

Edukasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan *Burnout* pada Siswa MA Al-Fatah Banyuurip

Muhammad Faza Syauqil Wafa^{1b}, Ratna Ayu Ratriwardhani*, Merry Sunaryo,
Muslikha Nourma Rhomadhoni, & Muhammad Sulton Dhani Prameswara

Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

*Email Korespondensi: ratna.ayu@unusa.ac.id

ABSTRACT

Academic burnout can interfere with students' motivation, concentration, and learning processes. Initial observations at MA Al-Fatah Banyuurip indicated that students had limited understanding of the definition, risk factors, effects, and prevention strategies related to academic burnout. This community service activity aimed to improve students' knowledge through mental health education and interactive discussions. The evaluation involved 40 students who completed identical pre-test and post-test instruments consisting of 10 multiple-choice questions covering four indicators: the definition of burnout, risk factors, effects on learning, and prevention and coping strategies. Descriptive analysis was conducted by comparing the mean scores and the percentages of students classified as having an adequate understanding before and after the educational intervention. The results showed that the mean score increased from 53.75 to 80.63, representing an improvement of 26.88 points or a relative increase of 50.0%. The greatest improvement was observed in understanding the definition of burnout, increasing from 55.0% to 90.0% (+35.0 percentage points), while the smallest improvement occurred in prevention and coping strategies, increasing from 55.0% to 70.0% (+15.0 percentage points). These findings indicate an increase in students' knowledge following the educational activity. In practical terms, mental health education and interactive discussions may serve as an initial step toward strengthening students' literacy regarding academic burnout.

Keywords

*Academic Burnout,
Mental Health Education,
Students, Knowledge,
School-Based Education.*



BERDAYA: Jurnal
Pendidikan dan
Pengabdian Kepada
Masyarakat
Vol 8, No.3, 2026, pp.
477 - 486
eISSN 2721-6381

Article History

Received : 8/4/2026 / Accepted : 10/9/2026/ First Published : 10/13/2026

To cite this article

Wafa, M. F. S., Ratriwardhani, R. A., Sunaryo, M., Rhomadhoni, M. N., & Prameswara, M. S. D. (2026). Edukasi Kesehatan Mental sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Burnout pada Siswa MA Al-Fatah Banyuurip. *BERDAYA: Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(3), 477 - 486. <https://doi.org/10.36407/berdaya.v8i3.1906>



© The Author(s)2026

This open access article is distributed under a Creative Commons
Attribution (CC-BY) 4.0 license

ABSTRAK

Burnout akademik dapat mengganggu motivasi, konsentrasi, dan proses belajar siswa. Observasi awal di MA Al-Fatah Banyuurip menunjukkan bahwa pemahaman siswa mengenai pengertian, faktor risiko, dampak, serta strategi pencegahan *burnout* akademik masih terbatas. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa melalui edukasi kesehatan mental dan diskusi interaktif. Evaluasi dilakukan terhadap 40 siswa menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan instrumen identik yang terdiri atas 10 soal pilihan ganda berdasarkan empat indikator, yaitu pengertian *burnout*, faktor risiko, dampak terhadap proses belajar, serta strategi pencegahan dan koping. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan rata-rata nilai dan persentase peserta berkategori mengerti sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata nilai meningkat dari 53,75 menjadi 80,63, dengan kenaikan 26,88 poin atau 50,0% secara relatif. Peningkatan terbesar terdapat pada indikator pengertian *burnout*, dari 55,0% menjadi 90,0% (+35,0 poin persentase), sedangkan peningkatan terkecil terdapat pada indikator strategi pencegahan dan koping, dari 55,0% menjadi 70,0% (+15,0 poin persentase). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah edukasi. Secara praktis, kegiatan ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan mental dan diskusi interaktif dapat menjadi langkah awal dalam memperkuat literasi siswa mengenai *burnout* akademik.

