

Received: 09-03-2026 | Accepted: 05-05-2026 | Published: 09-06-2026

PERAN GURU BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM MENGATASI KEJENUHAN BELAJAR (BURNOUT) PADA SISWA

Syarifah Ainy Rambe¹, Nuraini², Bunge Ni Sara³

¹)Dosen IAIN Takengon

^{2,3})Mahasiswa IAIN Takengon

Email Korseponden: aznuraini31@gmail.com

Abstrak

Kejenuhan belajar (burnout) merupakan kondisi psikologis yang sering dialami oleh siswa akibat tekanan akademik, kurangnya motivasi, serta lingkungan belajar yang tidak mendukung. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya prestasi belajar, motivasi, dan kesejahteraan mental siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kejenuhan belajar pada siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa guru BK memiliki peran penting sebagai konselor, fasilitator, motivator, dan mediator dalam membantu siswa mengatasi burnout. Upaya yang dilakukan meliputi layanan konseling individual, konseling kelompok, pemberian motivasi, serta pengembangan program layanan BK yang inovatif. Dengan demikian, peran guru BK sangat strategis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar siswa.

Kata kunci: *Guru BK, Burnout, Kejenuhan Belajar, Konseling*

Abstract

Learning burnout is a psychological condition often experienced by students due to academic pressure, lack of motivation, and unsupportive learning environments. This condition can negatively affect academic achievement, motivation, and students' mental well-being. This study aims to analyze the role of Guidance and Counseling teachers in overcoming student burnout. The method used is descriptive qualitative with data collection techniques including observation, interviews, and documentation. The results show that guidance and counseling teachers play important roles as counselors, facilitators, motivators, and mediators. Efforts include individual counseling, group counseling, motivation enhancement, and innovative counseling programs. Thus, the role of guidance and counseling teachers is strategic in improving students' psychological well-being and academic success.

Keywords: *Guidance Counselor, Burnout, Learning Fatigue, Counseling*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang berperan penting dalam mengembangkan potensi individu secara optimal. Melalui pendidikan, seseorang tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga membentuk

karakter, sikap, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional dijelaskan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya. Dalam praktiknya, proses pendidikan tidak selalu berjalan dengan ideal. Berbagai permasalahan sering muncul dalam kegiatan belajar mengajar, salah satunya adalah kejenuhan belajar atau yang dikenal dengan istilah *burnout*. Kejenuhan belajar merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya sikap apatis terhadap kegiatan akademik. Kondisi ini menjadi salah satu tantangan serius dalam dunia pendidikan karena dapat berdampak langsung terhadap prestasi belajar siswa.

Fenomena burnout pada siswa saat ini semakin meningkat, terutama di era modern yang ditandai dengan tingginya tuntutan akademik, persaingan yang ketat, serta penggunaan teknologi yang berlebihan. Siswa seringkali mengalami tekanan dari berbagai pihak, baik dari sekolah, keluarga, maupun lingkungan sosial. Tekanan tersebut jika tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan stres berkepanjangan yang pada akhirnya berkembang menjadi burnout. Burnout dalam konteks pendidikan tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan mental siswa. Siswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan gejala seperti kelelahan, kehilangan minat belajar, mudah marah, serta menurunnya kepercayaan diri. Bahkan dalam beberapa kasus, burnout dapat menyebabkan siswa mengalami gangguan kecemasan dan depresi ringan³. Oleh karena itu, penting bagi semua pihak, terutama guru, untuk memahami dan mengatasi kondisi ini secara tepat.

Dalam lingkungan sekolah, guru memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi, termasuk kejenuhan belajar. Namun, tidak semua guru memiliki kompetensi khusus dalam menangani masalah psikologis siswa. Oleh karena itu, keberadaan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat penting. Guru BK memiliki tugas utama untuk memberikan layanan konseling dan bimbingan kepada siswa agar mampu mengembangkan potensi diri serta mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi. Guru BK berperan sebagai konselor yang membantu siswa memahami kondisi dirinya, mengidentifikasi masalah yang dihadapi, serta menemukan solusi yang tepat. Selain itu, guru BK juga berperan sebagai fasilitator yang menyediakan berbagai layanan yang mendukung perkembangan siswa, seperti layanan konseling individual, konseling kelompok, serta layanan informasi. Peran ini sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar.

