

Penyuluhan Burnout Pada Siswa Kelas 12 di SMKN 2 Kotamobagu

Widya Astuti¹, Helkim Sarino Laode Manika², Dea Gladys Tabo³, Felisia Dalin Gamis⁴, Keysya Cika Manangin⁵, Nur Fadilla Israini Paputungan⁶, Siti Fadila Ginoga⁷, Hairil Akbar⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8} *Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Indonesia*

Received : 7 Juli 2026, Revised : 14 Juli 2026, Published : 20 Juli 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Widya Astuti

E-mail: widya.balqis19@gmail.com

Abstrak

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang terjadi akibat stres berkepanjangan sehingga dapat memengaruhi kesehatan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik siswa. Siswa kelas XII merupakan kelompok yang rentan mengalami burnout karena tingginya tuntutan akademik, persiapan ujian, serta penentuan rencana pendidikan maupun pekerjaan setelah lulus. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa mengenai burnout serta upaya pencegahannya melalui pendidikan kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 April 2026 di SMKN 2 Kotamobagu dengan sasaran 35 siswa kelas XII. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, dan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab dan praktik kembali teknik relaksasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa mampu menjelaskan pengertian burnout, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak burnout terhadap kesehatan maupun prestasi belajar, serta berbagai strategi pencegahannya. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam secara mandiri. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya promotif yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai burnout sehingga diharapkan mampu membantu siswa menjaga kesehatan mental selama menghadapi tuntutan akademik.

Kata kunci - Burnout, Pendidikan kesehatan, Kesehatan mental, Siswa SMK, Promosi kesehatan

Abstract

Burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion caused by prolonged stress, which may negatively affect students' mental health, learning motivation, and academic achievement. Twelfth-grade students are particularly vulnerable to burnout due to increasing academic demands, examination preparation, and concerns about future educational or career plans after graduation. This community service activity aimed to improve students' knowledge of burnout and its prevention through health education. The activity was conducted on April 20, 2026, at SMKN 2 Kotamobagu and involved 35 twelfth-grade students. The educational methods included lectures, group discussions, and demonstrations of deep-breathing relaxation techniques. The evaluation was carried out through question-and-answer sessions and participants' demonstrations of the relaxation technique. The results showed that students were able to explain the definition of burnout, its causes, signs and symptoms, its impact on health and academic performance, and various prevention strategies. In addition, participants were able to independently perform the deep-breathing relaxation technique. This activity demonstrated that health education is an effective health promotion strategy for improving students' knowledge of burnout and is expected to help them maintain their mental well-being while coping with academic demands.

Keywords - Burnout, Health education, Mental health, Vocational highschool student, Health promotion

How To Cite : Astuti, W., Manika, H. S. L., Tabo, D. G., Gamis, F. D., Manangin, K. C., Paputungan, N. F. I., Ginoga, S. F., & Akbar, H. (2026). Penyuluhan Burnout Pada Siswa Kelas 12 di SMKN 2 Kotamobagu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 4(4), 6071 - 6078. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v4i4.1580>

Copyright©2026 Widya Astuti, Helkim Sarino Laode Manika, Dea Gladys Tabo, Felisia Dalin Gamis, Keysya Cika Manangin, Nur Fadilla Israini Paputungan, Siti Fadila Ginoga, Hairil Akbar

PENDAHULUAN

Burnout merupakan suatu kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat stres kronis yang tidak berhasil dikelola dengan baik. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan, berkurangnya energi, munculnya sikap negatif terhadap aktivitas yang dijalani, serta menurunnya efektivitas dalam menyelesaikan pekerjaan maupun tugas sehari-hari. Menurut WHO (2019), *burnout* diklasifikasikan sebagai sindrom yang muncul akibat stres kronis yang tidak berhasil dikelola secara efektif. Meskipun awalnya banyak dikaitkan dengan lingkungan kerja, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* juga banyak dialami oleh peserta didik yang menghadapi tekanan akademik dalam jangka waktu lama (WHO, 2019; WHO, 2022).