Profil Penulis

Muhammad Faza Syauqil Wafa,
Ratna Ayu Ratriwardhani,
Merry Sunaryo, Muslikha
Nourma Rhomadhoni,
Muhammad Sulton Dhani
Prameswara
Fakultas Kesehatan, Universitas
Nahdlatul Ulama Surabaya,
Surabaya, Indonesia

Corresponding Author:
ratna.ayu@unusa.ac.id

Kata Kunci: *Burnout* Akademik, Edukasi Kesehatan Mental, Siswa, Pengetahuan, Edukasi Berbasis Sekolah

Reviewing Editor
Maya Mustika

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari perkembangan dan keberhasilan belajar remaja. Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional yang berlangsung cepat sehingga membutuhkan lingkungan yang aman, suportif, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis. Secara global, sekitar satu dari tujuh remaja usia 10–19 tahun mengalami kondisi kesehatan mental, dan berbagai masalah tersebut masih sering tidak dikenali maupun tidak tertangani secara memadai (World Health Organization [WHO], 2025). Kondisi kesehatan mental juga dapat berkaitan dengan kesulitan pendidikan, hubungan sosial, serta fungsi sehari-hari sehingga upaya promotif dan preventif perlu dilakukan sejak lingkungan sekolah.

Tekanan akademik merupakan salah satu stresor yang umum dialami siswa sekolah menengah. Beban tugas, tuntutan pencapaian, kekhawatiran terhadap kegagalan, ujian berisiko tinggi, dan ekspektasi akademik dapat meningkatkan distress apabila berlangsung terus-menerus dan tidak diimbangi sumber daya personal maupun sosial yang memadai. Kajian pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa stres akademik dapat memengaruhi motivasi, kapasitas belajar, prestasi, tidur, dan kesejahteraan psikologis (Pascoe et al., 2020; Wuthrich et al., 2020). Karena itu, siswa perlu memiliki pengetahuan yang memadai untuk mengenali tekanan akademik dan meresponsnya secara adaptif.

Burnout akademik berbeda dari kejenuhan belajar yang bersifat sesaat. Konsep *burnout* secara umum berkaitan dengan kelelahan yang berlangsung terus-menerus akibat tuntutan yang berlebihan (Maslach & Leiter, 2016). Dalam konteks sekolah, *burnout* ditandai oleh kelelahan terkait tuntutan belajar, berkembangnya sikap sinis atau menjauh dari aktivitas sekolah, dan menurunnya perasaan kompeten sebagai siswa (Salmela-Aro & Upadaya, 2014). Tinjauan longitudinal pada remaja juga menunjukkan bahwa *school burnout* dapat berkembang dari waktu ke waktu serta berkaitan dengan penurunan keterlibatan sekolah dan kesejahteraan psikologis (Vansoeterstede et al., 2023). Dengan demikian, *burnout* akademik perlu dipahami sebagai persoalan yang memerlukan perhatian, bukan sekadar kemalasan atau rendahnya motivasi.

Kondisi lapangan di MA Al-Fatah Banyuwirip menunjukkan kebutuhan penguatan literasi kesehatan mental, khususnya terkait *burnout* akademik. Madrasah yang berada di Kecamatan Ujungpangkah, Kabupaten Gresik, ini menjadi mitra kegiatan. Berdasarkan observasi awal bersama guru bimbingan dan konseling, sekitar 45% dari 40 siswa menunjukkan tanda kejenuhan belajar, seperti menurunnya konsentrasi, kecenderungan menunda tugas, cepat merasa lelah saat mengikuti pelajaran, dan melemahnya motivasi menyelesaikan kewajiban akademik. Temuan observasional tersebut tidak dimaksudkan sebagai diagnosis *burnout*, tetapi menunjukkan bahwa sebagian siswa mengalami pengalaman belajar yang perlu mendapat perhatian. Pada saat yang sama, sebagian besar siswa belum mampu mengaitkan pengalaman tersebut dengan faktor risiko, dampak, serta langkah pencegahan *burnout* akademik.