Kejenuhan belajar pada siswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kurangnya motivasi belajar, rendahnya minat terhadap pelajaran, serta kondisi fisik dan psikologis siswa. Sedangkan faktor eksternal meliputi metode pembelajaran yang monoton, beban tugas yang berlebihan, serta kurangnya dukungan dari lingkungan keluarga dan sekolah⁴. Oleh karena itu, penanganan burnout harus dilakukan secara komprehensif dengan

melibatkan berbagai pihak. Dalam konteks ini, guru BK memiliki peran penting dalam mengidentifikasi faktor-faktor penyebab burnout pada siswa. Melalui layanan konseling, guru BK dapat menggali informasi mengenai kondisi siswa secara mendalam sehingga dapat menentukan strategi penanganan yang tepat. Selain itu, guru BK juga dapat memberikan motivasi dan dukungan emosional kepada siswa agar mampu menghadapi tekanan yang dihadapi.

Seiring dengan perkembangan zaman, tantangan yang dihadapi siswa juga semakin kompleks. Penggunaan teknologi yang tidak terkontrol, seperti media sosial dan permainan daring, dapat menjadi salah satu faktor penyebab kejenuhan belajar. Siswa cenderung lebih tertarik pada aktivitas yang bersifat hiburan dibandingkan dengan kegiatan belajar. Hal ini menyebabkan menurunnya fokus dan konsentrasi siswa dalam belajar. Selain itu, sistem pembelajaran yang kurang variatif juga dapat menjadi penyebab utama kejenuhan belajar. Metode pembelajaran yang monoton dan kurang interaktif membuat siswa merasa bosan dan tidak tertarik untuk mengikuti pelajaran. Oleh karena itu, diperlukan inovasi dalam proses pembelajaran agar dapat meningkatkan minat dan motivasi belajar siswa.

Dalam hal ini, guru BK dapat bekerja sama dengan guru mata pelajaran untuk menciptakan suasana belajar yang lebih menyenangkan dan kondusif. Misalnya dengan mengadakan kegiatan pembelajaran berbasis proyek, diskusi kelompok, atau penggunaan media pembelajaran yang menarik. Dengan demikian, siswa dapat lebih aktif dan terlibat dalam proses pembelajaran. Peran guru BK tidak hanya terbatas pada pemberian layanan konseling, tetapi juga mencakup upaya pencegahan terhadap terjadinya burnout. Guru BK dapat menyusun program layanan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola stres, seperti pelatihan manajemen waktu, teknik relaksasi, serta pengembangan keterampilan sosial. Program-program tersebut diharapkan dapat membantu siswa dalam menghadapi berbagai tekanan yang dihadapi.

Selain itu, guru BK juga memiliki peran dalam menjalin komunikasi dengan orang tua siswa. Dukungan dari keluarga sangat penting dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar. Orang tua yang memahami kondisi anaknya dapat memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan sehingga siswa merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk belajar. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi belajar siswa. Siswa yang mendapatkan layanan konseling cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres serta memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa yang tidak mendapatkan layanan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa peran guru BK sangat penting dalam meningkatkan kualitas pendidikan.

Namun demikian, dalam praktiknya masih terdapat berbagai kendala dalam pelaksanaan layanan BK di sekolah. Salah satu kendala yang sering dihadapi adalah keterbatasan jumlah guru BK dibandingkan dengan jumlah siswa. Hal ini menyebabkan