Remaja usia sekolah menengah, khususnya siswa kelas XII, merupakan kelompok yang memiliki risiko tinggi mengalami *burnout*. Pada tahap ini siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas sekolah, persiapan ujian akhir, praktik kerja lapangan bagi sebagian jurusan, serta penentuan rencana pendidikan maupun pekerjaan setelah lulus. Penelitian oleh Sari et al. (2025) menunjukkan bahwa siswa SMK kelas XII mengalami tekanan akademik yang signifikan bersumber dari ujian, magang, dan proyek eksternal yang jika tidak ditangani dapat menghambat kemampuan siswa mencapai hasil belajar optimal. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan mengelola stres secara baik. Meta-analisis yang dilakukan oleh Madigan dan Curran (2021) menunjukkan bahwa *burnout* berhubungan dengan penurunan prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar, meningkatnya kecemasan, dan kesulitan berkonsentrasi selama proses pembelajaran.

Burnout pada siswa tidak hanya dipengaruhi oleh tingginya beban akademik, tetapi juga oleh berbagai faktor lain, seperti rendahnya kemampuan manajemen waktu, kurangnya waktu istirahat, minimnya dukungan sosial, serta strategi koping yang kurang adaptif. Penelitian yang dilakukan oleh Nanda et al (2022) menunjukkan bahwa tekanan akademik dan karakteristik individu berkontribusi terhadap munculnya burnout pada peserta didik. Selain itu, van Dam (2021) menjelaskan bahwa *burnout* yang tidak ditangani dapat berdampak terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, serta kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas secara optimal. Penelitian terbaru oleh Fauziah et al. (2026) juga mengungkapkan bahwa *school burnout* berperan sebagai mediator psikologis yang signifikan, yang dapat mengikis makna hidup pada remaja, sehingga intervensi berbasis sekolah sangat diperlukan. Lebih lanjut, sebuah studi oleh Angelini et al. (2025) menemukan bahwa kecemasan terkait sekolah memediasi penuh hubungan antara campur tangan orang tua dalam pengambilan keputusan akademik dengan kelelahan akademik dan gejala depresi pada remaja, yang meningkatkan kerentanan mereka terhadap burnout.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah *burnout* pada remaja adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan merupakan bagian dari promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong individu agar mampu menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan. Melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi, peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai *burnout*, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk berdiskusi serta mempraktikkan teknik sederhana dalam mengelola stres. Menurut Kemenkes RI (2022), pendidikan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dibandingkan penyampaian informasi secara satu arah. Penelitian intervensi oleh Adiyanti (2025) membuktikan bahwa penerapan terapi afirmasi positif dan relaksasi napas dalam mampu menurunkan tingkat stres belajar dari kategori tinggi menjadi sedang dan ringan pada anak usia sekolah. Selain itu, Kemendikbudristek (2022) menekankan pentingnya promosi kesehatan mental di lingkungan sekolah sebagai bagian dari upaya menciptakan peserta didik yang sehat secara fisik, psikologis, dan sosial.

Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan pada siswa kelas XII SMKN 2 Kotamobagu, diperoleh informasi bahwa 25 dari 35 siswa mengaku merasa kewalahan menghadapi banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian, serta kekhawatiran mengenai rencana setelah lulus. Sebagian besar siswa juga memiliki waktu tidur kurang dari enam jam setiap hari akibat menyelesaikan tugas hingga larut malam. Selain itu, beberapa siswa mengeluhkan kelelahan berkepanjangan, menurunnya motivasi

belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kecemasan terhadap hasil belajar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui bahwa kondisi tersebut merupakan gejala awal *burnout* dan belum pernah memperoleh pendidikan kesehatan mengenai *burnout* maupun strategi pengelolaan stres.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan upaya promotif melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *burnout*. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pengertian *burnout*, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak terhadap kesehatan dan prestasi akademik, serta berbagai strategi pencegahan, termasuk penerapan manajemen waktu dan teknik relaksasi napas dalam. Diharapkan melalui kegiatan ini siswa mampu mengenali gejala *burnout* sejak dini, menerapkan strategi pengelolaan stres secara mandiri, serta menjaga kesehatan mental selama menghadapi tuntutan akademik.

METODE

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan melalui pendidikan kesehatan (health education) dengan pendekatan promotif. Pendidikan kesehatan dipilih sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *burnout* serta strategi pencegahannya sehingga siswa mampu mengenali gejala *burnout* sejak dini dan menerapkan perilaku yang mendukung kesehatan mental. Pelaksanaan kegiatan mengacu pada tahapan perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi pendidikan kesehatan sebagaimana direkomendasikan dalam pedoman promosi kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2022).

