



EFEKTIVITAS INTERVENSI BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENANGANI ACADEMIC BURNOUT BERDASARKAN JENJANG PENDIDIKAN: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW

Nimas Wening Kurniannur^{1*)}, Lutfiani Astutik², Ah. Zakki Fuad³

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya^{1,2,3}

Contributor Email : nimnimning806@gmail.com, lutfianiaastutik56@gmail.com,
ah.zakki.fuad@uinsa.ac.id

Received: March 30, 2026

Accepted: Apr 25, 2026

Published: May 31, 2026

Abstract: This study aims to systematically examine Guidance and Counseling (GC) strategies for addressing academic burnout among high school students and to identify patterns and trends in interventions within the scientific literature. This study employs a qualitative approach using the Systematic Literature Review (SLR) method in accordance with the PRISMA guidelines. Data were obtained from scientific articles published between 2020 and 2025 via Google Scholar, SINTA, Scopus, and Web of Science, using predefined inclusion and exclusion criteria. Of the 350 articles initially identified, 28 were selected for analysis in the final synthesis following a screening process that assessed for duplication, relevance, and methodological soundness. The study findings indicate that guidance and counseling strategies to address burnout include individual counseling, group counseling, cognitive-behavioral approaches, stress management training, and strengthening self-regulation. These strategies are tailored to the dimensions of burnout, such as emotional exhaustion, decreased motivation to learn, and a cynical attitude toward academic activities. Additionally, there is a trend toward integrating cognitive, emotional, and behavioral aspects into school counseling services to create a more comprehensive approach. The synthesis also highlights research gaps, particularly the lack of long-term evaluative studies and the limited examination of the school's social context in the implementation of school counseling services. Thus, this study provides a conceptual mapping of school counseling strategies for addressing academic burnout and serves as a foundation for developing more adaptive services for high school students.

Keywords: Guidance and Counseling; Academic Burnout; Intervention Strategies.

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis strategi Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi academic burnout pada siswa SMA serta mengidentifikasi pola dan tren intervensi dalam literatur ilmiah. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Systematic Literature Review (SLR) yang mengikuti pedoman PRISMA. Data diperoleh dari artikel ilmiah tahun 2020–2025 melalui Google Scholar, SINTA, Scopus, dan Web of Science dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Dari total 350 artikel yang teridentifikasi pada tahap awal, setelah proses seleksi dan penyaringan berdasarkan duplikasi, relevansi, serta kelayakan metodologis, diperoleh 28 artikel yang dianalisis dalam sintesis akhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa strategi BK untuk mengatasi burnout mencakup konseling individu, konseling kelompok, pendekatan cognitive-behavioral, pelatihan manajemen stres, serta penguatan regulasi diri. Strategi tersebut disesuaikan dengan dimensi burnout, seperti kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan sikap sinis terhadap kegiatan akademik. Selain itu, terdapat kecenderungan integrasi aspek kognitif, emosional, dan perilaku dalam layanan BK untuk menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif. Sintesis juga menunjukkan adanya

kesenjangan penelitian, terutama kurangnya studi evaluatif jangka panjang serta terbatasnya kajian mengenai konteks sosial sekolah dalam implementasi layanan BK. Dengan demikian, penelitian ini memberikan pemetaan konseptual mengenai strategi BK dalam mengatasi *academic burnout* serta menjadi dasar pengembangan layanan yang lebih adaptif bagi siswa SMA.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling; Kelelahan Akademik; Strategi Intervensi.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan individu yang tidak hanya berperan dalam pengembangan kemampuan akademik, tetapi juga membentuk kondisi psikologis dan sosial peserta didik. Dalam proses pendidikan, tuntutan akademik yang semakin kompleks sering kali menimbulkan tekanan bagi peserta didik di berbagai jenjang pendidikan, mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Tekanan tersebut dapat berasal dari beban tugas, persaingan akademik, ekspektasi orang tua maupun lingkungan, serta tuntutan pencapaian prestasi yang tinggi. Apabila tekanan akademik berlangsung secara terus-menerus tanpa kemampuan coping yang memadai, kondisi tersebut berpotensi memunculkan *academic burnout*.

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh tekanan akademik berkepanjangan. Kondisi ini umumnya ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya efektivitas diri dalam menyelesaikan tugas pembelajaran. *Academic burnout* tidak hanya berdampak pada prestasi akademik peserta didik, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta hubungan sosial individu. Fenomena ini menjadi perhatian penting karena dapat terjadi pada berbagai jenjang pendidikan dengan karakteristik permasalahan yang berbeda-beda.

Fenomena *academic burnout* merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta penurunan efikasi diri dalam belajar. Konsep burnout pada awalnya dikembangkan oleh Christina Maslach dalam konteks pekerjaan, yang kemudian diformulasikan dalam tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*. Dalam konteks pendidikan, model tersebut diadaptasi menjadi *academic burnout*, dengan penyesuaian pada aspek tuntutan akademik sebagai sumber stres utama. (Jagiello et al., 2024) Secara teoretis, burnout dalam konteks akademik dapat dijelaskan melalui pendekatan *Job Demands-Resources Model* (JD-R) yang menekankan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan (*academic demands*) dan sumber daya (*personal* maupun lingkungan) berkontribusi terhadap munculnya kelelahan psikologis. Dengan demikian, intervensi Bimbingan dan Konseling (BK) secara konseptual diarahkan pada penguatan sumber daya personal, restrukturisasi kognitif, serta pengembangan strategi coping adaptif (Illah, 2022).

