YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN: 2808-2346
e-ISSN: 2808-1854

Terindeks: SINTA 5, Copernicus, Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v6i2.9256

UPAYA GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI *BURNOUT STUDY* SISWA DI SMK NEGERI 1 TANJUNG RAYA KAB. AGAM

Guidance and Counseling Teachers' Efforts to Overcome Student Burnout Study at SMK Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency

Aisyah Purnama Sari & Yeni Afrida
UIN Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi
aisyahpurnamasari4@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jan 25, 2026	Feb 17, 2026	Mar 2, 2026	Mar 7, 2026

Abstract

Although study burnout has received increasing attention in the context of vocational secondary education, research specifically examining the efforts of guidance and counseling teachers to address it among Grade XI Computer and Network Engineering students remains relevant for further investigation. This study aimed to examine the efforts made by guidance and counseling teachers to overcome study burnout among Grade XI Computer and Network Engineering students at SMK Negeri 1 Tanjung Raya, Agam Regency. This study employed a qualitative method with a descriptive-qualitative approach. The research informants consisted of guidance and counseling teachers, homeroom teachers, and Grade XI Computer and Network Engineering students. Data were collected through interviews, observation, and documentation. The results showed that guidance and counseling teachers had undertaken various efforts to address study burnout, including providing motivation, delivering learning and information services, using engaging instructional media, and conducting group guidance services. These efforts contributed to reducing students'

Yasin Journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

study burnout. Thus, guidance and counseling teachers play an important role in helping students develop optimally. The implications of this study underscore the need for structured, collaborative, and innovative guidance and counseling services to be integrated sustainably into school programs in order to prevent and minimize study burnout, while supporting the creation of a conducive learning climate oriented toward students' psychological well-being.

Keywords: Study Burnout; Guidance and Counseling Teachers; Group Guidance; Learning Motivation; Psychological Well-Being

Abstrak: Meskipun masalah *burnout study* semakin mendapat perhatian dalam konteks pendidikan menengah kejuruan, kajian yang secara khusus menelaah upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasinya pada siswa kelas XI TKJ masih relevan untuk diperdalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi *burnout study* siswa kelas XI TKJ di SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-kualitatif. Informan penelitian terdiri atas guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta siswa kelas XI TKJ. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru bimbingan dan konseling telah melakukan berbagai upaya untuk mengatasi *burnout study*, meliputi pemberian motivasi, layanan pembelajaran dan informasi, penggunaan media pembelajaran yang menarik, serta layanan bimbingan kelompok. Berbagai upaya tersebut berperan dalam mengurangi *burnout study* siswa. Dengan demikian, guru bimbingan dan konseling memiliki peran penting dalam membantu siswa berkembang secara optimal. Implikasi penelitian ini menegaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur, kolaboratif, dan inovatif perlu diintegrasikan secara berkelanjutan dalam program sekolah untuk mencegah dan meminimalkan *burnout study*, serta mendukung terciptanya iklim belajar yang kondusif dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis siswa.

Kata Kunci: *Burnout Study*; Guru Bimbingan dan Konseling; Bimbingan Kelompok; Motivasi Belajar; Kesejahteraan Psikologis

PENDAHULUAN

Fenomena burnout study di lingkungan sekolah menengah kejuruan menjadi isu yang semakin relevan dalam konteks pendidikan saat ini. Tingginya tuntutan akademik, padatnya jadwal praktik, serta keterlibatan siswa dalam berbagai kegiatan sekolah berpotensi menimbulkan tekanan belajar yang berkepanjangan. Jika tidak ditangani secara sistematis, kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik, terganggunya kesejahteraan psikologis siswa, serta munculnya perilaku disengagement dalam proses pembelajaran. Oleh karena itu, isu utama dalam penelitian ini adalah bagaimana peran strategis guru bimbingan dan konseling dalam merespons dan mengintervensi burnout study secara efektif di lingkungan sekolah.

Pendidikan merupakan suatu proses belajar dan mengajar yang bertujuan untuk menigkatkan pengetahuan, keterampilan dan krakter peserta didik (Amani, 2018; Akimov et al., 2023). Sejalan dengan yang tertuang dalam Undang-Undang RI No 20 tahun 2003 pasal 1 yang menyatakan bahwa pendidikan merupakan suatu kegiatan sadar dan terencana yang dilakukan pendidik sebagai bentuk pengembangan potensi, untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kecerdasan, kepribadian, pengendalian diri, akhlak yang mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya masyarakat bangsa dan negara (Kardianti et al., 2022).

