Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)
(Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik)

e-ISSN 2746-3818
p-ISSN 2745-9853
DOI 10.30587/ijcdh.v6i1.11181

Vol. 06. No. 01, Oktober 2025

Penguatan Remaja untuk Membentuk Perilaku Adaptif dalam Mencegah Kejadian *Burnout* Akademik di SMK Dharma Wanita Gresik

Widya Lita Fitrianur[*1], Lina Madyastuti Rahayuningrum[2], Yuaniyta Syaiful[3], Nugrahadi Dwi Pasca Budiono[4], Yulanticha Diaz Ahwalia[5], Dava Arta Nesya[6], Kasyful Imra'atu Muqsithah[7]

[1]Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
[2,3,5,6,7]Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
[4]Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gresik
Jl. Proklamasi No. 54, Trate, Gresik, 61113 Jawa Timur, Indonesia
e-mail correspondence[*]: widyalita.fitrianur@umg.ac.id

Naskah diterima : 11/01/2026
Naskah direvisi : 15/01/2026
Naskah disetujui : 19/01/2026

Abstrak

Burnout akademik merupakan masalah serius yang berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan prestasi belajar remaja. Kondisi ini muncul akibat tingginya tekanan akademik, ekspektasi sosial, serta kurangnya kemampuan mengelola stres, sehingga meningkatkan risiko kelelahan emosional. Penguatan perilaku adaptif menjadi penting untuk membantu remaja menghadapi tuntutan akademik dan menjaga keberhasilan belajar jangka panjang. Tujuan dari kegiatan sosialisasi di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik ialah memberikan dorongan kepadda siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik tentang pentingnya membentuk perilaku adaptif dalam mencegah kejadian *burnout* akademik. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 35 siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik. Kegiatan sosialisasi disampaikan dengan metode ceramah dan evaluasi hasil (data persepsi permasalahan psikis siswi). Hasil sosialisasi "Pengenalan *Burnout* Akademik serta Pencegahannya melalui Pengembangan Perilaku Adaptif" di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik memperlihatkan bahwa sebanyak 37,1% mengalami kelelahan emosional. Diharapkan para guru, orang tua, teman sebaya berkonstribusi untuk mendorong pembentukan perilaku adaptif remaja dalam mengelola stres atau *burnout* yang dialami supaya mengurangi rasa kelelahan emosional, juga menjaga kestabilan kesehatan mental.
Kata kunci— *Burnout* Akademik, Emosional, Perilaku Adaptif, Psikis, Sosialisasi

Abstract

Academic burnout is a serious problem that has a significant impact on the mental health and academic achievement of adolescents. This condition arises due to high academic pressure, social expectations, and a lack of stress management skills, thereby increasing the risk of emotional exhaustion. Strengthening adaptive behaviors is important to help adolescents cope with academic demands and maintain long-term learning success. The purpose of the outreach activity at SMK Dharma Wanita in Gresik Regency was to encourage female students at SMK Dharma Wanita in Gresik Regency about the

importance of forming adaptive behaviors to prevent academic burnout. The target of this community service activity was 35 female students at SMK Dharma Wanita in Gresik Regency. The socialization activity was delivered through lectures and evaluation of the results (data on the students' perception of psychological problems). The results of the socialization activity "Introduction to Academic Burnout and Its Prevention through the Development of Adaptive Behavior" at SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik showed that 37.1% of the students experienced emotional exhaustion. It is hoped that teachers, parents, and peers will contribute to encouraging the formation of adaptive behaviors in adolescents in managing stress or burnout they experience, thereby reducing emotional exhaustion and maintaining mental health stability.

Keywords— *Academic Burnout, Adaptive Behavior, Emotional Burnout, Psychological Burnout, Socialization*

1. PENDAHULUAN

Fenomena *burnout* akademik saat ini menjadi salah satu permasalahan serius yang dihadapi oleh remaja, khususnya pelajar tingkat menengah. *Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, kehilangan minat terhadap aktivitas belajar, serta penurunan efikasi diri dalam pencapaian akademik. Kondisi ini umumnya dipicu oleh tekanan akademik yang tinggi, ekspektasi sosial, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola stres yang berkepanjangan. Tercatat sejumlah 57% pelajar di tingkat SMA mengalami *burnout* akademik [1].