Pada jenjang pendidikan dasar dan menengah, *academic burnout* sering berkaitan dengan tekanan pencapaian nilai, padatnya jadwal pembelajaran, serta kurangnya keseimbangan antara aktivitas akademik dan kebutuhan perkembangan anak maupun remaja. Sementara itu, pada jenjang perguruan tinggi, burnout akademik umumnya dipengaruhi oleh tuntutan kemandirian belajar, tekanan penyelesaian tugas dan penelitian, serta kecemasan terhadap masa depan karier. Perbedaan karakteristik

perkembangan peserta didik pada setiap jenjang pendidikan menunjukkan bahwa penanganan *academic burnout* memerlukan pendekatan yang tepat dan kontekstual.

Sejauh ini, penelitian mengenai *academic burnout* dan intervensi bimbingan dan konseling cenderung dilakukan secara terpisah pada jenjang pendidikan tertentu. Akibatnya, belum banyak kajian yang secara komprehensif membandingkan efektivitas berbagai intervensi bimbingan dan konseling berdasarkan jenjang pendidikan. Padahal, pemahaman mengenai efektivitas intervensi pada masing-masing jenjang pendidikan penting untuk menentukan strategi layanan yang lebih tepat sasaran dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi BK dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan tingkat *academic burnout*. Namun, temuan-temuan tersebut tersebar dalam desain penelitian yang beragam dan melibatkan subjek dengan karakteristik berbeda, seperti siswa sekolah menengah dan mahasiswa (Brescia et al., 2024). Perbedaan tahap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial antar jenjang pendidikan berpotensi memengaruhi cara individu merespons intervensi yang diberikan. Oleh karena itu, generalisasi efektivitas suatu intervensi tanpa mempertimbangkan konteks jenjang pendidikan menjadi kurang memadai secara ilmiah.

Di sisi lain, sebagian kajian literatur cenderung berfokus pada identifikasi jenis intervensi tanpa melakukan sintesis kritis terhadap tingkat efektivitasnya (Farid Ilhamuddin et al., 2024). Bahkan, tidak sedikit penelitian yang secara implisit mengasumsikan bahwa suatu pendekatan tertentu lebih unggul dibandingkan yang lain tanpa didukung perbandingan empiris yang memadai. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam literatur, khususnya terkait kebutuhan sintesis komprehensif yang tidak hanya memetakan intervensi, tetapi juga mengevaluasi efektivitasnya secara kontekstual berdasarkan dimensi *burnout* dan karakteristik siswa SMA.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pendekatan ini dipilih untuk memastikan proses identifikasi, seleksi, evaluasi, dan sintesis literatur dilakukan secara sistematis, transparan, dan dapat direply. (Jesson et al., 2011)

➤ Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan pada basis data Scopus, Web of Science, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan rentang publikasi 2020–2025. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dan operator Boolean sebagai berikut:

- “academic burnout” AND “counseling”
- “academic burnout” AND “intervention”
- “school counseling” AND “burnout”
- “cognitive behavioral therapy” AND “academic burnout”

Untuk meningkatkan sensitivitas pencarian, digunakan pula sinonim seperti “student burnout”, “learning burnout”, dan “educational burnout”

➤ Proses Seleksi Studi (Tahapan PRISMA)

Seleksi literatur dilakukan melalui empat tahap sesuai alur PRISMA:

- Identification : Total artikel teridentifikasi 350
- Screening : - Artikel setelah penghapusan duplikasi 284
- Artikel dieliminasi berdasarkan judul dan abstrak 210

- Artikel tersisa untuk penilaian full-text 74

- Eligibility : Artikel dieliminasi pada tahap full-text karena tidak memenuhi kriteria inklusi 46

- Included : Total artikel yang dimasukkan dalam sintesis akhir 28 artikel.

Proses seleksi dilakukan oleh dua reviewer independen untuk meminimalkan potensi bias seleksi. Setiap artikel dinilai secara terpisah pada tahap screening dan full-text review. Apabila terdapat perbedaan penilaian, dilakukan diskusi hingga mencapai kesepakatan bersama. Pendekatan ini bertujuan meningkatkan reliabilitas dan objektivitas dalam proses seleksi studi.

➤ Kriteria Inklusi dan Eksklusi

- Kriteria Inklusi:

1. Artikel penelitian empiris (kuantitatif, kualitatif, atau campuran)
2. Membahas intervensi bimbingan dan konseling atau intervensi psikologis yang relevan

3. Mengukur *academic burnout* sebagai variabel utama atau outcome

4. Dipublikasikan dalam jurnal ilmiah terindeks

5. Rentang publikasi 2020–2025

6. Subjek penelitian siswa atau mahasiswa

- Kriteria Eksklusi:

1. Artikel non-empiris (review, opini, esai konseptual)

2. Tidak secara spesifik membahas intervensi

3. Tidak mengukur *academic burnout* secara langsung

4. Artikel duplikat

Proses seleksi literatur dilakukan dalam beberapa tahap sesuai alur PRISMA, dengan identifikasi artikel yang dikumpulkan dari seluruh database menggunakan kata kunci yang telah ditentukan. Selanjutnya data melalui tahap screening dengan artikel diseleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk mengeliminasi studi yang tidak relevan. Proses screening ini juga memastikan bahwa artikel telah sesuai dengan kriteria inklusi. Sebagai tahap akhir seleksi artikel ini yang sudah memenuhi kriteria dimasukkan dalam analisis akhir sebagai data penelitian. (Cronin, 2013) Data dari artikel yang terpilih diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi yang telah disusun secara sistematis, meliputi:

- Identitas studi (penulis, tahun, negara)

- Karakteristik subjek (jenjang pendidikan, jumlah sampel)