Untuk mewujudkan pendidikan sebagaimana yang telah diamanahkan undang-undang di atas, diperlukan tenaga profesional yang mampu memimpin dan melatih peserta didik (Kraft et al., 2018; Schleicher, 2018). Kegiatan bimbingan yang dimaksud disini sebagaimana dijelaskan dalam Peraturan Pemerintah No. 29 tahun 1990 bab X pasal 27 ayat 1 dan 2 tentang pendidikan menengah, dijelaskan yaitu ayat 1: "bimbingan adalah bantuan yang diberikan kepada siswa untuk upaya mengenal lingkungan, menemukan pribadi, dan merencanakan masa depan."selanjutnya ayat 2: "bimbingan diberikan oleh guru pembimbing (Tanjung, 2020).

Belajar adalah kewajiban bagi seluruh manusia, dari manusia dilahirkan ke muka bumi yang tak lepas dari proses belajar (Iskandar & Anam, 2018; Schunk & DiBenedetto, 2020). Begitupun belajar dalam pendidikan formal, seperti dalam ruang lingkup lembaga sekolah, siswa dituntut untuk memenuhi standar kompetensi yang diselenggarakan oleh lembaga tersebut (Septiana, 2017). Karena banyaknya tuntutan belajar siswa mengalami hambatanhambatan dalam proses belajar. Diantaranya yaitu burnout study atau kejenuhan dalam belajar. Burnout study suatu kondisi mental seseorang saat mengalami kejenuhan dalam belajar sehingga menyebabkan adanya rasa enggan, lesu, lelah yang amat sangat, dan tidak bersemangat dalam proses belajar (Muna, 2020).

Istilah burnout pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger yang meyebutkan bahwa burnout adalah kondisi kelelahan fisik, mental dan emosional yang muncul sebagai konsekuensi dan ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan pekerjaannya atau lingkungan dan desain pekerjaannya (Supriyanto & Prasetiawan, 2021). Burnout Study adalah suatu kondisi mental seseorang saat mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga mengakibatkan timbulnya rasa engan, lesu, tidak bersemangat melakukan aktivitas belajar (Fitriyadi et al., 2023). Untuk itu, keterlibatan yang intensif

merupakan salah satu kunci unutuk memahami dan menjelaskan phenomena kejenuhan belajar.

Demikian juga sekolah yang dijadikan tempat penelitian yakni di SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kab. Agam, Berdasarkan hasil bservasi yang dilakukan peneliti dengan ibu Eva dan sejumlah siswa kelas XI Tkj , ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami burnout study. Karena banyaknya kegiatan di sekolah termasuk kegiatan organisasi intra sekolah dan tugas-tugas sekolah lainnya. Adapun akibat dari kejenuhan belajar siswa ini adalah kelelahan emosional, kelelahan kognitif, kelelahan fisik dan kehilangan motivasi. Siswa yang mengalami burnout study menganggap dirinya sudah tidak mampu mengikuti pelajaran yang sedang diajar oleh gurunya di kelas dan melakukan aktivitas lain untuk menutupi rasa bosannya seperti mengobrol di kelas, tidur, izin keluar untuk duduk-duduk di koridor kegiatan lainnya yang menganggu proses belajar. Sehingga dengan adanya hal tersebut, guru bimbingan konseling memberikan beberapa upaya yang dapat membantu permasalahan siswa.

Upaya guru bimbingan konseling memberikan layanan bimbingan konseling di sekolah untuk membantu siswa dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang dihadapi agar siswa menjadi pribadi yang mandiri. Upaya ini sangat diperlukan di sekolah sehingga kegiatan belajar mengajar dapat berlangsung baik sesuai yang diharapkan. Dalam hal ini guru bimbingan konseling harus memiliki teknik dan strategi untuk mengatasi masalah belajar siswa yaitu burnout study.

Peneliti memandang bahwa burnout study tidak hanya merupakan persoalan individu siswa, tetapi juga berkaitan dengan sistem pembelajaran dan dukungan psikopedagogis di sekolah. Dengan demikian, penanganannya memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui layanan bimbingan dan konseling yang terencana, terstruktur, serta kolaboratif antara guru BK, wali kelas, dan pihak sekolah. Tanggapan peneliti terhadap fenomena ini adalah perlunya optimalisasi layanan dasar, layanan responsif, serta pengembangan strategi inovatif dalam program BK untuk meminimalisasi dampak burnout study.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji fenomena kejenuhan belajar dan peran konselor sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Amani (2018) menunjukkan bahwa peran guru BK dalam memotivasi belajar siswa berkontribusi terhadap peningkatan semangat belajar. Sementara itu, Kardianti et al. (2022) menemukan bahwa kejenuhan belajar pada siswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan beban tugas dan kondisi pembelajaran. Penelitian Supriyanto dan Prasetiawan (2021) juga menegaskan bahwa

intervensi konseling kreatif efektif dalam mencegah burnout belajar. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut lebih banyak berfokus pada aspek pencegahan atau faktor penyebab burnout secara umum, dan belum secara spesifik mengkaji bentuk upaya konkret guru BK dalam konteks sekolah menengah kejuruan dengan karakteristik pembelajaran praktik yang padat.