Burnout akademik tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga memiliki efek jangka panjang terhadap kesehatan mental remaja. Remaja yang mengalami *burnout* lebih rentan mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, rendahnya rasa pencapaian pribadi, kebosanan, depresi, serta kecenderungan untuk menunda pekerjaan (prokrastinasi) [2]. Kondisi ini tentu sangat mengkhawatirkan, mengingat *burnout* tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental peserta didik, tetapi juga pada pencapaian akademik jangka panjang [3]. Studi yang dilakukan oleh Privana *et* al. (2022) menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *burnout* akademik dengan prestasi belajar siswa yang mengalami penurunan [4].

Perilaku adaptif menjadi salah satu mekanisme penting yang perlu dikuatkan untuk membantu remaja mengelola tekanan akademik. Perilaku adaptif merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan lingkungan secara efektif. Kemampuan ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menghadapi tantangan dan tekanan yang semakin kompleks [5]. Remaja yang memiliki perilaku adaptif dan kecerdasan emosional yang baik berpengaruh terhadap prestasi belajar mereka.

Upaya penguatan perilaku adaptif pada remaja perlu dilakukan secara sistematis melalui pendidikan kesehatan mental di sekolah, dukungan dari orang tua dan guru, serta pelatihan keterampilan koping secara langsung. Mekanisme koping adaptif dinilai efektif dalam pembentukan karakter bagi remaja untuk mengurangi tingkat stres [6]. Mengembangkan dan memperkuat perilaku adaptif tidak hanya mengurangi dampak negatif *burnout* akademik, tetapi juga membantu remaja tumbuh menjadi individu yang resilien, produktif, dan memiliki kesehatan mental yang baik di masa depan. Memberikan dorongan kepada peserta didik untuk berperilaku adaptif, diharapkan dapat meminimalisasi tingkat stres, sehingga prestasi yang dicapai terus mengalami peningkatan.

Burnout akademik dapat berdampak negatif pada akademik siswa, kehidupan sekolah dan kesehatan mentalnya. Ketika siswa mengalami peningkatan dalam *burnout* akademik, maka prestasi siswa juga akan menurun dan semakin banyak gejala depresi yang dialami siswa maka semakin tinggi juga tingkat *burnout* akademik yang dialami. Kejadian *burnout* akademik yang tidak ditangani dengan baik bisa saja menimbulkan stress pada siswa tersebut, salah satunya adalah stress akademik. Hal ini yang mendasari kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dalam bentuk sosialisasi untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang *burnout* akademik dengan penguatan perilaku adaptif dalam upaya promotif dan preventif kesehatan mental pada remaja.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara tatap muka di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik pada hari Rabu, tanggal 18 Juni 2025 selama 60

menit. Sasaran dalam kegiatan ini adalah siswi kelas 10 dan 11 SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik yang berjumlah 35 orang. Kegiatan pengabdian pembentukan perilaku adaptif diisi dengan metode ceramah, presentasi multimedia *Microsoft PowerPoint*, serta evaluasi hasil (data *burnout* akademik siswa-siswi SMK Dharma Wanita). Materi yang disampaikan kepada para siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik antara lain definisi *burnout* akademik, faktor penyebab *burnout* akademik, tanda dan gejala *burnout* akademik, dampak *burnout* akademik, definisi perilaku adaptif, serta bentuk-bentuk perilaku adaptif.

Kegiatan sosialisasi ini bertujuan agar memberikan dorongan kepada para siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik tentang pentingnya membentuk perilaku adaptif dalam mencegah kejadian *burnout* akademik pada remaja, sehingga kesehatan mental di masa depan sangat terjaga kestabilannya. Evaluasi *burnout* akademik menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk menilai kelelahan emosional, kehilangan minat belajar, dan penurunan efikasi diri pada siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dengan populasi sasaran siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik. Sejumlah 35 siswi mengikuti sosialisasi pengenalan *burnout* akademik serta pencegahannya melalui pengembangan perilaku adaptif. Kegiatan sosialisasi mengunakan metode ceramah menggunakan media *PowerPoint*.

Tabel 1 Distribusi Usia Siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik Tahun 2025

Usia	n (%)
15 Tahun	28
16 Tahun	46
17 Tahun	26

Berdasarkan data distribusi pada tabel 1, siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik hampir setengahnya berusia 16 tahun (46%), sisanya berusia 15 tahun (28%) dan 17 tahun (26%).