layanan yang diberikan belum optimal. Selain itu, masih terdapat anggapan bahwa layanan BK hanya diperuntukkan bagi siswa yang bermasalah, sehingga siswa enggan untuk memanfaatkan layanan tersebut. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya layanan BK. Guru BK perlu melakukan sosialisasi secara aktif agar siswa memahami bahwa layanan BK tidak hanya untuk mengatasi masalah, tetapi juga untuk membantu pengembangan diri. Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kejenuhan belajar merupakan permasalahan yang kompleks dan memerlukan penanganan yang serius. Guru Bimbingan dan Konseling memiliki peran yang sangat penting dalam mengatasi permasalahan tersebut melalui berbagai layanan yang diberikan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara mendalam peran guru BK dalam mengatasi kejenuhan belajar (*burnout*) pada siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan **kualitatif deskriptif** yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kejenuhan belajar (*burnout*) pada siswa serta peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasinya. Pendekatan ini dipilih karena mampu menggambarkan realitas sosial secara holistik dan kontekstual sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan. Pendekatan kualitatif menekankan pada pemahaman makna, proses, dan pengalaman individu dalam menghadapi suatu fenomena. Dalam konteks penelitian ini, peneliti berusaha memahami bagaimana siswa mengalami *burnout* serta bagaimana guru BK berperan dalam membantu mengatasinya melalui berbagai layanan yang diberikan. Metode ini juga memungkinkan peneliti untuk menggali informasi secara mendalam melalui interaksi langsung dengan subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan ilmiah yang disusun berdasarkan landasan teori dan pandangan para ahli dalam bidang metodologi penelitian, khususnya penelitian kualitatif. Pendekatan ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena kejenuhan belajar (*burnout*) pada siswa serta peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasinya. Menurut Sugiyono, metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti sebagai instrumen kunci dan hasil penelitian lebih menekankan makna daripada generalisasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta dan karakteristik populasi tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan manipulasi terhadap variabel, melainkan hanya mengamati dan mendeskripsikan fenomena yang terjadi secara alami. Pendekatan kualitatif digunakan karena penelitian ini berfokus pada: Pemahaman pengalaman siswa yang mengalami *burnout*, Peran guru BK dalam memberikan layanan, Proses interaksi antara guru BK dan siswa. Teknik pengumpulan data, Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui Wawancara yang merupakan teknik utama dalam penelitian ini. Peneliti melakukan wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan guru

BK dan siswa untuk memperoleh informasi yang lebih detail mengenai pengalaman dan peran yang dilakukan selanjutnya observasi dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kejenuhan Belajar (Burnout) pada Siswa

Kejenuhan belajar atau burnout merupakan kondisi kelelahan yang dialami siswa akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Burnout tidak hanya berkaitan dengan rasa lelah secara fisik, tetapi juga mencakup kelelahan emosional dan mental. Dalam konteks pendidikan, burnout sering kali muncul ketika siswa merasa tuntutan belajar tidak sebanding dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki. Secara umum, burnout pada siswa dapat dilihat dari tiga indikator utama, yaitu: **Kelelahan emosional**, seperti merasa lelah, jenuh, dan kehilangan semangat belajar. **Depersonalisasi atau sikap negatif**, yaitu munculnya rasa tidak peduli terhadap pelajaran atau tugas. **Penurunan prestasi**, yaitu menurunnya kemampuan belajar dan hasil akademik. Fenomena ini banyak ditemukan di berbagai jenjang pendidikan, terutama pada siswa sekolah menengah yang berada dalam fase perkembangan remaja. Pada tahap ini, siswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tekanan sosial dan emosional. Jika dilihat lebih dalam, kejenuhan belajar bukanlah kondisi yang muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan akumulasi dari stres yang tidak terkelola dengan baik. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan burnout agar dapat dilakukan penanganan yang tepat. Istilah burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberg (1974) untuk menggambarkan kelelahan akibat pekerjaan yang berlebihan. Dalam perkembangannya, konsep ini juga diterapkan dalam dunia pendidikan, khususnya untuk menggambarkan kondisi siswa yang mengalami kelelahan belajar. Menurut Schaufeli dan koleganya, burnout pada siswa memiliki karakteristik yang serupa dengan burnout pada pekerja, yaitu kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas belajar, dan menurunnya rasa pencapaian diri. Dalam kehidupan sehari-hari, kejenuhan belajar sering kali tidak disadari oleh siswa maupun guru. Banyak yang menganggap kondisi ini sebagai rasa malas atau kurang disiplin, padahal sebenarnya burnout merupakan respons alami terhadap tekanan yang berlebihan. Oleh karena itu, pemahaman yang tepat mengenai burnout sangat penting agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam penanganannya.

1. Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar (Burnout)

a. Faktor Internal

Faktor internal berasal dari dalam diri siswa itu sendiri. Salah satu faktor utama adalah rendahnya motivasi belajar. Siswa yang tidak memiliki tujuan belajar yang jelas cenderung lebih mudah mengalami kejenuhan. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri

(self-efficacy) juga menjadi penyebab penting. Siswa yang merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akan lebih cepat merasa lelah dan akhirnya menyerah. Kondisi ini diperparah jika siswa memiliki pengalaman kegagalan sebelumnya. Kemampuan manajemen waktu yang buruk juga menjadi faktor penyebab burnout. Siswa yang tidak mampu mengatur waktu belajar dengan baik akan merasa terbebani dengan tugas yang menumpuk.

b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal berasal dari lingkungan sekitar siswa. Tekanan akademik yang tinggi, seperti banyaknya tugas, ujian, dan tuntutan nilai tinggi, menjadi penyebab utama kejenuhan belajar. Selain itu, tekanan dari orang tua yang mengharapkan prestasi tinggi juga dapat meningkatkan stres pada siswa. Lingkungan sekolah yang kompetitif juga dapat membuat siswa merasa tertekan, terutama jika mereka sering membandingkan diri dengan teman sebaya. Kurangnya dukungan sosial juga memperparah kondisi burnout. Siswa yang tidak mendapatkan dukungan dari teman, guru, atau keluarga cenderung merasa sendirian dalam menghadapi masalahnya.

2. Dampak Kejenuhan Belajar terhadap Siswa

Kejenuhan belajar (burnout) merupakan kondisi yang tidak hanya memengaruhi aktivitas belajar siswa, tetapi juga berdampak luas terhadap berbagai aspek kehidupan, baik secara akademik, psikologis, fisik, maupun sosial. Dampak tersebut dapat bersifat jangka pendek maupun jangka panjang apabila tidak segera ditangani dengan baik. Secara umum, burnout menyebabkan penurunan kualitas belajar dan kesejahteraan siswa. Kondisi ini terjadi karena energi mental yang dimiliki siswa telah terkuras akibat tekanan yang terus-menerus. Akibatnya, siswa mengalami kesulitan dalam menjalankan peran utamanya sebagai pelajar.

a. Dampak terhadap Aspek Akademik

Salah satu dampak paling nyata dari kejenuhan belajar adalah menurunnya prestasi akademik siswa. Hal ini disebabkan oleh berkurangnya kemampuan siswa dalam berkonsentrasi, memahami materi, serta menyelesaikan tugas. Siswa yang mengalami burnout cenderung: Tidak fokus saat mengikuti pelajaran, Sulit memahami materi yang diajarkan, Menunda atau bahkan tidak mengerjakan tugas, Mengalami penurunan nilai akademik Selain itu, burnout juga menyebabkan menurunnya minat belajar. Siswa tidak lagi memiliki rasa ingin tahu terhadap pelajaran, sehingga proses belajar menjadi tidak optimal. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menghambat perkembangan intelektual siswa.

b. Dampak terhadap Aspek Psikologis

Dari segi psikologis, burnout memiliki dampak yang cukup serius. Siswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung mengalami stres berkepanjangan yang dapat

berkembang menjadi masalah psikologis lainnya. Beberapa dampak psikologis yang sering muncul antara lain: **Stres dan kecemasan**, terutama terkait dengan tugas dan ujian, **Perasaan putus asa**, karena merasa tidak mampu memenuhi tuntutan, **Menurunnya kepercayaan diri (self-esteem)**, **Mood yang tidak stabil**, seperti mudah marah atau sedih. Jika kondisi ini terus berlanjut, burnout dapat berkembang menjadi gangguan emosional yang lebih serius, seperti depresi ringan. Oleh karena itu, penting untuk segera melakukan intervensi sebelum kondisi semakin memburuk.