Berdasarkan telaah tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (research gap) berupa kurangnya kajian mendalam mengenai strategi nyata dan implementasi layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi burnout study pada siswa SMK, khususnya pada program keahlian tertentu seperti Teknik Komputer dan Jaringan (TKJ). Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menggambarkan secara empiris upaya-upaya yang dilakukan guru BK dalam konteks nyata sekolah.

Kebaruan (novelty) penelitian ini terletak pada fokus kajian yang secara spesifik menelaah bentuk-bentuk intervensi layanan BK terhadap empat dimensi burnout study, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kelelahan motivasi, dalam setting SMK. Selain itu, penelitian ini mengintegrasikan pendekatan kolaboratif antara guru BK dan wali kelas dalam menangani permasalahan burnout study sebagai bagian dari praktik layanan bimbingan yang kontekstual.

Secara teoretis, penelitian ini didasarkan pada teori burnout yang dikemukakan oleh Freudenberger serta dikembangkan oleh Maslach, yang menjelaskan bahwa burnout mencakup dimensi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri. Dalam konteks pendidikan, konsep tersebut diadaptasi menjadi burnout study yang mencakup kelelahan fisik, emosional, kognitif, dan motivasional. Selain itu, penelitian ini juga berpijak pada teori layanan bimbingan dan konseling komprehensif yang menekankan pentingnya layanan dasar, layanan responsif, serta dukungan sistem dalam membantu perkembangan optimal peserta didik. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk memberikan kontribusi praktis dan teoretis dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya dalam menangani burnout study pada siswa SMK.

Oleh karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana upaya guru bimbingan dan konseling dalam mengatasi burnout study siswa di SMK Negeri 1 Tanjung Raya, yang mana burnout study menjadi masalah yang kompleks untuk segera diberikan perlakuan dan pengentasan.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif bersifat deskriptif. Penelitian kualitatif yaitu penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya Upaya Guru BK dalam mengatasi Burnout Study siswa, dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khususnya yang alamiah dengan memanfaatkan berbagai metode yang ilmiah (Haki & Prahastiwi, 2024). Informan kunci dalam penelitian ini adalah Guru Bimbingan dan Konseling yang mengajar di kelas XI tkj dan informan pendukung dalam penelitian ini adalah wali kelas dan siswa kelas XI Tkj. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini Observasi, wawancara dan dokumentasi. Sedangkan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pengumpulan data (data collection), Reduksi Data (Data Reduction), Penyajian Data dan Penarikan Kesimpulan / Verifikasi.

HASIL

Berdasarkan permasalahan yang terjadi pada siswa SMK Negeri 1 Tanjung Raya, Kab.Agam. bahwasannya ditemukan burnout study yang menjadi penghambat dalam proses belajar siswa. Burnout study merupakan kelelahan yang dialami oleh peserta didik saat melakukan kegiatan pembelajaran di sekolah, hal ini terjadi karena adanya tuntutan atau tekanan dalam proses belajar. Sehingga untuk mengatasi hal tersebut, diperlukan sebuah upaya yang dirancang oleh guru bimbingan konseling sebagai salah satu bentuk tanggung jawabnya untuk membantu dalam mengatasi permasalahan siswa. Dalam hal ini, guru bimbingan konseling melibatkan wali kelas dalam mengatasi burnout study. Dimana wali kelas hanya dilibatkan secara umum. Hal tersebut terlihat dari hasil wawancara yang diperoleh dari wali kelas yang menyatakan:

"Saya dilibatkan oleh guru Bk dalam mengatasi burnout study siswa di luar kelas dengan berkolaborasi, ya tentu harus saling berbagai informasi terkait dengan siswa yang bermasalah apalagi siswa yang mengalami burnout study, setelah itu baru lah kita lakukan pemanggilan siswa keruang BK, kita tanya satu persatu mana tahu ada masalah di rumah ataupun di sekolah, nah kalau memang ada masalah yang menyebabkan burnout study siswa, baru lah kita selesaikan sama-sama seperti halnya buat perjanjian atau bentuk hukuman yang sifatnya mendidik, jika tidak menunjukkan perubahan dari hukuman yang diberikan atau dalam rentang waku yang telah ditentukan, maka pihak sekolah atau guru BK akan melakukan

pemanggilan orang tua dan apabila orang tua tidak bisa hadir ke sekolah, kita akan melakukan kunjungan rumah"