Pada remaja, kemampuan regulasi emosi, pemecahan masalah, dan koping masih berkembang. Literatur menunjukkan bahwa kecemasan, perfeksionisme, penghindaran, rendahnya efikasi diri, kualitas tidur, serta dukungan keluarga dan teman dapat berkaitan dengan tingkat stres akademik yang dialami siswa (Wuthrich et al., 2020). Sebaliknya, hubungan yang suportif dan sumber daya personal dapat berperan sebagai faktor protektif terhadap *school burnout* (Vansoeterstede et al., 2023). WHO merekomendasikan intervensi promotif dan preventif bagi remaja yang menguatkan keterampilan sosial-emosional, regulasi emosi, pemecahan masalah, keterampilan interpersonal, dan manajemen stres (WHO, 2020). Oleh sebab itu, peningkatan pengetahuan perlu diarahkan sebagai langkah awal menuju pengembangan keterampilan koping yang lebih adaptif.

Sekolah memiliki posisi strategis untuk menyelenggarakan promosi kesehatan mental karena mampu menjangkau remaja secara terstruktur dan berkelanjutan. Bukti mengenai intervensi berbasis sekolah menunjukkan bahwa hasil dapat berbeda menurut tujuan, bentuk, durasi, dan kualitas program. Sejumlah program pencegahan berbasis sekolah

memberikan manfaat terhadap berbagai luaran kesehatan mental, walaupun efek terhadap stres tidak selalu konsisten pada semua intervensi (Feiss *et al.*, 2019). Kajian yang lebih mutakhir pada siswa sekolah menengah menunjukkan bahwa program terstruktur, terutama yang mengajarkan keterampilan kognitif dan perilaku, memiliki dukungan bukti yang lebih kuat dalam mengurangi atau mencegah stres akademik (Jagiello *et al.*, 2025). Promosi kesejahteraan sekolah juga memerlukan pendekatan yang mempertimbangkan lingkungan dan pengalaman siswa secara menyeluruh (Limone & Toto, 2022).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, edukasi kesehatan mental mengenai *burnout* akademik dipilih sebagai intervensi awal yang realistis untuk dilaksanakan di sekolah. Ceramah interaktif digunakan untuk memberikan kerangka konseptual yang terstruktur, sedangkan diskusi memberi ruang kepada siswa untuk menghubungkan materi dengan pengalaman belajar sehari-hari. Fokus kegiatan dibatasi pada peningkatan pengetahuan mengenai pengertian *burnout*, faktor risiko, dampak terhadap proses belajar, serta strategi pencegahan dan koping. Karena pengetahuan tidak selalu langsung berubah menjadi keterampilan, hasil kegiatan dievaluasi sebagai perubahan pengetahuan jangka pendek, sementara penguasaan keterampilan praktis ditempatkan sebagai kebutuhan tindak lanjut.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa MA Al-Fatah Banyuurip mengenai *burnout* akademik melalui edukasi kesehatan mental dan diskusi interaktif. Kegiatan ini juga mendukung upaya promotif kesehatan mental remaja dan pendidikan berkualitas, sejalan dengan Sustainable Development Goals, khususnya Tujuan 3 tentang kehidupan sehat dan kesejahteraan serta Tujuan 4 tentang pendidikan berkualitas.

Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan adalah 40 siswa MA Al-Fatah Banyuurip, Kecamatan Ujungpangkah, Kabupaten Gresik, yang berasal dari kelas X, XI, dan XII. Cakupan lintas tingkat kelas dipertahankan agar edukasi menjangkau siswa pada variasi tahap pembelajaran di Madrasah Aliyah. Sasaran ini relevan dengan kebutuhan yang teridentifikasi melalui observasi awal bersama guru bimbingan dan konseling, yaitu adanya tanda kejenuhan belajar serta keterbatasan pemahaman mengenai *burnout* akademik.