- jenis intervensi

- durasi dan format intervensi

- instrumen pengukuran *academic burnout*

- hasil penelitian terkait efektivitas

Analisis data dilakukan menggunakan pendekatan sintesis naratif (narrative synthesis), dengan mengelompokkan temuan berdasarkan:

- jenis intervensi

- jenjang pendidikan

- tingkat efektivitas

Pendekatan ini dipilih mengingat heterogenitas desain penelitian dan variasi metode yang digunakan dalam studi-studi yang dianalisis. Untuk meningkatkan validitas, proses seleksi dan ekstraksi data dilakukan secara sistematis dengan mengacu pada kriteria yang telah ditentukan. Selain itu, dilakukan evaluasi kritis terhadap kualitas

metodologis setiap studi untuk menghindari bias dalam penarikan kesimpulan. Penelitian ini juga mempertimbangkan potensi bias publikasi dan keterbatasan dalam generalisasi temuan, terutama terkait perbedaan jenjang pendidikan dan konteks penelitian.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

a. Karakteristik Studi yang Dianalisis

Berdasarkan proses seleksi menggunakan pendekatan PRISMA, diperoleh sejumlah artikel yang memenuhi kriteria inklusi untuk dianalisis lebih lanjut. Studi-studi tersebut berasal dari berbagai negara dan menunjukkan peningkatan publikasi dalam beberapa tahun terakhir, yang mengindikasikan meningkatnya perhatian terhadap isu academic burnout dalam konteks pendidikan. (Tjalla et al., 2022) Dari segi karakteristik subjek, penelitian yang dianalisis mencakup berbagai jenjang pendidikan, yaitu siswa sekolah menengah dan mahasiswa. Pada siswa SMA *academic pressure* yang didapatkan telah melebihi kapasitas sehingga memerlukan adanya intervensi BK yang dapat membantu untuk meringankan *pressure* tersebut. Namun demikian, distribusi studi tidak merata, dengan dominasi penelitian pada tingkat mahasiswa dibandingkan siswa sekolah menengah. Ketimpangan ini menunjukkan bahwa kajian mengenai academic burnout pada siswa sekolah masih relatif terbatas, sehingga berpotensi memengaruhi generalisasi temuan. Hal ini tidak langsung berpengaruh pada hasil penelitian, siswa SMA maupun SMP tetap berpotensi untuk mengalami academic burnout dengan banyaknya faktor modern saat ini. Hal ini penulis temukan dalam penelitian yang dilakukan oleh (Farah Abida Nur Allita & Akhmad Fajar Prasetya, 2025) dalam artikelnya yang menjelaskan bahwa siswa SMA memiliki academic pressure dan menunjukkan adanya titik jenuh dalam belajar sehingga metakognisi dilakukan untuk memberikan treatment pada siswa dalam bentuk konseling kelompok.

Tabel 1.1 Sintesis Artikel

No	Penulis/Tahun	Jenjang Pendidikan	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Kesimpulan
1	Ewin Eka Sofia Wulandari, Fakhruddin Mutakin, Yurike Kinanthi Karamoy (2024)	SMP	Penelitian Tindakan Bimbingan Konseling (PTBK)	84% sampel berhasil melampaui indikator keberhasilan dengan penurunan burnout dari kategori tinggi ke rendah	Dapat menurunkan burnout belajar siswa secara efektif
2	Annisa Suarno, Nur Fadhillah Umar, M. Amirullah (2025)	SMP	Quasi Experimental Design (Pretest-posttest non-equivalence)	Tingkat burnout menurun dari kategori tinggi (96,75) menjadi rendah (57,37)	Terbukti efektif dalam mereduksi burnout akademik siswa

			nt control group)			
3	Oktavia Christin Angkouw, I Ketut Dharsana (2025)	SMP	Eksperi men semu dengan desain One Group Pretest- Posttest	Rata-rata kejenuhan menurun 103,33 90,33 dengan nilai signifikansi 0,000	skor dari menjadi dengan nilai	Efektif dalam mengurangi kejenuhan dan ketegangan belajar siswa
4	Nabila Rezky Palenza, Firman, Netrawati (2025)	SMP dan SMA	Studi Pustaka (Library Research) merujuk pada eksperim en murni/k uasi	Adanya penurunan burnout signifikan (Asymp. Sig = 0,018 pada studi SMP) dan peningkatan efikasi diri	yang	Efektif menurunkan tingkat burnout akademik secara signifikan
5	Dian Kumala Azis, Syamsul Bachri Thalib, Abdullah Pandang (2022- 2023)	SMA	Quasi Experim ental Design (Non- Equivale nt Control Design)	Terdapat perbedaan signifikan kejenuhan belajar antara kelompok eksperimen (menurun ke kategori rendah) dan kelompok kontrol (tetap kategori tinggi). Nilai signifikansi 0,000 < 0,05.		Penerapan intervensi Efektif; dengan menerapkan teknik modeling symbolic dapat mengurangi kejenuhan belajar siswa.
6	Itryah, Audya Sasi Putra Fazrin (2025)	SMA	Kuantita tif deskripti f (Pre- test dan Post-test design)	Semua subjek mengalami penurunan burnout (rata-rata 50,8%); subjek C (skor 14 ke 9), subjek A (8 ke 4), subjek L (9 ke 3).		Penerapan intervensi dinilai efektif
7	Tantra Paramita Aji,	SMA	Kuantita tif	Skor rata-rata burnout menurun		Sangat Efektif