Berdasarkan hal tersebut, terdapat upaya dari wali kelas yang dilakukan secara umum. Namun dalam hal ini, guru bimbingan konseling memberikan upaya secara khusus terhadap permasalahan siswa yang mengalami *burnout study* berupa kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, serta kelelahan motivasi.

a. Kelelahhan fisik

Dalam hal ini, kelelahan fisik terjadi pada siswa kelas XI Tkj yang mengalami *burnout study,* dimana mereka merasa letih, lesu, dan pusing. Tentunya tersebut sejalan dengan pernyataan guru bimbingan konseling yang menyatakan:

"Kelelahan fisik yang dialami siswa XI Tkj yang mengalami burnout study seperti lesu, letih dan pusing. Apalagi diwaktu setelah jam istirahat kedua siswa siswa sudah lesu di kelas. Akan tetapi jika siswa-siswi ini belajar praktek mereka akan semangat hanya beberapa siswa saja yang lesu. kalau mereka sudah lesu dan letih beberapa siswa akan keluar duduk-duduk di koridor sekolah melihat kelas lain olahraga".

Guru bimbingan dan konseling menyatakan bahwa siswa XI Tkj mengalami *Burnout study* yang ditandai dengan kelelahan fisik berupa letih, lesu, serta pusing. Hal tersebut juga sejalan dengan yang diperoleh dari hasil wawancara dengan beberapa siswa kelas XI Tkj. Dalam hal ini siswa mengatakan:

"Sakit kepala dan pusing sering saya alami kalau udah jenuh belajar yang menuntut banyak tugas."

Jadi kelelahan fisik yang dialami oleh siswa kelas XI Tkj dalam *Burnout study,* dimana mereka merasa letih, lesu, dan pusing. Hal ini juga terlihat dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, bahwasannya siswa yang mengalami *burnout study* pada kelelahan fisik menjadikan mereka mengalami sakit kepala. Dalam hal ini, guru bimbingan konseling memberikan layanan pembelajaran yang merupakan salah satu strategi layanan dasar dalam program bimbingan dan konseling. Pemberian layanan pembelajaran ialah berbagai macam dukungan yang diberikan guru bimbingan konseling pada peserta didik, yang salah satunya berupa sumber belajar tambahan seperti pemberian video dan lain sebagainya.

b. Kelelahan emosi

Dalam hal ini, ditemukan bahwa siswa kelas XI Tkj mengalami hal sedemikian rupa. Dimana mereka mengalami kelelahan emosi saat burnout study, seperti perasaan bosan dan

penurunan kosentrasi. Hal tersebut sejalan dengan yang diungkapkan oleh guru bimbingan konseling yang menyatakan :

"Kelelahan emosi yang dialami oleh siswa tkj yang mengalami burnout study seperti mereka merasa bosan dalam mengikuti pelajaran. Dengan kelelahan emosi ini juga siswa juga dapat menyebabkan penurunan konsentrasi dan fokus."

Begitu pula dengan hasil wawancara yang diperoleh dari siswa kelas XI TKJ yang mengatakan:

"Susah mengendalikan emosi karena sudah jenuh belajar tapi terkadang ada teman yang jail dan bosan yang amat sangat diwaktu-waktu tertentu."

Jadi dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI TKJ mengalami *burnout study* berupa kelelahan emosi yang menimbulkan rasa bosan, penurunan kosentrasi, sulit mengendalikan emosi, serta adanya suasana hati yang tidak stabil hingga mudah marah. dalam hal ini guru bimbingan konseling memberikan selingan bermain game dalam belajar, menyajikan materi yang menarik dan interaktif seperti melalu video, ppt, *mind mapping*, serta pemberian layanan bimbingan kelompok yang termasuk ke dalam strategi layanan dasar pada program bimbingan dan konseling.

c. Kelelahan Kognitif

Kelelahan kognitif ialah keadaan otak yang mengalami penurunan fungsi, hal ini dikarenakan oleh banyaknya pekerjaan atau tugas yang harus dikerjakan. Sehingga hal tersebut menuntut seseorang untuk lebih kosentrasi dan fokus terhadap suatu hal yang dikerjakan. Biasanya terjadi ketika seseorang sedang belajar dalam jangka waktu yang cukup lama tanpa beristirahat. Sehingga sulit untuk berkosentrasi dengan baik. Hal ini juga terjadi pada siswa kelas XI TKJ yang mengalami burnout study, dimana mereka merasakan kelelahan kognitif berupa kesulitan dalam berkosentrasi, dan hal ini sejalan dengan penuturan dari guru bimbingan konseling yang mengungkapkan:

"Kelelahan kognitif siswa yang mengalami burnout study seperti tidak mampu mereka untuk berkonsentrasi dan tidak dapat mengerjakan tugas yang diberikan."