Permasalahan psikis pada siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik antara lain meliputi kelelahan emosional, kehilangan minat belajar, serta penurunan efikasi. Data distribusi tentang persepsi permasalahan psikis tersebut diklasifikasikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Hasil Analisis *Burnout* Akademik Siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik Tahun 2025

Kategori	n (%)
Kelelahan Emosional	37,1
Kehilangan Minat Belajar	31,4
Penurunan Efikasi	31,4

Berdasarkan data tentang permasalahan burnout akademik siswi pada tabel 2, memperlihatkan bahwa siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik memerlukan dukungan emosional yang memadai, bisa melalui upaya membangun komunikasi yang terbuka antara guru dengan siswi guna memahami tekanan yang dialami. Kelelahan emosional menjadi tingkat teratas (37,1%) yang dialami oleh 35 siswi di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik, yang selanjutnya diikuti dengan kondisi kehilangan minat belajar dan penurunan efikasi dengan frekuensi yang sama yakni 31,4%. Para siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik mengalami kelelahan emosional karena merasakan padatnya jadwal yang diterima, juga tekanan akademik pada masa sekolah yang masih dianggap wajar atau sepele oleh sebagian orang. Penelitian oleh Putri Madani, dkk juga menyebutkan bahwa pelajar merasakan stres akademik dipicu dari faktor internal dan eksternal, salah satu faktor eksternalnya yaknu tekanan akademik [7]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Chika Salsa Nurshifa, dkk juga menyebutkan bahwa emosi siswa tidak stabil karena merasakan lelah dengan adanya jadwal yang padat [8].

Penelitian oleh Destia Khoirunnisa & Yanti Sam Amir menyimpulkan bahwa didapatkan rata-rata sebanyak 38,42% siswa sekolah umum mengalami *burnout* akademik, yang hampir setengahnya berusia 16 tahun [9]. Penelitian tersebut sejalan dengan hasil kegiatan sosialisasi pada siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami kelelahan emosional, yang hampir setengahnya berusia 16 tahun (46%). Remaja dengan rentang usia 16 tahun merupakan fase perkembangan remaja yang secara psikologis memang rentan terhadap stres akibat tuntutan akademik dan perubahan sosial, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam konteks kesehatan mental dan manajemen stres akademik.



Gambar 1 Sosialisasi Pengenalan *Burnout* Akademik di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik Tahun 2025



Gambar 2 Dokumentasi bersama Siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik Tahun 2025

Sosialisasi yang telah dilakukan pada para pelajar bertujuan untuk memberikan dorongan kepada para siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik tentang pentingnya membentuk perilaku adaptif dalam mencegah kejadian *burnout* akademik pada remaja, sehingga kesehatan mental di masa depan sangat terjaga kestabilannya [10]. Perilaku adaptif, seperti kemampuan mengelola waktu, keterampilan mengatasi stres, serta kebiasaan belajar yang sehat merupakan faktor penting dalam mencegah terjadinya *burnout* akademik pada remaja. Melalui kegiatan sosialisasi ini, siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik diharapkan mampu mengenali tanda-tanda awal kelelahan belajar dan menerapkan strategi penanganan yang tepat sebelum kondisi tersebut berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Dengan demikian, intervensi edukatif ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek dalam membantu siswi menjalani proses belajar secara lebih seimbang, tetapi juga berperan penting dalam menjaga kestabilan kesehatan mental mereka di masa depan. Penelitian oleh Fawwazzaidan Dian Nafis, dkk yang memberikan sosialisasi pada siswa di MTs Hidayatur Rahman memberikan hasil peningkatan pengetahuan responden menjadi lebih baik (88,9%), dengan sosialisasi tersebut terbentuklah dukungan emosional bagi para siswa [11].

4. KESIMPULAN

Hasil sosialisasi "Pengenalan *Burnout* Akademik serta Pencegahannya melalui Pengembangan Perilaku Adaptif" di SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik yang diikuti oleh 35 siswi memperlihatkan bahwa sebanyak 37,1% mengalami kelelahan emosional. *Burnout* akademik bukan suatu kondisi medis melainkan bentuk kelelahan emosional, fisik, dan kognitif yang berhubungan dengan beban akademik di sekolah. Kelelahan yang terjadi terus menerus menjadi penyebab turunnya kualitas hidup dan mempengaruhi kesehatan mental sehingga kegiatan ini menjadi salah satu intervensi promotif dan preventif untuk menjaga keseimbangan kesehatan mental remaja.