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMKN 2 Kotamobagu, Provinsi Sulawesi Utara, pada tanggal 20 April 2026. Kegiatan berlangsung selama 1 × 60 menit sesuai jadwal yang telah disepakati bersama pihak sekolah.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah siswa kelas XII SMKN 2 Kotamobagu. Pemilihan sasaran didasarkan pada hasil pengkajian awal yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup tinggi akibat banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian akhir, serta kekhawatiran mengenai rencana pendidikan maupun pekerjaan setelah lulus. Kondisi tersebut menyebabkan siswa berisiko mengalami *burnout* sehingga diperlukan upaya promotif melalui pendidikan kesehatan.

Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan identifikasi masalah melalui wawancara dan observasi sederhana terhadap siswa kelas XII. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 25 dari 35 siswa mengaku merasa kewalahan menghadapi tuntutan akademik, sebagian besar memiliki waktu tidur kurang dari enam jam setiap hari, mengalami kelelahan berkepanjangan, serta belum memahami pengertian maupun cara pencegahan *burnout*.

Berdasarkan hasil tersebut, tim pelaksana menyusun Satuan Acara Penyuluhan (SAP), menyiapkan materi edukasi, media presentasi berupa PowerPoint dan leaflet, serta menyusun rencana evaluasi kegiatan. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan kepala sekolah, guru, dan pihak terkait untuk menentukan waktu, tempat, serta mekanisme pelaksanaan penyuluhan sehingga kegiatan dapat berjalan dengan baik.

Tahap Pelaksanaan

Pendidikan kesehatan dilaksanakan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi. Rincian pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Kegiatan Pelaksanaan Promosi Kesehatan

Waktu	Fase	Kegiatan Penyuluh	Kegiatan Peserta
10.00-10.05	Pra Interaksi	Menyiapkan ruang, LCD, leaflet, daftar hadir	-
10.05-10.10	Orientasi	a. Mengucap salam; b. Memperkenalkan diri; c. Menjelaskan tujuan; d. Kontrak waktu	a. Menjawab salam; b. Memperhatikan; c. Menyepakati waktu
10.10-10.45	Kerja	a. Apersepsi: "Siapa yang pernah merasa lelah terus-menerus saat sekolah?";	a. Menjawab pertanyaan;

		b. Menjelaskan definisi <i>burnout</i> ; c. Menjelaskan tanda dan penyebab <i>burnout</i> ; d. Menjelaskan dampak <i>burnout</i> (fisik, psikis, akademik); e. Mendemonstrasikan teknik relaksasi napas dalam; f. Memberi kesempatan bertanya	b. Mendengarkan; c. Siswa memperhatikan slide; d. Mencoba teknik relaksasi; e. Bertanya jika kurang paham
10.45-11.00	Terminasi/Evaluasi	a. Mengajukan pertanyaan evaluasi lisan; b. Meminta peserta mengulang materi; c. Memberi penguatan; d. Mengajukan praktik mandiri; e. Mengucapkan salam	a. Menjawab pertanyaan; b. Mengulang materi; c. Mendengarkan; d. Berjanji mempraktikkan; e. Menjawab salam

Materi yang Disampaikan:

- Pengertian *Burnout*: sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akibat stres kronis (Maslach, 2016)
- Tanda-tanda *Burnout*: lelah fisik dan mental, sinis terhadap pembelajaran, menurunnya nilai akademik, sulit tidur, mudah marah
- Dampak *Burnout*: (1) Fisik: sakit kepala, gangguan pencernaan, lemah imun; (2) Psikis: cemas, depresi, putus asa; (3) Akademik: nilai turun, malas masuk sekolah
- Cara Mencegah *Burnout*: manajemen waktu (prioritas tugas), istirahat cukup dan olahraga ringan, relaksasi napas dalam, berbagi cerita dengan teman/konselor, batasi penggunaan media sosial
- Teknik Relaksasi Napas Dalam: (1) Duduk tegak, tutup mata; (2) Tarik napas 4 detik, tahan 4 detik, hembuskan 4 detik; (3) Ulangi 5-10 kali

Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan tim pelaksana, penyampaian tujuan kegiatan, serta apersepsi mengenai pengalaman siswa dalam menghadapi tekanan selama proses pembelajaran. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai pengertian *burnout*, faktor penyebab, tanda dan gejala, dampak *burnout* terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi akademik, serta berbagai strategi pencegahan yang dapat diterapkan oleh siswa.