Dalam hal ini, guru bimbingan konseling mengungkapkan bahwa siswa kelas XI TKJ mengalami burnout study berupa kelelahan kognitif yang meliputi ketidakmampuan dalam berkosentrasi dan tidak dapat mengerjakan tugas dengan baik. hal tersebut juga selaras dengan pernyataan siswa berinisial RYS yang mengungkapkan:

"Karena burnout study, saya terkadang mudah lupa, susah fokus saat belajar."

Jadi dapat disimpulkan bahwa *burnout study* yang dialami siswa kelas XI TKJ dapat mengakibatkan kelelahan kognitif pada diri mereka. Sehingga dengan kelelahan kognititf tersebut, siswa menjadi lebih mudah lupa dan kesulitan untuk berkosentrasi. guru bimbingan konseling berupaya untuk memberikan penanganan pada siswa dalam bentuk layanan informasi. Layanan informasi merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk memberikan berbagai informasi pada siswa dengan maksud untuk menambah wawasan maupun pengetahuan baru.

d. Kelelahan Motivasi

Dalam hal ini, ditemukan bahwa terdapat siswa kelas XI TKJ yang mengalami *burnout study* seperti kelelahan motivasi. Kelelahan motivasi ini mencakup adanya ketidaktertarikan siswa atau kurangnya minat siswa dalam belajar. Hal ini sejalan dengan ungkapan guru bimbingan konseling yang mengatakan bahwa:

"Kehilangan motivasi siswi tkj pada burnout study ditandai seperti kurangnya minat ke materi yang diberikan oleh guru."

Berdasarkan pernyataan guru bimbingan konseling, bahwasannya siswa kelas XI TKJ kehilangan motivasi saat mengalami *burnout study*. Hal ini ditandai dengan kurangnya minat siswa terhadap materi pembelajaran. Begitu pula dengan siswa berinisial yang merupakan salah satu siswa kelas XI TKJ, yang menuturkan:

"Hilang semangat belajar karena saya harus banyak mencatat, terkadang saya juga hilang motivasi untuk mendapatkan peringat kelas. Karena saya kurang suka mencatat yang banyak."

Jadi guru bimbingan konseling memberikan salah satu upaya berupa layanan dasar berupa video motivasi dan pemberian *rewads* pada siswa. Layanan dasar merupakan salah satu layanan bimbingan dan konseling yang diberikan pada siswa untuk membantu mengembangkan diri secara optimal, biasanya bersifat mencegah dan mengembangkan.

PEMBAHASAN

Penelitian telah menjelaskan terkait upaya guru bimbingan konseling dalam mengatasi *burnout study* siswa di SMK Negeri 1 Tanjung Raya, Kab. Agam. Dalam hal ini, peneliti akan membahas temuan terkait *burnout study* yang dialami oleh siswa kelas XI TKJ. Pada *burnout study*, siswa mengalami kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, serta kelelahan motivasi.

Terdapat temuan berupa kelelahan fisik, kelelahan fisik merupakan kondisi tubuh yang mengalami penurunan atau kehilangan tenaga yang ditandai dengan adanya rasa lemas pada tubuh serta tidak memiliki tenaga (Welong et al., 2020; Mayer, 2021). Dalam hal ini, ditemukan bahwa kelelahan fisik yang dialami oleh siswa kelas XI TKJ yaitu berupa letih, lesu, dan pusing atau sakit kepala. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Baron dan Greenberg yang mengemukakan bahwa kelelahan fisik sering ditandai dengan adanya sakit kepala, mual, susah tidur, dan kurangnya nafsu makan (Salvagioni et al., 2017). Sehingga dengan adanya hal tersebut, guru bimbingan konseling memberikan sebuah upaya berupa layanan pembelajaran. Layanan pembelajaran merupakan alat untuk memfasilitasi siswa dalam proses belajarnya. Sehingga dengan ini, guru bimbingan konseling memberikan layanan pembelajaran berupa video-video lucu serta *ice breaking* pada siswa (Faijin et al., 2021). Sebab dengan adanya pemberian layanan pembelajaran tersebut, dapat membantu siswa dalam mengurangi rasa letih, lesu dan pusing yang mereka alami.