Masalah yang Ingin Dipecahkan

Permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah terbatasnya literasi kesehatan mental siswa mengenai *burnout* akademik. Secara operasional, kesenjangan pengetahuan mencakup empat aspek yang menjadi fokus kegiatan, yaitu pengertian *burnout* akademik, faktor risiko, dampak terhadap proses belajar, serta strategi pencegahan dan koping. Kegiatan diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan pada keempat aspek tersebut, yang diukur melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test*.

MATERI DAN METODE

Materi

Materi edukasi meliputi pengertian *burnout* akademik, faktor risiko, dampak *burnout* terhadap proses belajar, serta strategi pencegahan dan pengelolaan stres atau koping. Penyampaian materi menggunakan ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi agar

peserta dapat menghubungkan konsep yang dipelajari dengan pengalaman belajar sehari-hari.

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat menggunakan desain evaluasi satu kelompok *pre-test-post-test* (*one-group pre-test-post-test design*) dan dilaksanakan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan mencakup observasi lapangan, koordinasi dengan pihak sekolah, dan penyusunan materi. Tahap pelaksanaan diawali dengan *pre-test*, dilanjutkan penyampaian materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Tahap evaluasi dilakukan melalui *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*. Instrumen terdiri atas 10 soal pilihan ganda yang dipetakan ke empat indikator, yaitu (1) pengertian *burnout* akademik, (2) faktor risiko, (3) dampak terhadap pembelajaran, dan (4) strategi pencegahan dan koping. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan rata-rata nilai dan persentase pemahaman pada setiap indikator. Peningkatan tiap indikator dihitung sebagai selisih persentase peserta berkategori mengerti antara *post-test* dan *pre-test* dalam satuan poin persentase. Peningkatan relatif skor keseluruhan dihitung dari selisih nilai rata-rata *post-test* dan *pre-test* dibandingkan dengan nilai rata-rata *pre-test*, kemudian dikalikan 100%.

Waktu dan Lokasi Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada 9 Juni 2026 pukul 13.00 di MA Al-Fatah Banyuurip, Kecamatan Ujungpangkah, Kabupaten Gresik, dengan melibatkan 40 siswa sebagai peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

HASIL DAN EVALUASI

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi kesehatan mental mengenai *burnout* akademik dilaksanakan di MA Al-Fatah Banyuurip dengan melibatkan 40 siswa dari kelas X, XI, dan XII. Kepada peserta dilakukan rangkaian kegiatan berupa registrasi, pengisian *pre-test*, pemberian edukasi melalui ceramah interaktif, diskusi kasus dan pengalaman belajar, sesi tanya jawab, serta pengisian *post-test* sebagai evaluasi akhir.



Gambar 1.

Penyampaian materi edukasi

Sumber: Dokumentasi kegiatan, 2026

Kegiatan diawali dengan *pre-test* untuk menggambarkan pengetahuan awal siswa mengenai *burnout* akademik. Instrumen terdiri atas 10 soal pilihan ganda yang dipetakan pada empat indikator, yaitu pengertian *burnout* akademik, faktor risiko, dampak terhadap proses belajar, serta strategi pencegahan dan koping. Hasil awal menunjukkan bahwa pemahaman peserta masih terbatas, terutama pada indikator faktor risiko *burnout*.

Setelah *pre-test*, peserta menerima edukasi melalui ceramah interaktif mengenai definisi *burnout* akademik, faktor risiko, tanda yang dapat dikenali siswa, dampak terhadap proses belajar, serta strategi sederhana untuk mencegah dan mengelola stres akademik. Pemateri menggunakan pertanyaan pemantik agar siswa dapat menghubungkan konsep dengan situasi belajar yang mereka alami.