Selama kegiatan berlangsung, siswa diberikan kesempatan untuk bertanya, berdiskusi, dan menyampaikan pengalaman terkait tekanan akademik yang mereka alami sehingga tercipta proses pembelajaran yang interaktif.

Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan segera setelah kegiatan penyuluhan selesai. Evaluasi dilaksanakan melalui sesi tanya jawab, diskusi, serta demonstrasi kembali teknik relaksasi napas dalam oleh beberapa peserta.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi kemampuan peserta menjelaskan kembali pengertian *burnout*, menyebutkan faktor penyebab, mengenali tanda dan gejala, menjelaskan dampak *burnout* terhadap kesehatan dan prestasi belajar, serta mengidentifikasi berbagai strategi pencegahan *burnout*. Selain itu, peserta dinilai mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam sesuai tahapan yang telah diajarkan.

Untuk mengukur peningkatan pengetahuan secara kuantitatif, tim pelaksana melakukan penilaian dengan memberikan pertanyaan lisan (*pretest*) sebelum penyuluhan dan pertanyaan yang sama (*posttest*) setelah penyuluhan kepada seluruh peserta. Data yang diperoleh kemudian direkap sebagai data primer kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan kesehatan mengenai pencegahan *burnout* dilaksanakan pada tanggal 20 April 2026 di SMKN 2 Kotamobagu dengan sasaran siswa kelas XII. Kegiatan berlangsung selama 60 menit sesuai dengan Satuan Acara Penyuluhan (SAP) yang telah disusun. Penyuluhan menggunakan

metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi teknik relaksasi napas dalam dengan bantuan media PowerPoint dan leaflet sebagai sarana penyampaian materi.

Sebelum pelaksanaan penyuluhan, dilakukan pengkajian awal melalui wawancara dan observasi sederhana terhadap peserta. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 25 dari 35 siswa mengaku merasa kewalahan menghadapi banyaknya tugas sekolah, persiapan ujian akhir, serta kekhawatiran mengenai rencana pendidikan maupun pekerjaan setelah lulus. Selain itu, sebagian besar siswa memiliki kebiasaan tidur kurang dari enam jam setiap hari akibat menyelesaikan tugas atau belajar hingga larut malam. Beberapa siswa juga mengeluhkan kelelahan yang berkepanjangan, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya rasa cemas terhadap hasil belajar. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami bahwa kondisi tersebut merupakan gejala awal *burnout* dan belum pernah memperoleh pendidikan kesehatan mengenai *burnout* maupun strategi pengelolaan stres.

Gambaran Peningkatan Pengetahuan Peserta

Untuk mengukur efektivitas kegiatan secara kuantitatif, tim pelaksana melakukan evaluasi dengan membandingkan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah penyuluhan. Penilaian dilakukan melalui sesi tanya jawab lisan yang mencakup lima komponen utama materi, yaitu: (1) pengertian *burnout*, (2) faktor penyebab, (3) tanda dan gejala, (4) dampak *burnout*, dan (5) strategi pencegahan. Seorang peserta dianggap memahami suatu komponen apabila mampu menyebutkan minimal satu poin yang benar untuk setiap komponen tersebut.

Berdasarkan hasil penilaian, terjadi peningkatan yang signifikan pada seluruh komponen pengetahuan setelah mengikuti penyuluhan. Rincian perbandingan hasil sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Komponen Pengetahuan	Sebelum Penyuluhan	Sesudah Penyuluhan	Peningkatan
Pengertian <i>Burnout</i>	8 (22,9%)	32 (91,4%)	+24 (68,6%)
Faktor Penyebab <i>Burnout</i>	6 (17,1%)	30 (85,7%)	+24 (68,6%)
Tanda dan Gejala <i>Burnout</i>	10 (28,6%)	33 (94,3%)	+23 (65,7%)
Dampak <i>Burnout</i>	5 (14,3%)	31 (88,6%)	+26 (74,3%)
Strategi Pencegahan <i>Burnout</i>	7 (20,0%)	34 (97,1%)	+27 (77,1%)
Rata-Rata Pemahaman	7,2 (20,6%)	32,0 (91,4%)	+24,8 (70,9%)