Peneliti menemukan bahwa siswa yang burnout study, mengalami kelelahan emosi. Kelelahan emosi dalam hal ini, yaitu merupakan kondisi siswa yang secara emosial dapat menguras energy atau kekurangan energy. Sehingga menimbulkan rasa bosan, penurunan kosentrasi, sulit mengendalikan emosi, serta adanya suasana hati yang tidak stabil hingga mudah marah pada diri siswa. Hal ini sejalan dengan yang kemukakan oleh Maslach, yang menyatakan bahwa kelelahan emosional ditandai dengan perasaan lelah yang dialami oleh individu entah itu kelelahan emosional maupun fisik (Koutsimani et al., 2019). Hal ini dapat memicu berkurangnya energy yang dimiliki untuk menghadapi berbagai kegiatan dan pekerjaan yang diilikinya. Dalam hal ini, upaya yang diberikan yaitu berupa selingan bermain game dalam belajar, menyajikan materi yang menarik melalui video, ppt, *mind mapping*, serta layanan bimbingan kelompok yang dapat mengurangi kelelahan emosi saat siswa mengalami *burnout study* (Andriati & Rustam, 2018). Hal tersebut sangat efektif untuk diterapkan, sebab memberikan perubahan pada siswa secara signifikan. Hal ini terlihat pada hasil penelitian yang menunjukkan bahwa upaya yang diberikan guru bimbingan konseling, menjadikan siswa lebih pandai untuk mengontrol emosi maupun mengontrol suasana hati agar tidak mudah marah.

Lebih lanjut, terkait *burnout study* yang dialami siswa kelas XI TKJ, bahwasannya mereka mengalami kelelahan kognitif. Dalam hal ini, kelelahan kognitif merupakan keadaan siswa yang mengalami penurunan dalam kemampuan berfikir dan berkosentrasi dalam beraktifitas. guru bimbingan dan konseling memberikan sebuah upaya berupa layanan

informasi. Layanan informasi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan berbagai informasi pada siswa, sehingga dengan ini guru bimbingan konseling memberikan layanan informasi berupa cara meningkatkan rasa semangat dalam belajar, serta kiat-kiat sukses dalam belajar. Hal tersebut bertujuan agar siswa dapat berfikir panjang terkait meningkatkan rasa semangat dalam belajarnya. Sehingga ketika mereka paham akan hal tersebut, mereka dapat dengan maksimal mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.

Kemudian, terdapat pula kelelahan motivasi yang dialami oleh siswa yang sedang *burnout study*. Dalam hal ini, kelelahan motivasi merupakan keadaan siswa yang mengalami penurunan dorongan motivasi ataupun penurunan semangat untuk melaksanakan kegiatan belajar di sekolah (Gifary et al., 2025). Hal tersebut terjadi pada siswa kelas XI TKJ yang mengalami *burnout study,* yang ditandai dengan adanya hilang semangat. guru bimbingan konseling berupaya untuk memberikan sebuah upaya berupa layanan dasar berupa pemberian video motivasi dan pemberian rewards pada siswa yang mengalami kelelahan motivasi saat *burnout study*.

Jika dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, temuan penelitian ini memperkuat hasil penelitian Muna (2020) yang menyatakan bahwa strategi guru BK berperan signifikan dalam mengatasi burnout study melalui layanan konseling yang terarah. Penelitian ini juga sejalan dengan Supriyanto dan Prasetiawan (2021) yang menekankan pentingnya intervensi kreatif dalam mencegah burnout belajar. Namun demikian, penelitian ini menunjukkan pendekatan yang lebih kontekstual, karena tidak hanya berfokus pada satu jenis layanan, tetapi mengintegrasikan layanan pembelajaran, layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, serta strategi motivasional secara simultan dalam menangani empat dimensi burnout study.

Selain itu, hasil penelitian ini memperluas temuan Kardianti et al. (2022) yang menyoroti faktor penyebab kejenuhan belajar, dengan memberikan gambaran konkret mengenai implementasi intervensi di lingkungan SMK yang memiliki karakteristik pembelajaran praktik dan beban tugas yang lebih intensif. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengidentifikasi fenomena burnout study, tetapi juga menawarkan praktik penanganan yang aplikatif di lapangan.