c. Dampak terhadap Aspek Sosial

Kejenuhan belajar juga berdampak pada hubungan sosial siswa. Siswa yang mengalami burnout cenderung menarik diri dari lingkungan sosialnya. Beberapa dampak sosial yang dapat terjadi antara lain: Mengurangi interaksi dengan teman sebaya, Kurang aktif dalam kegiatan kelompok, Menurunnya kemampuan komunikasi, Konflik dengan teman atau guru

3. **Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Burnout) pada Siswa**

Guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat strategis dalam membantu siswa mengatasi kejenuhan belajar (burnout). Hal ini dikarenakan guru BK merupakan tenaga profesional di sekolah yang memiliki kompetensi dalam membantu siswa memahami diri, mengatasi masalah, serta mengembangkan potensi secara optimal. Dalam konteks burnout, peran guru BK tidak hanya sebatas memberikan layanan konseling, tetapi juga mencakup upaya pencegahan, pengentasan, serta pengembangan kemampuan siswa agar mampu menghadapi tekanan akademik dengan baik. Peran tersebut bersifat komprehensif dan berkelanjutan.

.Peran Guru BK sebagai Konselor

Sebagai konselor, guru BK berperan langsung dalam membantu siswa yang mengalami burnout melalui layanan konseling individu maupun kelompok. Dalam proses ini, guru BK membantu siswa untuk: Mengidentifikasi sumber kejenuhan belajar, Mengekspresikan perasaan yang terpendam, Mengubah pola pikir negatif menjadi lebih positif, Menemukan solusi yang sesuai dengan kondisi siswa. Konseling individu menjadi sangat penting karena setiap siswa memiliki masalah yang berbeda. Melalui pendekatan yang empatik dan non-judgmental, siswa akan merasa lebih nyaman untuk terbuka. Selain itu, konseling kelompok juga efektif untuk membantu siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Hal ini dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan dukungan sosial.

c. Peran Guru BK sebagai Fasilitator

Sebagai fasilitator, guru BK membantu siswa mengembangkan berbagai keterampilan yang dibutuhkan untuk mengatasi burnout. Keterampilan tersebut

Peran Guru Bimbingan dan Koseling

meliputi: Manajemen waktu, Teknik belajar efektif, Pengelolaan stres, Keterampilan pemecahan masalah Guru BK dapat memberikan pelatihan atau bimbingan klasikal terkait strategi belajar yang efektif. Dengan demikian, siswa tidak hanya dibantu dalam mengatasi masalah, tetapi juga dibekali kemampuan untuk mencegah terjadinya burnout di masa depan.

c. Peran Guru BK sebagai Motivator

Motivasi merupakan faktor penting dalam proses belajar. Siswa yang mengalami burnout biasanya mengalami penurunan motivasi belajar. Dalam hal ini, guru BK berperan sebagai motivator dengan cara: Memberikan dorongan dan semangat kepada siswa, Membantu siswa menetapkan tujuan belajar yang realistis, Memberikan penguatan positif atas usaha siswa Motivasi yang diberikan tidak hanya bersifat eksternal, tetapi juga diarahkan untuk membangun motivasi intrinsik siswa agar mereka belajar karena kesadaran diri, bukan karena tekanan.

d. Peran Guru BK sebagai Mediator

Guru BK juga berperan sebagai mediator yang menjembatani komunikasi antara siswa, guru mata pelajaran, dan orang tua. Peran ini sangat penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang kondusif. Sebagai mediator, guru BK dapat: Menyampaikan kondisi siswa kepada guru mata pelajaran, Membantu orang tua memahami tekanan yang dialami siswa, Menciptakan kerja sama antara pihak sekolah dan keluarga Dengan adanya komunikasi yang baik, maka solusi yang diambil akan lebih tepat dan efektif.

4. Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar (Burnout) pada Siswa

Strategi layanan Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengatasi kejenuhan belajar (burnout) merupakan langkah-langkah sistematis yang dilakukan oleh guru BK untuk membantu siswa mengurangi tekanan belajar, meningkatkan motivasi, serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi tuntutan akademik. Strategi ini tidak hanya bersifat kuratif (mengatasi masalah), tetapi juga preventif (mencegah) dan developmental (pengembangan). Dalam praktiknya, strategi layanan BK harus disesuaikan dengan kebutuhan siswa, kondisi sekolah, serta karakteristik permasalahan yang dihadapi. Oleh karena itu, guru BK dituntut untuk kreatif dan inovatif dalam merancang layanan yang efektif.

Layanan Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu strategi utama dalam mengatasi burnout. Layanan ini dilakukan secara tatap muka antara guru BK dan siswa, sehingga memungkinkan adanya komunikasi yang lebih mendalam. Dalam konseling individu, guru BK dapat: Menggali penyebab utama kejenuhan belajar, Membantu siswa memahami kondisi dirinya, Memberikan alternatif solusi yang sesuai, Mengembangkan strategi coping yang efektif Keunggulan dari konseling individu adalah pendekatannya yang personal dan rahasia, sehingga siswa lebih terbuka dalam menyampaikan

Peran Guru Bimbingan dan Koseling

masalahnya. Hal ini sangat penting karena setiap siswa memiliki pengalaman burnout yang berbeda.

b. Layanan Koseling Kelompok

Koseling kelompok merupakan strategi yang melibatkan beberapa siswa dalam satu kelompok untuk membahas permasalahan yang sama, yaitu kejenuhan belajar. Manfaat koseling kelompok antara lain: Siswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah, Terjalannya dukungan sosial antar siswa, Siswa dapat belajar dari pengalaman orang lain, Meningkatkan kemampuan komunikasi dan empati. Dalam kelompok, siswa dapat saling berbagi pengalaman dan solusi. Hal ini dapat membantu mereka melihat masalah dari sudut pandang yang berbeda.

c. Layanan Bimbingan Klasikal

Bimbingan klasikal dilakukan dalam satu kelas secara keseluruhan. Layanan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa tentang kejenuhan belajar serta cara mengatasinya. Materi yang dapat diberikan antara lain: Pengertian burnout, Faktor penyebab burnout, Cara mengelola stres, Strategi belajar efektif. Bimbingan klasikal bersifat preventif, karena dapat membantu siswa memahami masalah sebelum mereka mengalaminya secara serius.

d. Teknik Relaksasi

Salah satu strategi yang efektif dalam mengatasi burnout adalah penggunaan teknik relaksasi. Teknik ini membantu siswa mengurangi ketegangan fisik dan mental. Beberapa teknik yang dapat digunakan antara lain: Latihan pernapasan, Relaksasi otot, Meditasi sederhana, Mindfulness. Dengan latihan yang rutin, siswa dapat lebih tenang dan mampu mengelola stres dengan baik.

e. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Pendekatan CBT merupakan salah satu strategi yang banyak digunakan dalam layanan BK untuk mengatasi burnout. Pendekatan ini berfokus pada perubahan pola pikir negatif menjadi lebih positif. Dalam CBT, siswa diajak untuk: Mengidentifikasi pikiran negatif, Menantang pikiran tersebut, Menggantinya dengan pikiran yang lebih rasional. Pendekatan ini efektif karena banyak siswa yang mengalami burnout memiliki pola pikir negatif terhadap diri dan kemampuannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan kajian literatur, kejenuhan belajar (*burnout*) merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami siswa dan berdampak pada aspek akademik, emosional, sosial, serta fisik. Burnout muncul akibat akumulasi tekanan akademik yang berkepanjangan, baik yang berasal dari faktor internal seperti rendahnya motivasi, kurangnya kepercayaan diri, dan lemahnya manajemen waktu, maupun faktor eksternal seperti tuntutan akademik yang tinggi, tekanan orang tua, serta lingkungan

belajar yang kompetitif. Kondisi ini ditandai oleh kelelahan emosional, munculnya sikap negatif terhadap proses belajar, dan menurunnya efektivitas diri yang pada akhirnya menghambat perkembangan siswa secara optimal