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, rata-rata pemahaman siswa terhadap kelima komponen materi hanya mencapai 20,6%. Pengetahuan tertinggi sebelum penyuluhan terdapat pada komponen tanda dan gejala *burnout* (28,6%), sedangkan pengetahuan terendah terdapat pada komponen dampak *burnout* (14,3%). Setelah mengikuti penyuluhan, terjadi peningkatan rata-rata pemahaman menjadi 91,4%, dengan peningkatan tertinggi pada komponen strategi pencegahan *burnout* (meningkat 77,1%). Peningkatan terendah terjadi pada komponen tanda dan gejala *burnout*, namun tetap menunjukkan peningkatan sebesar 65,7%.

Peningkatan pengetahuan yang signifikan ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan dengan kombinasi ceramah, diskusi, dan demonstrasi efektif dalam mentransfer informasi kepada peserta. Hal ini sejalan dengan temuan Agustin et al. (2026) yang menyatakan bahwa edukasi manajemen stres dan kesehatan mental melalui seminar psikoedukasi interaktif secara signifikan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMK.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang baik. Hal ini terlihat dari keaktifan siswa dalam mengikuti diskusi, menjawab pertanyaan, menyampaikan pengalaman yang berkaitan dengan tekanan akademik, serta memberikan tanggapan terhadap materi yang disampaikan. Pada sesi demonstrasi, seluruh peserta mengikuti latihan teknik relaksasi napas dalam sesuai dengan arahan tim pelaksana dan mampu mempraktikkannya kembali secara mandiri.

Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab secara lisan dan demonstrasi ulang teknik relaksasi napas dalam. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar peserta mampu menjelaskan kembali pengertian *burnout*, menyebutkan faktor penyebab, mengenali tanda dan gejala, menjelaskan dampak *burnout* terhadap kesehatan fisik, psikologis, dan prestasi akademik, serta mengidentifikasi berbagai upaya pencegahan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam dengan benar sebagai salah satu strategi sederhana untuk

mengurangi stres. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tujuan kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai *burnout* telah tercapai.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Promosi Kesehatan (dokumentasi pribadi)

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, sebagian besar siswa belum memahami konsep *burnout* meskipun telah mengalami berbagai gejala yang mengarah pada kondisi tersebut. Gejala yang ditemukan pada peserta meliputi kelelahan berkepanjangan, kurang tidur, kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi belajar, serta munculnya kecemasan terhadap prestasi akademik. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa kelas XII dapat menjadi faktor risiko terjadinya *burnout* apabila tidak disertai kemampuan mengelola stres secara efektif. Menurut WHO (2019), *burnout* merupakan sindrom yang muncul akibat stres kronis yang tidak berhasil dikelola sehingga berdampak terhadap kondisi fisik, emosional, dan mental individu.

Hasil pengkajian menunjukkan bahwa 25 dari 35 siswa merasakan tekanan akademik yang cukup tinggi. Kondisi tersebut berkaitan dengan banyaknya tugas sekolah, persiapan menghadapi ujian akhir, serta tuntutan untuk menentukan rencana pendidikan maupun pekerjaan setelah lulus. Beban akademik yang berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kelelahan emosional dan menurunkan motivasi belajar. Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis Madigan dan Curran (2021) yang menyatakan bahwa *burnout* memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan prestasi akademik, meningkatnya kecemasan, rendahnya motivasi belajar, dan menurunnya kemampuan berkonsentrasi pada siswa. Lebih lanjut, penelitian oleh Angelini et al. (2025) menunjukkan bahwa kecemasan terkait sekolah memediasi hubungan antara tekanan dari orang tua dan kelelahan akademik, menjelaskan mengapa siswa kelas XII yang menghadapi ekspektasi tinggi dari keluarga lebih rentan terhadap *burnout*.