	Muhammad Arief Mulana (2025)		eksperimen (One group pre-test and post-test)	dari 111,33 (kategori tinggi) menjadi 51,33 (kategori rendah); Asymp. Sig. 0,026.	
8	Farah Abida Nur Allita, Akhmad Fajar Prasetya (2025)	SMA	Pre-Experimental (One group pretest-posttest design)	Skor rata-rata burnout menurun dari 93 (kategori tinggi) menjadi 62,67 (kategori rendah); Sig. 0,000.	Efektif
9	Ordiman Lasaima, Neila Rizqi Amanda (2025)	SMA	Pra-eksperimen (One group pre-test and post-test)	Skor burnout menurun dari 71,54% (kategori tinggi) menjadi 48,57% (kategori rendah); \$P\$ - value \$0,028 < 0,05\$.	Efektif
10	Muhammad Farid Ilhamuddin, dkk. (2024)	SMA	Pengabdian Masyarakat (Edukasi interaktif)	Santri memahami konsep burnout, mengenali tanda-tanda pada diri sendiri, dan mampu menyusun strategi koping.	Berhasil (Meningkatkan pemahaman dan strategi pencegahan)
11	Cut Athika Rani, Cut Nurul Kemala (2025)	SMA	Quasi-eksperimen (One-group pre-test-post-test design)	Adanya penurunan signifikan pada skor academic burnout dan infleksibilitas psikologis, serta peningkatan skor mindfulness setelah intervensi.	Efektif; ACT mendukung penurunan burnout akademik pada remaja dengan tekanan akademik tinggi.
12	Fitriyah Fitriyah, Erfan Ramadhani, Syska Purnama Sari (2021)	SMA	Pre-Eksperimen Design (One group pretest-	Level burnout menurun dari kategori tinggi ke kategori sedang. Uji statistik menunjukkan Z hitung $(2.032) > Z$	Efektif; konseling singkat berfokus solusi terbukti efektif untuk mengurangi

				posttest Design)	tabel (0,0202) dengan nilai sig 0.042 < 0.05.	burnout siswa selama belajar dari rumah.
13	Risky Budi Lestari, Muhammad Japar, Dewi Lianasari (2024)	SMA	Kuantitatif (Pretest-Posttest Comparison group design)	Kedua teknik efektif. Kelompok eksperimen 1 mengalami penurunan skor 25% dan kelompok eksperimen 2 sebesar 40%.	Sangat efektif dalam menurunkan academic burnout siswa.	
14	Widya Lita Fitriyanur, Lina Madyastuti Rahayuningrum, Nugrahadi Dwi Pasca Budiono, dkk (2025)	SMA	Laporan Pengabdian Masyarakat (Sosialisasi dan Evaluasi)	Identifikasi awal menunjukkan 37,1% siswa mengalami kelelahan emosional. Sosialisasi meningkatkan pemahaman tentang pencegahan burnout.	Efektif sebagai langkah promotif dan preventif dalam penguatan perilaku adaptif.	
15	Nurfadillah Rusli (2024)	SMA	Kualitatif deskriptif (Studi Kasus)	Guru menerapkan BK berbagai strategi seperti relaksasi dan motivasi untuk mengatasi kejenuhan. Faktor pendukung adalah keterbukaan siswa.	Efektif; strategi bimbingan konseling dapat mengurangi kejenuhan dalam belajar dan meningkatkan kualitas belajar peserta didik.	
16	Arie Gifary, Ayi Najmul Hidayat, Srihandayani, Suharyanto H Soro (2025)	SMA	Kualitatif deskriptif (lapangan)	Perencanaan pencegahan berdampak positif terhadap motivasi belajar, ditandai dengan peningkatan semangat, keterlibatan aktif, dan kedisiplinan siswa.	Efektif; strategi perencanaan pencegahan yang komprehensif berhasil meningkatkan motivasi belajar dan menekan tingkat kejenuhan.	

17	Tanti Ardianti, Arif Sahin, Farouq Fathurrahman, Jean Rala Bangkit, Resti Dwi Amanda (2025)	SMA	Komparatif Kuantitatif (Two-Way ANOVA)	Terdapat perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin (perempuan lebih tinggi), namun tidak ada perbedaan signifikan berdasarkan jenis sekolah.	Tidak menguji intervensi secara langsung, namun mengonfirmasi prevalensi burnout yang signifikan.
18	Destian Astika Sarilita, Rasman Sasstra Wijaya (2025)	SMA	Kuantitatif, Pre-eksperimental (one group pretest-posttest design)	Uji statistik Wilcoxon menunjukkan perbedaan signifikan antara pre-test dan posttest $p = 0.012$ ($p < 0.05$)	Berhasil; teknik Cognitive Restructuring efektif dalam mengurangi academic burnout pada siswa.
19	Najwah Adyani Dwitammi, Elni Yakub, Siska Mardes (2025)	SMA	Kuantitatif, Pre-eksperimental (one group pretest-posttest design)	Nilai Asymp. Sig (2-tailed) $0,012 < 0,05$. Rata-rata skor turun dari 87,25 menjadi 57,75 dengan Gain Score 0,51 (kategori sedang).	Berhasil; konseling kelompok teknik relaksasi afirmasi berpengaruh signifikan menurunkan tingkat academic burnout.
20	Muhammad Farid Ilhamuddin, Lutfi Saksono, Ainur Rifqi (2024)	SMA	Laporan pengabdian masyarakat (PkM) dengan observasi dan wawancara kualitatif deskriptif	Santri menjadi lebih terbuka dan mulai menyusun strategi pengelolaan stres (berdasarkan data kualitatif/observasi)	Metode Scavenger Hunt terbukti efektif dalam meningkatkan partisipasi dan pemahaman santri untuk mencegah academic burnout.
21	Awaluddin Tjalla, Dwika Sukma Dewi,	SMA	kualitatif deskriptif	pendekatan humanistik dapat diimplementasikan	efektif tetapi tetap harus lebih