Dampak burnout tidak hanya terlihat pada penurunan prestasi belajar, tetapi juga pada meningkatnya stres, kecemasan, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Oleh karena itu, burnout perlu dipandang sebagai masalah multidimensional yang memerlukan penanganan komprehensif. Dalam hal ini, guru Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran strategis sebagai konselor, fasilitator, motivator, dan mediator yang membantu siswa memahami permasalahan yang dihadapi, mengembangkan keterampilan mengelola tekanan belajar, meningkatkan motivasi, serta membangun komunikasi yang baik antara siswa, guru, dan orang tua.

Berbagai layanan BK seperti konseling individu, konseling kelompok, teknik relaksasi, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), bimbingan klasikal, dan pelatihan keterampilan belajar terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kejenuhan belajar serta meningkatkan motivasi dan kesejahteraan psikologis siswa. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala, seperti keterbatasan waktu layanan, jumlah siswa yang banyak, dan stigma negatif terhadap layanan BK. Oleh sebab itu, guru BK perlu terus meningkatkan kualitas layanan melalui strategi yang lebih inovatif, pengembangan kompetensi profesional, pemberian layanan yang lebih intensif bagi siswa yang membutuhkan, serta evaluasi berkala agar penanganan burnout dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

REFERENSI

Schaufeli, W. B., et al. (2002). *Burnout and Engagement in Students*. Journal of Cross-Cultural Psychology.

Law, D. W. (2007). *Exhaustion in University Students*. Journal of American College Health.

Ugwu, F. O., et al. (2013). *Academic Burnout and Self-Efficacy*. African Educational Research Journal.

Zajacova, A., Lynch, S., & Espenshade, T. (2005). *Self-Efficacy and Academic Success*. Research in Higher Education.

Folkman, S., & Lazarus, R. (1986). *Stress, Appraisal, and Coping*. Journal of Personality and Social Psychology.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The Measurement of Experienced Burnout*.

Gladding, S. T. (2012). *Counseling: A Comprehensive Profession*.

Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*.

Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.

- Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout: Job Stress in Human Services*.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth About Burnout*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence (Psikologi Remaja)*. Jakarta: Erlangga.
- Gibson, R. L., & Mitchell, M. H. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Taufik, T., & Ifdil. (2013). *Stres Akademik Siswa SMA*. Jurnal Konseling dan Pendidikan.
- Vitasari, I. (2016). *Kejenuhan Belajar Siswa SMA*. Jurnal Pendidikan.
- Asrowi, A., et al. (2020). *Academic Burnout pada Peserta Didik*. Jurnal G-Couns.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). *Academic Burnout pada Mahasiswa*. Jurnal Humanitas.
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2018). *Group Counseling CBT terhadap Burnout Akademik*. Jurnal BK UNNES.
- Hasan, H., Sugiharto, D. Y. P., & Sunawan. (2018). *Group Counseling CBT terhadap Burnout Akademik*. Jurnal BK UNNES.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). *Kondisi Burnout Akademik pada Siswa Indonesia*. Jurnal Advice.
- Setyawati, L., & Budiono, A. N. (2019). *Pemberian Konseling Individu untuk Menurunkan Burnout Belajar Siswa*. Jurnal Educazione.
- Khairani, Y., & Ifdil. (2017). *Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*. Jurnal Konselor.
- Sari, A. P., & Afrida, Y. (2026). *Upaya Guru Bimbingan dan Konseling dalam Mengatasi Burnout Siswa*. Jurnal YASIN.
- Lestari, R. B., Japar, M., & Lianasari, D. (2024). *Konseling Kelompok untuk Menurunkan Academic Burnout*. Jurnal INSIGHT.
- Itryah, & Fazrin, A. S. P. (2025). *Re-Charge Mind melalui Konseling Kelompok untuk Mengurangi Burnout Akademik*. Jurnal AJAD.