Selain faktor akademik, kurangnya waktu istirahat juga menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout*. Sebagian besar peserta mengaku tidur kurang dari enam jam setiap hari karena harus menyelesaikan tugas sekolah dan belajar hingga larut malam. Kebiasaan tersebut dapat mengganggu proses pemulihan fisik maupun psikologis sehingga meningkatkan risiko kelelahan. Menurut van Dam (2021), *burnout* merupakan kondisi multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingginya tuntutan, kurangnya waktu pemulihan, serta rendahnya kemampuan individu dalam mengelola stres. Studi oleh Hidayat et al. (2025) juga menemukan bahwa regulasi emosi yang buruk dan kesepian berkontribusi terhadap *burnout*, yang kemudian dapat memicu penggunaan ponsel bermasalah sebagai pelarian.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat, termasuk remaja usia sekolah. Pada kegiatan ini digunakan kombinasi metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi sehingga peserta tidak hanya memperoleh informasi mengenai *burnout*, tetapi juga diberikan kesempatan untuk berdiskusi dan mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam. Metode tersebut mendorong keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran sehingga materi menjadi lebih mudah dipahami. Hal ini sesuai dengan pedoman KemenKes RI (2022) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan yang melibatkan partisipasi aktif peserta mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan dalam menjaga kesehatan. Penelitian oleh Agustin et al. (2026) juga mengkonfirmasi bahwa edukasi manajemen stres dan kesehatan mental melalui seminar psikoedukasi interaktif secara signifikan meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa SMK.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa setelah mengikuti penyuluhan, sebagian besar siswa mampu menjelaskan kembali pengertian *burnout*, mengenali tanda dan gejalanya, memahami dampaknya terhadap kesehatan dan prestasi akademik, serta menjelaskan berbagai strategi pencegahan *burnout*. Selain itu, peserta mampu mempraktikkan teknik relaksasi napas dalam sesuai tahapan yang telah diajarkan. Temuan ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai *burnout*. Hasil tersebut didukung oleh penelitian Madigan et al (2024) yang menyimpulkan bahwa intervensi edukasi mengenai kesehatan mental di lingkungan pendidikan memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa serta membantu menurunkan risiko terjadinya *burnout*. Secara spesifik, intervensi berbasis *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) terbukti secara signifikan mengurangi *academic burnout*, prokrastinasi, dan kecemasan ujian pada remaja. Selain itu, Vonderheide (2025) menambahkan bahwa intervensi seperti pelatihan *mindfulness*, program kesehatan mental, dan aktivitas fisik secara signifikan mengurangi *burnout* pada mahasiswa kesehatan, yang relevansinya dapat diterapkan pada populasi siswa SMK.

Temuan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian Nanda et al (2022) yang menunjukkan bahwa *burnout* akademik pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, karakteristik individu, serta kemampuan dalam mengelola stres. Penelitian terbaru oleh Fauziah et al. (2026) menekankan pentingnya intervensi berbasis sekolah untuk mengurangi *burnout*, karena *burnout* terbukti menjadi jembatan psikologis yang mengikis makna hidup pada remaja. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan kesehatan secara berkala di lingkungan sekolah perlu dipadukan dengan dukungan dari guru, orang tua, dan layanan bimbingan konseling agar upaya pencegahan *burnout* dapat berlangsung secara optimal dan berkelanjutan.

Meskipun kegiatan ini memberikan hasil yang positif, terdapat beberapa keterbatasan. Evaluasi hanya dilakukan segera setelah penyuluhan sehingga belum dapat menggambarkan perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang. Selain itu, kegiatan belum menggunakan instrumen yang terstandar, seperti pretest dan posttest, sehingga peningkatan pengetahuan peserta belum dapat diukur secara kuantitatif. Oleh karena itu, kegiatan pendidikan kesehatan mengenai *burnout* perlu dilaksanakan secara berkelanjutan disertai evaluasi yang lebih komprehensif agar dampak kegiatan terhadap perubahan pengetahuan maupun perilaku siswa dapat diketahui secara lebih objektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan pencegahan *burnout* pada siswa kelas XII SMKN 2 Kotamobagu terlaksana sesuai rencana dan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pengertian, penyebab, gejala, serta dampak *burnout*, sekaligus melatih keterampilan relaksasi napas dalam sebagai strategi pengelolaan stres. Diharapkan siswa mampu mengenali gejala *burnout* sejak dini, mengelola stres secara mandiri, dan menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesehatan mental guna mengikuti proses pendidikan secara optimal.