	Tsulistia Poetry Hendrawan, Zulfa Saleh 2022			n dengan tetap memperhatikan yang diberikan	memperhatikan pada perbedaan budaya individu
22	Risky Budi Lestari, Muhammad Japar, Dewi Lianasari (2024)	SMA	Pretest- Posttest Compari son group design	Terdapat penurunan skor academic burnout sebesar 25% pada kelompok eksperimen 1 dan 40% pada kelompok eksperimen 2	Efektif menurunkan academic burnout pada siswa
23	Irene Messina, Tatiana Rossi, Flavia Bonaiuto, Gianluigi Granieri, Paola Cardinali, Irene Petruccelli, Roberto Maniglio, Claudio Loconsole and Petro Spataro	Mahasiswa	Desain RCT Randomi zed Controll ed Trial	Protokol penelitian dan hasil akhir penelitian belum dilaporkan.	Berdasarkan hipotesis intervensi konseling diharapkan efektif dalam menurunkan gejala burnout serta meningkatkan kesejahteraan umum dan prestasi akademik mahasiswa dibandingkan dengan kelompok kontrol.
24	Muhammad Zuhdi and Kustiwan Syarief (2023)	Mahasiswa	Desain riset kualitatif dg pendeka tan konstruk tivis	Cenderung menekankan dimensi spiritual dan transedental sebagai inti kesejahteraan, mahasiswa lebih menekankan pd aspek subjektif seperti kenyamanan fasilitas kampus dan aspek aktualisasi diri	Pendekatan menggabungkan persepektif barat dengan perspektif islam adalah cara paling komprehensif untuk diterapkan di perguruan tinggi islam. Efektivitas kesejahteraan

				seperti hubungan yg saling menghormati antara dosen dan mahasiswa. prasyarat implementasi penelitian menemukan bahwa untuk menjadikan well-being sebagai budaya kampus, diperlukan perubahan pola pikir, transformasi sistemik serta kesadaran seluruh sumber daya manusia di kampus.	tinggi dalam konteks ini dicapai melalui penyerahan diri total kepada tuhan yg melengkapi pemenuhan kebutuhan material dan pengembangan potensi diri mahasiswa.
25	Ajeng Intan Nur Rahmawati, Leny Latifah, Ica Saidatun (2023)	Mahasiswa	Quasi-experimental (Pretest-Posttest Control Group Design)	Skor pretest eksperimen 65,80 menurun menjadi 35,00 pada posttest (kategori sangat rendah)	Sangat efektif untuk mengurangi academic burnout pada mahasiswa
26	Meutia Nathonia Sufairok, Abdur Razzaq, Bela Janare Putra (2025)	Mahasiswa (Perguruan Tinggi)	Kuantitatif (Pre-experimental dengan One Group Pretest-Posttest Design)	Terdapat penurunan signifikan academic burnout setelah intervensi dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,005 (< 0,05).	Konseling kelompok dengan teknik cognitive restructuring efektif untuk mengurangi academic burnout pada mahasiswa.
27	Sheilawaty Arum Fathira, Bambang Dibyo Wiyono (2024)	Siswa (SMA/MA/Pondok Pesantren)	Research & Development (R&D) hingga tahap kelima	Uji validasi ahli materi menunjukkan persentase 94,6% dan ahli media 96,25%, yang masuk dalam kategori sangat	Panduan konseling kelompok berbasis teknik motivational interviewing layak dan sangat baik

				baik akseptabel.	atau	digunakan untuk mereduksi burnout akademik siswa.
28	Reyna Thaharah, Mirrah Nazmi, Gevira Nur Anisa, Nur'aeni Putri, Mumtaz Afridah (2026)	Mahasiswa (Perguruan Tinggi)	Kualitati f dengan desain studi kasus	Stres akademik dipengaruhi faktor internal (perfeksionisme, overthinking) dan eksternal (beban tugas). Dampak mencakup aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial.		Intervensi relaksasi pernapasan dan mindfulness efektif mengurangi ketegangan fisik, meningkatkan kesadaran diri, dan membantu regulasi emosi.

Berdasarkan table sintesis artikel diatas jenis intervensi yang paling banyak digunakan dalam menangani academic burnout meliputi pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mindfulness, konseling kelompok, serta pelatihan keterampilan coping dan regulasi diri. Intervensi CBT umumnya berfokus pada restrukturisasi kognitif, sedangkan mindfulness menekankan peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi. Konseling kelompok memberikan dukungan sosial yang membantu mengurangi perasaan terisolasi. (Destian Astika Sarilita, 2025) ketrampilan coping dan regulasi diri juga dapat membantu individu dalam menghadapi realita yang ada.

b. Efektivitas Intervensi dalam Menurunkan Academic Burnout

Berdasarkan table sintesis artikel diatas jenis intervensi yang paling banyak digunakan dalam menangani academic burnout meliputi pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), mindfulness, konseling kelompok, serta pelatihan keterampilan coping dan regulasi diri. Intervensi CBT umumnya berfokus pada restrukturisasi kognitif, sedangkan mindfulness menekankan peningkatan kesadaran diri dan regulasi emosi. Konseling kelompok memberikan dukungan sosial yang membantu mengurangi perasaan terisolasi. (Destian Astika Sarilita, 2025) ketrampilan coping dan regulasi diri juga dapat membantu individu dalam menghadapi realita.

