagai beban. Jika berlangsung dalam waktu yang lama, burnout dapat berdampak pada penurunan prestasi belajar dan kesejahteraan psikologis siswa. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Rahmawati dkk. (2024) yang menjelaskan bahwa *academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, kejenuhan belajar, dan menurunnya efektivitas siswa dalam menjalankan tugas akademik (Rahmawati et al., 2023).

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu antara kegiatan akademik dan aktivitas di luar sekolah. Akibatnya, siswa sering merasa lelah dan kehilangan minat untuk belajar. Guru Bimbingan Konseling juga mengungkapkan bahwa gejala *academic burnout* umumnya ditunjukkan melalui penurunan

partisipasi siswa dalam pembelajaran, keterlambatan pengumpulan tugas, serta menurunnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan sekolah.

## 2. Faktor Penyebab *Academic Burnout* pada Siswa SMA Dwi Tunggal

Faktor lain yang turut memperkuat munculnya *academic burnout* adalah rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran atau *academic engagement*. Siswa yang kurang terlibat dalam aktivitas belajar cenderung lebih mudah merasa bosan dan kehilangan motivasi ketika menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Sebaliknya, siswa yang aktif dalam pembelajaran umumnya memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Keterlibatan belajar yang tinggi dapat membantu siswa menemukan makna dalam proses belajar sehingga beban akademik tidak selalu dipandang sebagai sumber stres. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi siswa dalam pembelajaran perlu menjadi perhatian dalam upaya pencegahan *academic burnout*.

Temuan ini didukung oleh penelitian Sari et al., (2025) yang menemukan bahwa keterlibatan akademik memiliki hubungan negatif dengan tingkat burnout akademik pada peserta didik (Sari et al., 2025). Munculnya *academic burnout* pada siswa SMA Dwi Tunggal tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Salah satu faktor yang paling sering dirasakan siswa adalah tingginya tuntutan akademik yang harus dipenuhi selama mengikuti proses pembelajaran. Tugas harian, pekerjaan rumah, ujian, serta target nilai yang harus dicapai sering kali membuat siswa merasa terbebani, terutama ketika seluruh tuntutan tersebut datang dalam waktu yang bersamaan. Dalam kondisi tertentu, siswa merasa harus terus belajar dan menyelesaikan berbagai kewajiban akademik tanpa memiliki waktu istirahat yang cukup. Situasi ini menyebabkan energi fisik dan mental mereka terkuras sehingga muncul rasa lelah, jenuh, dan kehilangan semangat untuk belajar. Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang lama, maka risiko terjadinya *academic burnout* akan semakin besar.

Selain tuntutan akademik, kemampuan siswa dalam mengelola stres juga menjadi faktor yang turut memengaruhi munculnya *academic burnout*. Tidak semua siswa memiliki kemampuan yang sama dalam menghadapi tekanan belajar. Sebagian siswa mampu mengelola tekanan tersebut dengan baik, namun sebagian lainnya cenderung merasa kesulitan ketika harus menghadapi banyak tugas atau jadwal belajar yang padat. Kurangnya kemampuan mengatur waktu juga membuat siswa sering menunda pekerjaan sehingga tugas menumpuk dan menimbulkan tekanan yang lebih besar. Akibatnya, siswa merasa kewalahan dalam menyelesaikan tanggung jawab akademiknya. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen diri memiliki peran penting dalam membantu siswa menghadapi berbagai tuntutan selama proses pendidikan berlangsung.

Di samping faktor yang berasal dari dalam diri siswa, lingkungan sekitar juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap tingkat *academic burnout* yang dialami. Harapan orang tua agar anak memperoleh prestasi yang tinggi sering kali menjadi motivasi, tetapi pada beberapa kondisi dapat berubah menjadi tekanan apabila tidak disertai dukungan emosional yang memadai. Selain itu, persaingan akademik di lingkungan sekolah dan tuntutan untuk aktif dalam berbagai kegiatan juga dapat menambah beban yang dirasakan siswa. Banyak siswa berusaha memenuhi berbagai ekspektasi tersebut secara bersamaan sehingga waktu untuk beristirahat dan melakukan kegiatan yang menyenangkan menjadi semakin terbatas. Keadaan ini membuat siswa lebih rentan mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikologis.