Selanjutnya, peserta mengikuti diskusi untuk mengaitkan materi dengan pengalaman sehari-hari. Sejumlah siswa menyampaikan pengalaman berupa kelelahan belajar, kehilangan motivasi, dan kecenderungan menunda tugas ketika beban akademik meningkat. Pengalaman tersebut digunakan sebagai bahan refleksi untuk membedakan stres akademik, kejenuhan belajar, dan risiko *burnout* serta untuk membahas pilihan koping yang lebih adaptif.



Gambar 2.

Siswa MA Al-Fatah Banyuurip

Sumber: Dokumentasi kegiatan, 2026

Setelah seluruh materi dan diskusi selesai, peserta mengerjakan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*. Hasil *pre-test* dan *post-test* kemudian dibandingkan untuk menggambarkan perubahan pengetahuan setelah kegiatan.

Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilakukan dengan membandingkan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengidentifikasi perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi mengenai *burnout* akademik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata nilai peserta meningkat dari 53,75 pada *pre-test* menjadi 80,63 pada *post-test*. Peningkatan absolut mencapai 26,88 poin, sedangkan peningkatan relatif sebesar 50,0% dibandingkan dengan nilai awal.

Berdasarkan analisis per indikator, seluruh aspek menunjukkan peningkatan persentase peserta yang berada dalam kategori mengerti. Peningkatan terbesar terdapat pada indikator pengertian *burnout* akademik sebesar 35,0 poin persentase, diikuti faktor risiko sebesar 32,5 poin persentase, dampak terhadap proses belajar sebesar 25,0 poin persentase, serta strategi pencegahan dan koping sebesar 15,0 poin persentase. Temuan ini menunjukkan bahwa

peningkatan pengetahuan paling menonjol terjadi pada pemahaman konsep dasar, sedangkan aspek yang memerlukan penerapan keterampilan, khususnya pencegahan dan koping, masih membutuhkan penguatan. Selama kegiatan berlangsung, peserta juga tampak lebih aktif berdiskusi dan berani mengemukakan pengalaman belajar. Namun, pengamatan tersebut merupakan temuan selama pelaksanaan kegiatan dan belum diukur menggunakan instrumen khusus.

Tabel 1. Distribusi Jawaban Peserta pada Indikator Pengertian *Burnout* Akademik

Hasil penilaian	<i>Pre-test</i> (f)	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (f)	<i>Post-test</i> (%)
Mengerti	22	55,0	36	90,0
Tidak mengerti	18	45,0	4	10,0
Total	40	100,0	40	100,0

Sumber: Hasil evaluasi kegiatan, diolah.

Berdasarkan Tabel 1, jumlah peserta yang berada dalam kategori mengerti mengenai pengertian *burnout* akademik meningkat dari 22 siswa (55,0%) pada *pre-test* menjadi 36 siswa (90,0%) pada *post-test*. Dengan demikian, terjadi peningkatan sebesar 35,0 poin persentase, yang merupakan peningkatan terbesar di antara keempat indikator. Hasil ini menunjukkan bahwa penyampaian materi secara terstruktur dapat membantu peserta memahami konsep dasar *burnout* akademik dan mengenali pengalaman kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik. Pemahaman konsep tersebut menjadi landasan penting sebelum peserta mempelajari faktor risiko dan strategi penanganan yang lebih aplikatif (Salmela-Aro & Upadhyaya, 2014; Vansoeterstede *et al.*, 2023).

Tabel 2. Distribusi Jawaban Peserta pada Indikator Faktor Risiko *Burnout*

Hasil penilaian	<i>Pre-test</i> (f)	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (f)	<i>Post-test</i> (%)
Mengerti	19	47,5	32	80,0
Tidak mengerti	21	52,5	8	20,0
Total	40	100,0	40	100,0

Sumber: Hasil evaluasi kegiatan, diolah.