Analisis penulis berdasarkan 28 artikel termasuk dengan konten literatur menunjukkan adanya perbedaan pola efektivitas intervensi berdasarkan jenjang pendidikan. Pada mahasiswa, intervensi berbasis CBT dan mindfulness cenderung menunjukkan hasil yang lebih konsisten dalam menurunkan academic burnout. Hal ini dapat dikaitkan dengan tingkat perkembangan kognitif mahasiswa yang lebih matang, sehingga lebih mampu melakukan refleksi dan restrukturisasi kognitif. (Zuhdi, Muhammad, 2023) Sebaliknya, pada siswa sekolah menengah, intervensi berbasis kelompok dan pendekatan yang bersifat suportif tampak lebih relevan. Dukungan sosial dan interaksi sebaya menjadi faktor penting dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik. (Wulandari, E. E. S., Mutakim, F., & Karamoy, 2024) Namun demikian, keterbatasan jumlah studi pada jenjang sekolah menengah menyebabkan temuan ini perlu diinterpretasikan secara hati-hati. Dengan kata lain, belum dapat disimpulkan secara definitif bahwa suatu intervensi lebih unggul pada jenjang tertentu tanpa dukungan bukti yang lebih

luas. Adanya intervensi pada setiap jenjang Adalah untuk dapat membantu siswa dan mahasiswa untuk mampu berdiri diatas kakinya sendiri disaat individu mengalami tekanan. Intervensi maupun pendekatan suportif lainnya yang disediakan oleh BK Adalah penunjang dan fasilitator individu dalam menemukan solusi atas apa yang dialami.

c. Dampak Intervensi terhadap Dimensi Academic Burnout

Hasil sintesis seperti yang telah penulis jabarkan dalam table sintesis menunjukkan bahwa efektivitas intervensi dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, antara lain durasi intervensi, format pelaksanaan, serta karakteristik peserta. Tidak memungkiri fakta bahwa penelitian selalu memiliki keterbatasan waktu, biaya maupun tenaga maka pengaruh eksternal tersebut seringkali menjadi bahan pertimbangan dalam penelitian. Intervensi dengan durasi yang lebih panjang dan intensitas yang konsisten cenderung menghasilkan dampak yang lebih signifikan. Selain itu, format intervensi juga berperan penting. Intervensi kelompok memberikan keuntungan dalam hal dukungan sosial, sementara intervensi individu memungkinkan pendekatan yang lebih personal dan mendalam. (Messina et al., 2024) Faktor lain yang tidak kalah penting adalah konteks lingkungan, seperti dukungan institusi pendidikan dan beban akademik yang dihadapi peserta. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas intervensi tidak dapat dilepaskan dari konteks implementasinya.

Analisis terhadap dimensi academic burnout menunjukkan bahwa sebagian besar intervensi lebih efektif dalam menurunkan kelelahan emosional dibandingkan dimensi lainnya. Sementara itu, perubahan pada aspek sinisme dan penurunan pencapaian diri cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama dan intervensi yang lebih intensif. Temuan ini mengindikasikan bahwa academic burnout merupakan konstruksi multidimensional yang tidak dapat ditangani secara instan. Oleh karena itu, intervensi BK perlu dirancang secara komprehensif dengan mempertimbangkan seluruh dimensi burnout. Maka kemampuan guru dalam mengintegrasikan intervensi dengan pendekatan yang tepat pada fenomena dan individu yang dihadapi adalah kekuatan efektivitas yang diaplikasikan.

2. Pembahasan

Intervensi Bimbingan dan Konseling dalam menangani academic burnout, sebagaimana teridentifikasi dalam literatur yang dianalisis, menunjukkan bahwa efektivitas layanan tidak berdiri pada satu pendekatan tunggal, melainkan pada kesesuaian antara strategi intervensi dan karakteristik peserta didik. Variasi efektivitas yang ditemukan mengindikasikan bahwa academic burnout tidak semata-mata dipicu oleh intensitas beban akademik, tetapi oleh bagaimana individu memaknai tuntutan tersebut serta sejauh mana tersedia dukungan psikologis dan sosial. Hal ini sejalan dengan pemahaman konseptual bahwa burnout berkaitan erat dengan kesejahteraan emosional dan kondisi psikologis peserta didik, sehingga intervensi yang hanya menyorot aspek akademik tanpa menyentuh dimensi kognitif dan emosional cenderung kurang optimal.

Kecenderungan efektivitas pendekatan CBT dan mindfulness, khususnya pada mahasiswa, dapat dijelaskan melalui asumsi dasar teori kognitif-perilaku bahwa distorsi dalam penafsiran terhadap pengalaman akademik berkontribusi pada munculnya stres berkepanjangan. Ketika tuntutan akademik dipersepsi sebagai ancaman absolut terhadap harga diri atau masa depan, individu rentan mengalami kelelahan emosional dan sikap sinis. Melalui restrukturisasi kognitif, CBT membantu mengoreksi pola pikir maladaptif tersebut, sementara mindfulness meningkatkan kapasitas regulasi emosi dan kesadaran diri. Namun demikian, temuan ini tidak serta-merta menunjukkan bahwa pendekatan kognitif selalu lebih

unggul, melainkan lebih sesuai dengan karakteristik perkembangan mahasiswa yang telah memiliki kapasitas refleksi dan metakognisi lebih matang (Dluha et al., 2025).