5. SARAN

Guru, orang tua, teman sebaya perlu berkonstribusi untuk mendorong pembentukan perilaku adaptif remaja dalam mengelola stres atau *burnout* yang dialami. Perilaku adaptif yang terbentuk diharapkan dapat mengurangi kelelahan emosional yang dirasakan, proses belajar menjadi lebih seimbang, juga menjaga kestabilan kesehatan mental siswi SMK Dharma Wanita Kabupaten Gresik di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] B. N. I. Dewi, R. Nuryani, and S. W. Lindasari, 'The Relationship Social Support with Academic Burnout in High School Students', *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 7, no. 1, pp. 272–278, Jun. 2024, Accessed: Nov. 30, 2025. [Online]. Available: https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191

[2] R. Rohila, Z. Ardi, N. Nurfarhanah, and F. M. Yendi, 'Burnout Akademik pada Siswa SMP Negeri 7 Padang', *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, vol. 10, no. 4, pp. 300–315, Nov. 2025.

[3] W. A. Fitriyanti, 'Konsep Stres Akademik dan Implikasinya terhadap Perilaku Belajar Siswa', *AL-Kindi: Jurnal Pendidikan Islam Multidisipliner*, vol. 1, no. 1, pp. 1–15, Aug. 2025.

[4] A. S. Privana, Y. Hotifah, and D. H. Rahman, 'Hubungan Efikasi Diri dan Academic Burnout dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMAK St. Albertus Malang', *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, vol. 2, no. 1, pp. 19–23, Jan. 2022, Accessed: Nov. 30, 2025. [Online]. Available: https://doi.org/10.17977/um065v2i12022p19-23

[5] H. Romadhona, Z. Zulfairah, and G. N. Wala, 'Pengaruh Stres Psikologis dan Lingkungan Sosial terhadap Perilaku Adaptif', *Jurnal Greenation Sosial dan Politik*, vol. 1, no. 3, pp. 112–118, Feb. 2025, Accessed: Nov. 30, 2025. [Online]. Available: https://doi.org/10.38035/jgsp.v1i3.126

[6] M. F. Faisal, I. Syuhada, W. Handayani, and R. Ronanarasafa, 'Hubungan Tingkat Stres, Tipe Kepribadian, dan Dukungan Sosial dengan Mekanisme Koping pada Mahasiswa Tingkat Satu Boarding School Fakultas Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar 2024', *Nusantara Hasana Journal,* vol. 4, no. 3, pp. 149–166, Aug. 2024.

[7] P. Madani, E. Y. Wahidah, Z. Wahyono, and A. Kusnadi, 'Implementasi Psikoterapi pada Stress Akademik dalam Dinamika Dunia Pendidikan', *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIPP)*, vol. 3, no. 2, pp. 55–62, Apr. 2025.

[8] C. S. Nurshifa, I. Fahmi, and M. Faizin, 'Tantangan dan Solusi dalam Implementasi Full Day School di SMPIT At-Taubah Karawang', *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, vol. 23, no. 2, pp. 877–885, Jun. 2025.

[9] D. Khoirunnisa and Y. S. Amir, 'Tingkat Burnout Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam', *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education*, vol. 1, no. 1, pp. 1–13, Aug. 2025.

[10] W. Widiyawati, E. Mulyani, W. L. Fitrianur, D. D. Musfara, and P. Lidiah, 'Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Guru Mengenai Pencegahan dan Penanganan Bullying', *DedikasiMU: Journal of Community Service*, vol. 7, no. 1, pp. 92–99, Mar. 2025, Accessed: Dec. 12, 2025. [Online]. Available: https://doi.org/10.30587/dedikasimu.v7i1.9550

[11] F. D. Nafis, F. Ningrum, R. N. Endriani, and S. Mudlikah, 'Pencegahan dan Penanggulangan Dampak Bullying Menggunakan Metode Sosialisasi Bullying dan Konseling di MTs Hidayatur Rahman', *Indonesian Journal of Community Dedication in Health (IJCDH)*, vol. 5, no. 2, pp. 46–50, May 2025, Accessed: Dec. 03, 2025. [Online]. Available: https://doi.org/10.30587/ijcdh.v5i02.9693