Tabel 2 menunjukkan bahwa pemahaman awal peserta mengenai faktor risiko *burnout* merupakan yang terendah di antara keempat indikator, yaitu 19 siswa (47,5%) berada dalam kategori mengerti. Setelah edukasi, jumlah tersebut meningkat menjadi 32 siswa (80,0%), atau naik 32,5 poin persentase. Hasil ini mengindikasikan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai berbagai faktor yang berkaitan dengan risiko *burnout* akademik. Penyampaian contoh yang dekat dengan pengalaman sehari-hari siswa dapat membantu menjelaskan keterkaitan antara tuntutan akademik dan stres. Sejalan dengan hal tersebut, Wuthrich *et al.* (2020) menjelaskan bahwa kecemasan, perfeksionisme, strategi koping, efikasi diri, tidur, dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor yang dapat berhubungan dengan *distress* akademik pada siswa sekolah menengah.

Tabel 3. Distribusi Jawaban Peserta pada Indikator Dampak *Burnout* terhadap Proses Belajar

Hasil penilaian	<i>Pre-test</i> (f)	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (f)	<i>Post-test</i> (%)
Mengerti	23	57,5	33	82,5
Tidak mengerti	17	42,5	7	17,5
Total	40	100,0	40	100,0

Sumber: Hasil evaluasi kegiatan, diolah.

Berdasarkan Tabel 3, persentase peserta yang berada dalam kategori mengerti mengenai dampak *burnout* terhadap proses belajar meningkat dari 57,5% pada *pre-test* menjadi 82,5% pada *post-test*, atau naik 25,0 poin persentase. Pemahaman awal pada indikator ini relatif lebih tinggi dibandingkan dengan indikator faktor risiko. Salah satu kemungkinan penjelasannya adalah peserta lebih mudah mengenali dampak yang berkaitan langsung dengan pengalaman belajar, seperti gangguan konsentrasi dan penurunan motivasi. Pascoe *et al.* (2020) menjelaskan bahwa stres akademik berkaitan dengan motivasi, kapasitas belajar, prestasi, dan kesejahteraan psikologis. Sementara itu, *school burnout* juga berkaitan dengan penurunan keterlibatan siswa di sekolah (Vansoeterstede *et al.*, 2023). Dengan demikian, peningkatan pemahaman pada indikator ini penting untuk membantu peserta mengenali kemungkinan dampak *burnout* terhadap aktivitas akademik mereka.

Tabel 4. Distribusi Jawaban Peserta pada Indikator Strategi Pencegahan dan Koping

Hasil penilaian	<i>Pre-test</i> (f)	<i>Pre-test</i> (%)	<i>Post-test</i> (f)	<i>Post-test</i> (%)
Mengerti	22	55,0	28	70,0
Tidak mengerti	18	45,0	12	30,0
Total	40	100,0	40	100,0

Sumber: Hasil evaluasi kegiatan, diolah.

Tabel 4 menunjukkan bahwa pemahaman peserta mengenai strategi pencegahan dan koping meningkat dari 22 siswa (55,0%) pada *pre-test* menjadi 28 siswa (70,0%) pada *post-test*. Peningkatan sebesar 15,0 poin persentase tersebut merupakan yang terendah di antara keempat indikator. Hasil ini mengindikasikan bahwa pemahaman mengenai strategi yang dapat diterapkan untuk mengelola *burnout* akademik masih memerlukan penguatan. Berbeda dengan pemahaman definisi dan faktor risiko, penguasaan strategi pencegahan dan koping memerlukan latihan keterampilan, seperti regulasi emosi, pemecahan masalah, dan manajemen stres, serta penguatan yang berkelanjutan (WHO, 2020). Tinjauan intervensi untuk mengatasi stres akademik pada siswa sekolah menengah juga menunjukkan pentingnya program yang terstruktur dan berorientasi pada pengembangan keterampilan (Jagiello *et al.*, 2025).