Temuan tersebut memperlihatkan bahwa *academic burnout* bukan hanya disebabkan oleh banyaknya tugas sekolah, tetapi juga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi dan faktor lingkungan. Ketika tuntutan akademik yang tinggi bertemu dengan kemampuan

pengelolaan stres yang rendah serta tekanan dari lingkungan sekitar, maka siswa akan lebih mudah mengalami kejenuhan dan kelelahan belajar. Oleh karena itu, upaya pencegahan *academic burnout* perlu dilakukan secara menyeluruh dengan melibatkan siswa, keluarga, guru, dan pihak sekolah. Dukungan yang diberikan dari berbagai pihak dapat membantu siswa menghadapi tekanan akademik secara lebih sehat sehingga risiko terjadinya *academic burnout* dapat diminimalkan.

### **3. Strategi Penanganan *Academic Burnout* melalui Bimbingan Konseling Islam**

Pendekatan Bimbingan Konseling Islam yang diterapkan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penguatan aspek spiritual dapat menjadi salah satu sumber daya penting bagi siswa dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui nilai-nilai keislaman, siswa diajak untuk membangun kesadaran bahwa setiap kesulitan yang dihadapi merupakan bagian dari proses pembelajaran dan pengembangan diri. Dalam Islam, konsep sabar dan tawakal dapat membantu individu mengelola emosi negatif ketika menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah ayat 286 yang menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Pemahaman tersebut dapat membantu siswa mengurangi perasaan tertekan serta meningkatkan keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada. Hasil ini diperkuat oleh penelitian Maulidya dan Prabawa (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islam efektif dalam membantu menurunkan tingkat *academic burnout* (Maulidya & Prabawa, 2024).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru Bimbingan Konseling, strategi yang dilakukan dalam membantu siswa mengatasi *academic burnout* dilakukan melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, serta pemberian motivasi belajar. Dalam pelaksanaannya, guru BK juga mengintegrasikan nilai-nilai keislaman sebagai bentuk penguatan spiritual siswa.

Nilai-nilai keislaman yang diberikan meliputi pentingnya kesabaran dalam menghadapi kesulitan, sikap syukur terhadap proses belajar, serta tawakal setelah berusaha secara maksimal. Selain itu, siswa juga diarahkan untuk meningkatkan kedisiplinan dalam beribadah, membaca Al-Qur'an, dan memperbaiki manajemen waktu sebagai bentuk pengendalian diri. Strategi tersebut dinilai mampu membantu siswa mengurangi kejenuhan dan meningkatkan semangat belajar.

## **Pembahasan**

### **1. *Academic Burnout* pada Siswa SMA Dwi Tunggal**

Fenomena *academic burnout* yang dialami siswa SMA Dwi Tunggal terlihat dari munculnya berbagai gejala seperti kelelahan dalam mengikuti pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kejenuhan terhadap tugas-tugas akademik. Kondisi ini sejalan dengan teori burnout yang dikemukakan oleh Christina Maslach, yang menjelaskan bahwa burnout ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, munculnya sikap negatif atau sinis terhadap aktivitas yang dijalani, serta menurunnya kemampuan individu dalam menjalankan tugas secara optimal. Dalam konteks pendidikan, ketiga dimensi tersebut dapat menyebabkan siswa kehilangan minat terhadap pembelajaran dan tidak mampu mencapai hasil belajar yang maksimal.

Temuan ini juga selaras dengan hasil penelitian Putri dan Magistarina (2024) yang menemukan bahwa sebagian besar siswa SMA, SMK, dan MA di Sumatera Barat berada pada kategori burnout sedang, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling menonjol. Hal tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* bukanlah permasalahan yang bersifat individual semata, melainkan fenomena yang cukup meluas di berbagai jenis sekolah

menengah. Dalam konteks SMA Dwi Tunggal, gejala serupa ditemukan ketika siswa merasa tuntutan akademik yang mereka hadapi melebihi kapasitas yang mereka rasakan, sehingga muncul perasaan tertekan yang berkembang menjadi kejenuhan belajar.