Sebaliknya, pada siswa sekolah menengah, relevansi intervensi kelompok dan pendekatan suportif menunjukkan bahwa faktor relasional memiliki peran signifikan dalam dinamika burnout. Hal ini dikarenakan pada usia remaja siswa menengah individu akan lebih aktif mencari jati diri dan masih mempertanyakan Keputusan yang tepat, pengambilan Keputusan maupun perkembangan moral individu akan sangat mempengaruhinya dalam berinteraksi, maka tidak jarang individu pada usia ini akan sangat terpengaruh oleh lingkungan dan peer group yang banyak berinteraksi. Peran guru BK dan intervensi kelompok yang dibarengi dengan pendekatan suportif akan sangat membantu individu dalam bertahan dan mengambil Keputusan. (Wulandari, E. E. S., Mutakim, F., & Karamoy, 2024) Dalam konteks ini, konseling kelompok tidak hanya berfungsi sebagai teknik intervensi, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memungkinkan validasi pengalaman dan pengurangan rasa isolasi. Temuan ini konsisten dengan efektivitas konseling kelompok berbasis cognitive restructuring pada siswa. (Destian Astika Sarilita, 2025) Akan tetapi, dominasi studi pada populasi mahasiswa mengindikasikan adanya bias fokus penelitian yang perlu dicermati, karena dapat memengaruhi arah rekomendasi praktik BK secara umum. (Oktavia Christin Angkouw & I Ketut Dharsana, 2025) Sedangkan studi pada siswa yang menekankan pada kognitif yang mencari makna kehidupan akan menjadi titik focus bagi intervensi BK untuk menerapkan cognitive restructuring untuk membantu siswa beradaptasi dan mendapatkan jawaban kognitifnya (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2025).

Temuan bahwa dimensi kelelahan emosional lebih responsif terhadap intervensi dibandingkan sinisme dan penurunan pencapaian diri memperkuat karakter multidimensional dari academic burnout. Kelelahan emosional, sebagai respons afektif langsung terhadap tekanan, lebih mudah terdeteksi dan diintervensi dalam jangka pendek. Sebaliknya, sinisme dan rendahnya rasa pencapaian diri berkaitan dengan konstruksi makna akademik yang terbentuk dalam periode lebih panjang, sehingga perubahan pada dimensi ini menuntut intervensi yang berkelanjutan dan terintegrasi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan jangka pendek tidak selalu identik dengan pemulihan menyeluruh, sehingga evaluasi efektivitas intervensi perlu mempertimbangkan dimensi burnout secara komprehensif. (Aji & Muhammad, 2025) Dari perspektif pengembangan ilmu Bimbingan dan Konseling, penelitian ini memberikan kontribusi dalam menegaskan pentingnya pendekatan berbasis konteks dan kebutuhan perkembangan. Alih-alih mencari intervensi yang paling efektif secara universal, temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas bersifat situasional dan dipengaruhi oleh kesiapan perkembangan, format layanan, serta lingkungan pendidikan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip *evidence-based practice* dalam BK dan sekaligus mengkritisi kecenderungan generalisasi yang tidak mempertimbangkan kompleksitas konteks (Brescia et al., 2024).

Implikasi praktisnya menuntut konselor sekolah dan guru BK untuk tidak hanya memilih teknik berdasarkan popularitas pendekatan, tetapi berdasarkan hasil asesmen kebutuhan yang komprehensif. Pada jenjang sekolah menengah, penguatan dukungan sosial melalui layanan kelompok dapat menjadi strategi utama, restrukturisasi kognitif dan pelatihan regulasi diri lebih relevan untuk dikembangkan. (Ordiman Lasaima, 2025) Sementara pada mahasiswa, intervensi berbasis CBT dan mindfulness akan membantu mahasiswa dalam meregulasi diri melalui pencarian makna mendalam dan melihat kehidupan dengan kacamata yang berbeda. Selain itu, efektivitas layanan juga dipengaruhi oleh faktor struktural seperti beban akademik dan dukungan institusi, (Messina et al., 2024) sehingga kolaborasi lintas pihak menjadi bagian penting dalam upaya pencegahan burnout. Meskipun demikian, interpretasi terhadap temuan ini perlu dilakukan secara proporsional. Heterogenitas desain penelitian, variasi instrumen pengukuran, serta dominasi evaluasi jangka pendek membatasi

kepastian mengenai keberlanjutan dampak intervensi. Ketimpangan jumlah studi antara mahasiswa dan siswa sekolah menengah juga menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang lebih seimbang. (Najwah Adyani Dwitrammi, Elni yakub, 2025) Oleh karena itu, klaim efektivitas intervensi BK dalam menangani academic burnout sebaiknya dipahami sebagai indikasi empiris yang kontekstual, bukan sebagai kesimpulan final yang bersifat universal.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menegaskan bahwa kekuatan layanan Bimbingan dan Konseling dalam menangani academic burnout terletak pada kemampuannya mengintegrasikan pendekatan kognitif, emosional, dan sosial secara adaptif sesuai jenjang pendidikan. Implikasi bimbingan konseling dengan menggunakan berbagai intervensi yang telah dijelaskan diatas, secara keseluruhan hasil analisis menunjukkan bahwa integrasi dari intervensi dan pendekatan yang tepat pada penanganan fenomena yang ditemui akan lebih menguatkan layanan Bimbingan dan Konseling dari guru pada siswa maupun mahasiswa. Maka efektivitas bukan ditentukan oleh superioritas metode tertentu, melainkan oleh ketepatan analisis kebutuhan dan konsistensi implementasi dalam konteks pendidikan yang lebih luas ini.