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta pada seluruh indikator setelah kegiatan edukasi. Meskipun demikian, peningkatan pada aspek pencegahan dan koping yang relatif lebih rendah menunjukkan perlunya kegiatan lanjutan yang tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk mempraktikkan strategi pengelolaan stres akademik. Kegiatan

lanjutan dapat dilakukan melalui latihan manajemen waktu, pengenalan emosi, pemecahan masalah, dan simulasi strategi koping yang sesuai dengan pengalaman belajar siswa.

Interpretasi hasil evaluasi ini perlu mempertimbangkan keterbatasan desain kegiatan. Evaluasi dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok pembanding dan tanpa pengukuran tindak lanjut. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh menunjukkan peningkatan pengetahuan yang teramati setelah edukasi, tetapi belum cukup untuk memastikan bahwa seluruh perubahan disebabkan oleh intervensi atau bahwa peningkatan tersebut bertahan dalam jangka panjang.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi kesehatan mental mengenai *burnout* akademik di MA Al-Fatah Banyuurip menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah pelaksanaan edukasi. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan rata-rata nilai dari 53,75 pada *pre-test* menjadi 80,63 pada *post-test*, dengan selisih 26,88 poin atau peningkatan relatif sebesar 50,0%. Berdasarkan indikator evaluasi, peningkatan terbesar terdapat pada pemahaman mengenai pengertian *burnout* akademik sebesar 35,0 poin persentase, sedangkan peningkatan terkecil terdapat pada pemahaman mengenai strategi pencegahan dan koping sebesar 15,0 poin persentase. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi interaktif berpotensi menjadi langkah awal untuk memperkuat literasi siswa mengenai *burnout* akademik.

Saran Kegiatan Lanjutan

Kegiatan edukasi selanjutnya disarankan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan keterampilan praktis dalam mengelola *burnout* akademik. Materi dapat dilengkapi dengan latihan manajemen waktu, teknik relaksasi, pemecahan masalah, dan penerapan strategi koping adaptif. Pelibatan guru bimbingan dan konseling serta orang tua juga diperlukan untuk memperkuat dukungan terhadap kesehatan mental siswa secara berkelanjutan. Selain itu, evaluasi program berikutnya sebaiknya dilengkapi dengan kelompok pembanding dan pengukuran tindak lanjut untuk menilai perubahan pengetahuan serta keterampilan siswa dan mengetahui keberlanjutan hasil edukasi setelah kegiatan selesai.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada MA Al-Fatah Banyuurip atas izin, dukungan, dan kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh siswa, guru, dan pihak terkait yang telah berkontribusi sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

Feiss, R., Dolinger, S. B., Merritt, M., Reiche, E., Martin, K., Yanes, J. A., Thomas, C. M., & Pangelinan, M. (2019). A systematic review and meta-analysis of school-based stress,

anxiety, and depression prevention programs for adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 48(9), 1668–1685. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01085-0>

Jagiello, T., Belcher, J., Neelakandan, A., Boyd, K., & Wuthrich, V. M. (2025). Academic stress interventions in high schools: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 56(6), 1836–1869. <https://doi.org/10.1007/s10578-024-01667-5>

Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Psychological strategies and protocols for promoting school well-being: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 914063. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.914063>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the *burnout* experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School *burnout* and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>

Vansoeterstede, A., Cappe, E., Lichtlé, J., & Boujut, E. (2023). A systematic review of longitudinal changes in school *burnout* among adolescents: Trajectories, predictors, and outcomes. *Journal of Adolescence*, 95(2), 224–247. <https://doi.org/10.1002/jad.12121>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents: Helping adolescents thrive*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240011854>

World Health Organization. (2025, September 1). *Mental health of adolescents*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic stress in the final years of school: A systematic literature review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986–1015. <https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>

Accepted author version posted online: 10/13/2026
Maya Mustika (Reviewing editor)

FUNDING

Tidak ada informasi mengenai sumber pendanaan kegiatan ini.

COMPETING INTERESTS

Tidak ada konflik kepentingan untuk diungkapkan.