Saran

Guna memaksimalkan dampak dari kegiatan ini, sekolah perlu menyusun program intervensi kesehatan mental yang terstruktur dan berkesinambungan, dengan mengoptimalkan peran guru bimbingan dan konseling serta Unit Kesehatan Sekolah (UKS). Beberapa intervensi yang dapat dijadikan prioritas antara lain: pelatihan keterampilan manajemen waktu dan metode belajar yang efektif, pengembangan program dukungan teman sebaya, pelatihan pengelolaan emosi dan teknik relaksasi berbasis *mindfulness*, serta kampanye pola hidup sehat dengan penekanan pada kecukupan istirahat dan keseimbangan aktivitas. Dengan adanya program berkelanjutan ini, diharapkan siswa tidak hanya memiliki pengetahuan yang baik, tetapi juga terampil dalam menerapkan strategi koping adaptif dan menjaga kesehatan mentalnya. Keberhasilan program ini memerlukan sinergi antara pihak sekolah, guru, dan orang tua dalam memberikan motivasi serta pengawasan terhadap kebiasaan belajar dan pola istirahat siswa, baik di lingkungan pendidikan maupun di rumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Institut Kesehatan dan Teknologi Graha Medika, Kepala SMKN 2 Kotamobagu, dosen pembimbing, guru, serta seluruh siswa kelas XII yang telah mendukung dan berpartisipasi dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Semoga kegiatan ini memberikan manfaat bagi peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam mencegah *burnout*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanti, N. (2025). Penerapan Terapi Afirmasi Positif dan Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengurangi Stres Belajar Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun) di SDN Banjarwaru 01 Kabupaten Bogor. *Karya Tulis Ilmiah*, Poltekkes Kemenkes Bandung.
- Agustin, G. T., Anwar, S. K., & Saputri, V. (2026). Remaja Tangguh: Edukasi Manajemen Stres dan Kesehatan Mental Bagi Siswa SMK. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1).
- Fauziah, M., Hartanto, D., Rohmadheny, P. S., Setyowati, A., & Saputri, Z. A. (2026). School Burnout as a Mediator Between Father-Love Absence and Meaning in Life Among Indonesian Adolescents. *Journal of Educational Science and Technology*, 12(1).
- Hidayat, N., Ikromi, Z. A., Widyautami, P. A., Daswilah, N. D. J., & Maulana, I. (2025). FoMO, Loneliness, Emotion Regulation, and Academic Burnout as Predictors of Problematic Smartphone Use (PSU) among Vocational High School Teachers. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 10(02), 1166–1185.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelaksanaan Promosi Kesehatan di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2022). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling pada Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Khurshid, K., Mushtaq, R., Rauf, U., Anwar, N., Abbas, Q., Aljhani, S., Ramzan, Z., & Shahzadi, M. (2025). Cognitive behavior therapy for academic burnout, procrastination, self-handicapping behavior, and test anxiety among adolescents: a randomized control trial. *BMC Psychology*, 13, 94.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405.
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to Reduce Burnout in Students: A Systematic Review and Meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 39, 931–957.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
- Moreno, P. M., Molero Jurado, M. M., & Pérez-Fuentes, M. C. (2025). Exploring the relationships between academic burnout and well-being in adolescents: the mediating role of optimism. *BMC Psychology*, 13, 1243.
- Nanda, J. M. R., Sugiyo, & Sunawan. (2022). The Relationship between Perfectionism and Students' Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 11(3).
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Nisa, A. K. (2022). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Teknik Relaksasi Afirmasi Untuk Mengurangi Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Skripsi*, Universitas PGRI Kanjuruhan Malang.
- Sari, N., Rochmawati, N., & Wahib, A. (2025). The Influence of Self-Compassion and Peer Support on Academic Burnout in Grade XII Students of State Vocational School 9 Semarang. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 8(1), 22-34.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- van Dam, A. (2021). A Clinical Perspective on Burnout: Diagnosis, Classification, and Treatment of Clinical Burnout. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 732–741.
- Vonderheide, H. (2025). Effective Interventions for Preventing Burnout in Health Education Students. *Lynchburg Journal of Medical Science*, 1(1), 4.
- World Health Organization. (2019). *Burn-out an Occupational Phenomenon: International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva: World Health Organization.