Secara teoretis, temuan penelitian ini menguatkan konsep burnout yang dikembangkan oleh Maslach bahwa kelelahan emosional merupakan dimensi utama burnout, yang dalam konteks pendidikan berkembang menjadi kelelahan fisik, emosional, kognitif, dan motivasional. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi layanan BK yang komprehensif

mampu menyentuh seluruh dimensi tersebut. Hal ini juga relevan dengan teori motivasi sosial-kognitif yang dikemukakan oleh Schunk dan DiBenedetto (2020), yang menekankan pentingnya dukungan lingkungan dalam meningkatkan efikasi diri dan motivasi belajar siswa.

Implikasi temuan penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek. Secara praktis, sekolah perlu mengintegrasikan layanan bimbingan dan konseling yang terstruktur dan berkelanjutan dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari upaya preventif dan kuratif terhadap burnout study. Guru BK tidak hanya berperan sebagai pemberi layanan responsif, tetapi juga sebagai fasilitator pembelajaran yang inovatif melalui penggunaan media interaktif, ice breaking, serta strategi kolaboratif dengan wali kelas dan orang tua. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian mengenai burnout study dengan menegaskan bahwa pendekatan multidimensional dalam layanan BK lebih efektif dibandingkan pendekatan tunggal yang hanya berfokus pada aspek motivasi saja.

Namun demikian, penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jumlah informan yang terbatas pada satu sekolah, sehingga generalisasi hasil penelitian masih terbatas pada konteks yang serupa. Kedua, penelitian ini belum mengukur secara kuantitatif tingkat penurunan burnout study setelah intervensi dilakukan, sehingga efektivitasnya belum dapat dibandingkan secara statistik. Ketiga, penelitian ini belum mengeksplorasi faktor eksternal lain seperti dukungan keluarga atau faktor kurikulum yang mungkin turut memengaruhi tingkat burnout study siswa.

Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan mixed-method atau eksperimen guna mengukur efektivitas layanan BK secara lebih komprehensif, serta memperluas subjek penelitian pada berbagai jenjang dan program keahlian untuk memperoleh gambaran yang lebih luas mengenai strategi penanganan burnout study di lingkungan pendidikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa *burnout study* yang dialami siswa kelas XI TKJ di SMK Negeri 1 Tanjung Raya Kabupaten Agam mencakup empat dimensi utama, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, kelelahan kognitif, dan kelelahan motivasi. Kelelahan fisik ditandai dengan kondisi letih, lesu, dan sakit kepala; kelelahan emosi ditunjukkan oleh rasa bosan, penurunan konsentrasi, dan ketidakstabilan emosi; kelelahan kognitif terlihat pada kesulitan berkonsentrasi dan menurunnya kemampuan berpikir; sedangkan kelelahan

motivasi ditandai oleh hilangnya semangat dan minat belajar. Untuk mengatasi kondisi tersebut, guru bimbingan dan konseling telah melaksanakan berbagai upaya melalui layanan pembelajaran, layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, pemberian motivasi, penggunaan media pembelajaran yang menarik seperti video, *PowerPoint*, dan *mind mapping*, selingan *ice breaking*, serta pemberian *reward*. Pelaksanaan upaya tersebut secara kolaboratif bersama wali kelas terbukti membantu mengurangi gejala *burnout study* pada siswa, sehingga menegaskan peran strategis guru bimbingan dan konseling dalam mendukung kesejahteraan psikologis dan perkembangan akademik siswa.

Studi ini berkontribusi pada pengembangan kajian bimbingan dan konseling, khususnya dalam memperkaya pemahaman mengenai implementasi layanan BK untuk menangani *burnout study* secara multidimensional di lingkungan sekolah menengah kejuruan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan komprehensif yang mengintegrasikan layanan dasar, layanan responsif, dan dukungan sistem lebih efektif dibandingkan pendekatan yang bersifat parsial. Selain itu, penelitian ini memperluas kajian *burnout study* dalam konteks pendidikan vokasional yang memiliki karakteristik beban praktik dan tuntutan akademik yang khas. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam pengembangan program bimbingan dan konseling yang lebih inovatif, preventif, dan berkelanjutan di lingkungan pendidikan.