D. PENUTUP

Berdasarkan hasil systematic literature review yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi Bimbingan dan Konseling secara umum efektif dalam menurunkan tingkat academic burnout, khususnya pada dimensi kelelahan emosional. Mayoritas studi yang dianalisis menunjukkan adanya penurunan signifikan setelah pemberian intervensi, dengan pendekatan berbasis cognitive behavioral therapy dan mindfulness sebagai strategi yang paling banyak digunakan. Namun demikian, efektivitas intervensi tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh jenjang pendidikan, karakteristik perkembangan peserta, serta desain dan konteks implementasi layanan. Pada mahasiswa, intervensi berbasis kognitif dan regulasi diri menunjukkan hasil yang lebih konsisten, sedangkan pada siswa sekolah menengah pendekatan suportif dan berbasis kelompok tampak lebih relevan. Temuan ini menegaskan bahwa diferensiasi layanan berdasarkan tahap perkembangan merupakan aspek penting dalam perancangan program Bimbingan dan Konseling. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa academic burnout merupakan konstruksi multidimensional yang memerlukan pendekatan integratif, sementara secara praktis temuan ini memberikan dasar bagi guru BK dan konselor untuk merancang intervensi yang lebih kontekstual dan berbasis kebutuhan. Meskipun demikian, keterbatasan jumlah studi pada jenjang sekolah menengah serta variasi desain penelitian menunjukkan perlunya penelitian lanjutan yang lebih seimbang dan evaluasi jangka panjang untuk memastikan keberlanjutan dampak intervensi. Dengan demikian, bagi peneliti selanjutnya memerlukan pengembangan layanan BK dalam menangani academic burnout yang diarahkan pada pendekatan adaptif, berbasis bukti, dan sensitif terhadap konteks pendidikan.

REFERENSI

- Aji, T. P., & Muhammad, A. M. (2025). Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Belajar Siswa di SMA. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(5), 5341–5347. <http://jiip.stkipyapisdompu.ac.id>
- Brescia, R., Andriani, W., Saputra, M. D., Melamita, A., & Rani, R. K. (2024). Gangguan Stres dan Kecemasan pada Remaja: Peran Bimbingan dan Konseling dalam Mendukung Kesehatan Mental. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 9(4), 51–57.

- Cronin, P. (2013). How to do a Systematic Literature Review in Nursing. A Step-by-Step Guide. In *Nurse Education in Practice* (Vol. 13, Issue 3). <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2012.12.004>
- Destian Astika Sarilita, R. S. W. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok dengan Teknik Cognitive Restructuring untuk Mengurangi Academic Burnout. *FRAME (Jurnal Ilmiah Mahasiswa)*, 04. <https://doi.org/10.35326/frame.v4i01.7461>
- Dluha, S., Tantia, A. D., Stevani, N., Imro, D., & Djulia, F. (2025). Pendekatan Konseling SFBC Dalam Menangani Stres Akademik Pada Generasi Z. *Prosiding Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 499–515.
- Farah Abida Nur Allita, & Akhmad Fajar Prasetya. (2025). Efektivitas Konseling Kelompok Cognitive Behavior Teknik Metakognitif dalam Mereduksi Burnout Siswa di SMA Muhammadiyah Bantul. *Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Matematika*, 2(4), 14–28. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i4.2556>
- Illah, A. R. (2022). Academic Burnout Siswa Kelas XI MIPA Sman 3 Karawang Pada Mata Pelajaran Kimia. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 6, Issue November). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2024). Academic Stress Interventions in High Schools: A Systematic Literature Review. In *Child Psychiatry and Human Development* (Issue 0123456789). <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>
- Jesson, J., Matheson, L., & Lacey, F. M. (2011). Doing your systematic review - Traditional and systematic techniques. In *International Journal of STEM Education* (Vol. 3, Issue 2). <http://dx.doi.org/10.1186/s40594-016-0036-1>
- Messina, I., Rossi, T., Bonaiuto, F., Granieri, G., Cardinali, P., Petruccielli, I., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2024). Group psychological counseling to contrast academic burnout: a research protocol for a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1400882>
- Najwah Adyani Dwitrammi, Elni yakub, S. M. (2025). Pengaruh Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Afirmasi dalam Mengatasi Academic pada Siswa di SMA Negeri 9 Pekanbaru. *Aurelia: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 1–17. <https://jurnalpengabdianmasyarakatbangsa.com/index.php/jpmba/index>
- Oktavia Christin Angkouw, & I Ketut Dharsana. (2025). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Counseling Theory with Relaxation Techniques in Managing Student Burnout and Stress. *Bisma The Journal of Counseling*, 9(1), 174–180. <https://doi.org/10.23887/bisma.v9i1.95555>
- Ordiman Lasaima, N. R. A. (2025). Penerapan Layanan Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Academic Burnout Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening; Belajar Bimbingan Dan Konseling*, 9, 181–188. <https://jurnalbening.uho.ac.id/index.php/jib/article/view/17>
- Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2025). Penerapan Teknik Kursi Kosong Untuk Mereduksi Burnout Akademik Siswa Kelas VII di SMP Negeri 49

- Makassar. *Jurnal Eksopoda Journal of Interdisipliner*, 2(05), 306–312.
<https://www.eksopoda-publisher.com/index.php/JUNTER/article/view/228>
- Tjalla, A., Dewi, D. S., Hendrawan, T. P., & Saleh, Z. (2022). Implementasi Pendekatan Humanistik dalam Pembelajaran serta Penerapannya dalam Layanan Bimbingan dan Konseling di SMA Muhammadiyah 11 Jakarta. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda , Bermakna , 8, 158–163.* DOI: <http://dx.doi.org/10.31602/jmbkan.v8i3.8683>
- Wulandari, E. E. S., Mutakim, F., & Karamoy, Y. K. (2024). Upaya Menurunkan Burnout Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Pada Siswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 10(1), 29–37. DOI: <https://doi.org/10.21067/jki.v10i1.11683>
- Zuhdi, Muhammad, K. S. (2023). Construction the Concept of Student Well-Being within Indonesian Islamic Higher Education. *Religions*, 2021.