Lebih lanjut, Rahmawati dkk. (2023) menjelaskan bahwa *academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, kejenuhan belajar, dan menurunnya efektivitas siswa dalam menjalankan tugas akademik. Kondisi ini juga diperkuat oleh temuan Prawitasari dkk. (2024) yang menyatakan bahwa *academic burnout* pada siswa umumnya ditandai oleh rendahnya motivasi belajar, meningkatnya kejenuhan terhadap aktivitas sekolah, serta munculnya perasaan lelah akibat tuntutan akademik yang berlangsung terus-menerus. Apabila kondisi tersebut tidak segera ditangani, dampaknya dapat meluas tidak hanya pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis siswa secara keseluruhan (Elrisfa & Putri, 2024).

Selain berdampak pada aspek akademik, *academic burnout* juga memengaruhi dimensi sosial siswa di lingkungan sekolah. Siswa yang mengalami kelelahan akademik cenderung menjadi lebih pasif, kurang berpartisipasi dalam kegiatan kelas, dan menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya. Kondisi tersebut dapat mengurangi rasa nyaman siswa selama berada di sekolah sehingga memperburuk keadaan yang sudah dialami sebelumnya. Oleh karena itu, penanganan *academic burnout* perlu dilakukan sedini mungkin agar tidak menimbulkan dampak yang lebih luas terhadap kehidupan akademik maupun sosial siswa (Zulkarnain, 2025).

## 2. Faktor Penyebab Academic Burnout pada Siswa SMA Dwi Tunggal

Munculnya *academic burnout* pada siswa SMA Dwi Tunggal tidak terlepas dari interaksi antara faktor internal dan faktor eksternal yang saling memengaruhi. Dari sisi internal, kemampuan siswa dalam mengelola stres, mengatur waktu, dan mempertahankan motivasi belajar menjadi faktor penentu yang cukup signifikan. Hal ini sejalan dengan temuan Privana, Hotifah, dan Rahman (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan *academic burnout*; semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami burnout akademik. Dengan demikian, siswa yang belum mampu meyakini kemampuan dirinya sendiri akan lebih rentan mengalami kelelahan ketika menghadapi berbagai tuntutan belajar (Eka Sari et al., 2026).

Dari sisi eksternal, tingginya tuntutan akademik menjadi faktor yang paling sering dirasakan siswa. Tugas harian, pekerjaan rumah, ujian, serta target nilai yang harus dicapai secara bersamaan membuat siswa merasa terbebani secara fisik maupun mental. Kondisi ini diperparah ketika siswa tidak memiliki waktu istirahat yang cukup karena padatnyajadwal belajar dan aktivitas di luar sekolah, termasuk mengikuti organisasi, kegiatan ekstrakurikuler, dan kursus tambahan. Ketika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, energi fisik dan mental siswa terkuras sehingga risiko terjadinya *academic burnout* semakin besar (Kustiani & Iffah, 2024).

Tekanan dari lingkungan sekitar juga turut berkontribusi terhadap munculnya kelelahan akademik. Harapan orang tua agar anak memperoleh prestasi yang tinggi, persaingan akademik di sekolah, serta tuntutan untuk aktif dalam berbagai kegiatan dapat menjadi sumber stres tambahan bagi siswa. Sejalan dengan hal tersebut, Dewi, Nuryani, dan Lindasari (2024) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan burnout akademik; semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami. Hal ini menunjukkan bahwa ketika tekanan lingkungan tidak diimbangi dengan dukungan emosional yang memadai dari keluarga, guru, dan teman

sebayanya, maka siswa akan semakin mudah mengalami kejenuhan belajar (Julia Agatha & Pamungkas, 2024).

Faktor lain yang turut memperkuat munculnya *academic burnout* adalah rendahnya keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Siswa yang kurang terlibat aktif dalam kegiatan belajar cenderung lebih mudah merasa bosan dan kehilangan motivasi ketika menghadapi tuntutan akademik. Hal ini diperkuat oleh temuan Sari dkk. (2025) yang menemukan bahwa keterlibatan akademik memiliki hubungan negatif dengan tingkat burnout; semakin rendah keterlibatan belajar siswa, semakin tinggi risiko burnout yang dialami. Selain itu, perkembangan teknologi dan media sosial juga secara tidak langsung memengaruhi kondisi ini, karena banyak siswa menghabiskan waktu cukup lama mengakses media sosial sehingga waktu belajar dan istirahat menjadi tidak teratur, yang pada akhirnya memperburuk kondisi *academic burnout* yang sudah ada (Rahman & Hidayatur, 2024).