Berdasarkan keterbatasan penelitian yang hanya mencakup satu sekolah dan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan pendekatan kuantitatif atau *mixed methods* agar efektivitas intervensi dapat diukur secara lebih objektif dan komprehensif. Selain itu, perluasan subjek penelitian pada berbagai program keahlian atau jenjang pendidikan lain juga penting dilakukan untuk meningkatkan keterwakilan temuan. Studi lanjutan juga disarankan mengkaji pengaruh faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, kurikulum, dan iklim sekolah, terhadap *burnout study* siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Akimov, N., Kurmanov, N., Uskelenova, A., Aidargaliyeva, N., Mukhiyayeva, D., Rakhimova, S., Raimbekov, B., & Utegenova, Z. (2023). Components of education 4.0 in open innovation competence frameworks: Systematic review. *Journal of Open Innovation: Technology, Market, and Complexity, 9*(2), 100037. https://doi.org/10.1016/j.joitmc.2023.100037

Amani, A. (2018). Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Memotivasi Belajar Siswa SMP N 15 Yogyakarta. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 15*(1), 20–34. https://doi.org/10.14421/hisbah.2018.151-02

Andriati, N., & Rustam, R. (2018). Pengembangan Model Bimbingan Kelompok Melalui Metode Problem Solving untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia), 3*(1), 11–15. https://doi.org/10.26737/jbki.v3i1.523

Faijin, F., Nurmaya, A., & Muhamadiah, M. (2021). Efektivitas Penerapan Ice Breaking untuk Mengatasi Kejenuhan Mahasiswa dalam Pembelajaran BK Kelompok. *Guiding World (Bimbingan dan Konseling), 4*(1), 1–10. https://doi.org/10.33627/gw.v4i1.479

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

Gifary, A., Hidayat, A. N., Srihandayani, S., & Soro, S. H. (2025). Perencanaan Pencegahan Kejenuhan Akademik dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik di SMA Plus Pagelaran Subang. *SIBATIK JOURNAL: Jurnal Ilmiah Bidang Sosial, Ekonomi, Budaya, Teknologi, dan Pendidikan, 4*(12), 4623–4638. https://doi.org/10.54443/sibatik.v4i12.3907

Haki, U., & Prahastiwi, E. D. (2024). Strategi Pengumpulan dan Analisis Data dalam Penelitian Kualitatif Pendidikan. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pendidikan, 3*(1), 1–19. https://doi.org/10.46306/jurinotep.v3i1.67

Iskandar, K., & Anam, S. (2018). Kampung Pendidikan dan Upaya Mensukseskan Program Wajib Belajar 12 Tahun. *JALIE: Journal of Applied Linguistics and Islamic Education, 2*(1), 50–80. https://doi.org/10.33754/jalie.v2i1.135

Kardianti, A., Asrori, M., & Purwanti, P. (2022). Analisis Kejenuhan Belajar Peserta Didik di Masa Pandemi COVID-19 pada Kelas XI IIS SMA Negeri 9 Pontianak. *Jurnal Kajian Pembelajaran dan Keilmuan, 6*(1), 21–29. https://doi.org/10.26418/jurnalkpk.v6i1.54518

Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology, 10*, 284. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284

Kraft, M. A., Blazar, D., & Hogan, D. (2018). The effect of teacher coaching on instruction and achievement: A meta-analysis of the causal evidence. *Review of Educational Research, 88*(4), 547–588. https://doi.org/10.3102/0034654318759268

Mayer, R. E. (2021). *Multimedia learning* (3rd ed.). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/9781316941355

Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi Burnout Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 4*(1), 81–92. https://doi.org/10.29240/jbk.v4i1.1444

Salvagioni, D. A. J., Melanda, F. N., Mesas, A. E., González, A. D., Gabani, F. L., & de Andrade, S. M. (2017). Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. *PLOS ONE, 12*(10), e0185781. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0185781

Schleicher, A. (2018). *Valuing our teachers and raising their status: How communities can help*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/9789264292697-en

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology, 60*, 101832. https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832

Septiana, F. I. (2017). Peran Guru dalam Standar Proses Pendidikan Khusus pada Lingkup Pendidikan Formal (Sekolah Luar Biasa/Sekolah Khusus). *INCLUSIVE: Journal of Special Education, 3*(2). https://doi.org/10.30999/jse.v3i2.145

Supriyanto, A., & Prasetiawan, H. (2021). Pendampingan Konselor untuk Pencegahan Burn Out Belajar Melalui Konseling Seni Kreatif pada Kondisi Pandemi COVID-19. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(2), 81–88. https://doi.org/10.36728/ganesha.v1i02.1483

Tanjung, N. F. (2020). *Pengaruh Bimbingan Guru dan Kursus Bimbingan Belajar terhadap Prestasi Belajar Ekonomi Siswa Kelas XII IPS SMA Negeri 14 Medan Tahun Ajaran 2019/2020* [Undergraduate thesis, Universitas Negeri Medan]. https://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/40770

Welong, S. S., Manampiring, A. E., & Posangi, J. (2020). Hubungan antara kelelahan, motivasi belajar, dan aktivitas fisik terhadap tingkat prestasi akademik. *Jurnal Biomedik: JBM, 12*(2), 125–131. https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29516