### 3. Strategi Penanganan *Academic Burnout* melalui Bimbingan Konseling Islam

Upaya penanganan *academic burnout* pada siswa SMA Dwi Tunggal dilakukan melalui pendekatan Bimbingan Konseling Islam yang mengintegrasikan bantuan psikologis dengan penguatan spiritual. Melalui layanan konseling individu dan bimbingan kelompok, siswa diberikan ruang untuk mengungkapkan permasalahan yang mereka hadapi sekaligus memperoleh arahan dalam mengelola tekanan akademik secara lebih sehat dan positif. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah akademik, tetapi juga pada pembentukan ketahanan diri melalui nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, ikhtiar, dan tawakal (Prawitasari et al., 2024).

Dalam perspektif Islam, sebagaimana yang telah diuraikan dalam pendahuluan, tekanan dan kesulitan yang dihadapi manusia merupakan bagian dari ujian kehidupan yang harus disikapi dengan kesabaran dan keyakinan kepada Allah SWT. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Al-Insyirah ayat 5–6 yang menegaskan bahwa bersama setiap kesulitan terdapat kemudahan. Pemahaman terhadap nilai ini terbukti membantu siswa menumbuhkan sikap optimis, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan semangat dalam menjalani proses belajar. Lebih lanjut, QS. Al-Baqarah ayat 286 menegaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, sehingga pemahaman ini dapat membantu siswa mengurangi perasaan tertekan dan memperkuat keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi tuntutan akademik yang ada.

Efektivitas pendekatan Bimbingan Konseling Islam dalam menangani *academic burnout* juga didukung oleh penelitian Maulidya dan Prabawa (2024) yang menunjukkan bahwa intervensi konseling berbasis nilai-nilai Islam efektif dalam membantu menurunkan tingkat *academic burnout* pada peserta didik. Temuan ini sejalan pula dengan hasil penelitian Azkarisa dan Nugraha (2023) yang menegaskan bahwa dukungan yang bersifat emosional dan spiritual berkontribusi signifikan dalam menurunkan tingkat burnout akademik siswa SMA. Dengan demikian, penguatan aspek spiritual melalui BKI tidak hanya membantu siswa secara psikologis, tetapi juga memperkuat sumber daya internal yang mereka miliki dalam menghadapi berbagai tekanan akademik.

Keunggulan Bimbingan Konseling Islam terletak pada kemampuannya menyentuh aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan. Nilai sabar dan tawakal yang ditanamkan dalam layanan konseling membantu siswa membangun pola pikir yang lebih positif, yaitu bahwa keberhasilan tidak hanya ditentukan oleh hasil akhir, melainkan juga oleh proses usaha yang dilakukan secara sungguh-sungguh. Dengan pemahaman tersebut, siswa tidak mudah merasa putus asa ketika menghadapi kesulitan belajar dan lebih mampu menjadikan

pengalaman tersebut sebagai sarana untuk berkembang. Oleh karena itu, penerapan Bimbingan Konseling Islam di sekolah tidak hanya bermanfaat dalam mengatasi kelelahan akademik, tetapi juga mendukung pembentukan karakter siswa yang lebih tangguh, mandiri, dan berakhlak baik (Zulkarnain, 2025).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa sebagian siswa SMA Dwi Tunggal mengalami *academic burnout* yang ditandai oleh kelelahan dalam mengikuti pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya kejenuhan terhadap kegiatan akademik. Kondisi tersebut tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola stres, kurangnya keterampilan mengatur waktu, serta lemahnya efikasi diri dalam menghadapi tuntutan belajar. Adapun faktor eksternal meliputi tingginya beban tugas akademik, tekanan untuk memperoleh prestasi tinggi, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungan keluarga, guru, dan teman sebaya.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Bimbingan Konseling Islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu siswa mengatasi *academic burnout*. Melalui layanan konseling individu, bimbingan kelompok, serta penguatan nilai-nilai keislaman seperti sabar, syukur, ikhtiar, dan tawakal, siswa memperoleh dukungan psikologis sekaligus spiritual yang membantu mereka menghadapi tekanan akademik secara lebih positif dan konstruktif. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada penyelesaian masalah belajar, tetapi juga pada pembentukan ketahanan diri, keseimbangan emosional, dan penguatan karakter siswa.

Temuan penelitian ini mengimplikasikan bahwa sekolah perlu mengoptimalkan peran guru Bimbingan dan Konseling dalam memberikan layanan yang tidak hanya berorientasi pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual dan psikologis siswa. Integrasi nilai-nilai Islam dalam layanan bimbingan dan konseling dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dan kontekstual dalam mengurangi *academic burnout* di lingkungan sekolah menengah. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas teknik-teknik spesifik dalam Bimbingan Konseling Islam pada jenjang pendidikan yang berbeda atau dengan melibatkan jumlah subjek yang lebih luas, sehingga diperoleh hasil yang lebih komprehensif dan dapat digeneralisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). The influence of the learning environment and social support on academic burnout of AL-ISLAM KRIAN high school students. *Jurnal Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 15(2), 133–143. [https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15\(2\).18913](https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913)
- Azkarisa, Y. D., & Nugraha, S. P. (2023). Dukungan orang tua, efikasi diri belajar secara daring, dan burnout akademik pada siswa SMA selama Covid-19. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 6(1), 60–76. <https://doi.org/10.31293/mv.v6i1.6726>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>

- Eka Sari, F. M., Rakhmawati, D., & Maulia, D. (2026). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout siswa SMP. *JP3: Jurnal Pendidikan dan Profesi Pendidikan*, 12(1), 151–158. <https://journal.upgris.ac.id/index.php/JP3>
- Elrisfa, M., & Putri, A. A. (2024). Perbedaan tingkat academic burnout pada siswa ditinjau dari jenis sekolah SMA/SMK/MA. *Jurnal MASALIQ: Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4(3), 760–768. <https://ejournal.yasin-alsys.org/masaliq/article/view/3072>
- Faturrohman, M., & Sulistyorini. (2012). *Belajar dan pembelajaran*. Penerbit Teras.
- Fitriyadi, S., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 103–111. <https://doi.org/10.26737/jbki.v8i2.4480>
- Kustiani, K. P., & Iffah, L. (2024). Analysis of academic stress levels of high school student. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 8(2), 126–132. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v8n2.p126-132>
- Mauliddya, N., & Prabawa, A. F. (2024). Efektivitas konseling kelompok behavioral teknik relaksasi dengan terapi wudhu untuk menurunkan academic burnout: Studi di perguruan Islam. *Jurnal Penelitian dan Pembelajaran (HELPER)*, 41(2), 106–119. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no2.a8683>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nasution, F., & Br Purba, S. A. (2025). Efektivitas konseling kelompok teknik thought stopping dalam mengurangi academic burnout siswa di SMP. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(1), 12–24. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i1.5328>
- Prawitasari, G., Rahman, F., & Candra, V. D. (2024). The role of Islamic reality therapy intervention to reduce the academic burnout of high-school students. *Journal of Islamic Communication and Counseling (JICC)*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.18196/jicc.v3i1.36>
- Privana, A. S., Hotifah, Y., & Rahman, D. H. (2022). Hubungan efikasi diri dan academic burnout dengan prestasi belajar siswa kelas XI SMAK St. Albertus Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(1), 19–23. <https://doi.org/10.17977/um065v2i12022p19-23>
- Putri, A. A., & Magistarina, E. (2024). Perbedaan tingkat academic burnout pada siswa ditinjau dari jenis sekolah SMA/SMK/MA. *Masaliq*, 4(3), 760–768. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3072>
- Rahmawati, N. A. I., Latifah, L., & Saidatun, I. (2023). Konseling behavioral teknik relaksasi afirmasi untuk menurunkan academic burnout, efektif tidak? *Jurnal Konseling Indonesia (JKI)*, 9(1), 42–50. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i1.9587>
- Sari, P., Hasan, M. A., Lakadjo, M. A., & Prasetyo, A. (2025). Mengungkap hubungan antara engagement akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 7(2), 251–266. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i2.6159>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian dan pengembangan (Research and Development/R&D)*. Alfabeta.
- Zulkarnain. (2025). Motivasi belajar regulasi diri dan dukungan sosial sebagai prediktor academic burnout siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 26–35. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2622>