

COMMUNITY ENGAGEMENT ARTICLE

Re-charge Mind melalui Konseling Kelompok untuk Mengurangi Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri 5 Palembang

Itryah^{1*} | Audya Sasi Putria Fazrin²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

Correspondence

^{1*} Humaniora, Universitas Bina Darma, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan, Indonesia.

Email: itryah@binadarma.ac.id

Funding information

Universitas Bina Darma.

Abstract

The Re-Charge Mind program was held as a community service program to reduce academic burnout in class XII students of SMA Negeri 5 Palembang through group counseling based on Cognitive Behavioral Therapy (CBT). This study used a descriptive quantitative method with a pre-test and post-test design and was supported by observation and interviews to assess changes in behavior and psychology. The results showed that all subjects experienced a decrease in burnout levels; Subject C from high to moderate (35.7%), Subject A from moderate to low (50%), and Subject L from moderate to low (66.7%) with an average decrease of 50.8%. Emotional exhaustion and negative thoughts have decreased significantly, while self-awareness, motivation, and emotion regulation have increased. This program proves the effectiveness of CBT as one of the practical interventions in improving the mental health and quality of learning of students.

Keywords

Re-Charge Mind; Academic Burnout; Cognitive Behavioral Therapy; SMA Negeri 5 Palembang.

Abstrak

Program Re-Charge Mind dilaksanakan sebagai program pengabdian masyarakat untuk mengurangi kelelahan akademik pada siswa kelas XII SMA Negeri 5 Palembang melalui konseling kelompok berbasis Terapi Perilaku Kognitif (CBT). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan desain pre-test dan post-test serta didukung oleh observasi dan wawancara untuk menilai perubahan perilaku dan psikologi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua subjek mengalami penurunan tingkat kelelahan; Subjek C dari tinggi menjadi sedang (35,7%), Subjek A dari sedang menjadi rendah (50%), dan Subjek L dari sedang menjadi rendah (66,7%) dengan penurunan rata-rata 50,8%. Kelelahan emosional dan pikiran negatif menurun secara signifikan, sementara kesadaran diri, motivasi, dan regulasi emosi meningkat. Program ini membuktikan efektivitas CBT sebagai salah satu intervensi praktis dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas belajar siswa.

Kata Kunci

Re-Charge Mind; Burnout Akademik; Cognitive Behavioral Therapy; SMA Negeri 5 Palembang.

1 | PENDAHULUAN

SMA Negeri 5 Palembang dikenal sebagai sekolah menengah atas unggulan di Kota Palembang dengan reputasi baik, tidak hanya dalam bidang akademik, tetapi juga dalam pengembangan minat dan bakat siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Siswa-siswi di sekolah tersebut secara aktif terlibat dalam organisasi, kompetisi, maupun kegiatan non-akademik lainnya, sehingga tercipta lingkungan belajar yang dinamis dan sarat aktivitas. Meskipun begitu, kondisi tersebut, khususnya bagi siswa kelas XII, seringkali memunculkan tantangan tersendiri. Di satu sisi, mereka dituntut untuk mempersiapkan diri menghadapi ujian akhir dan kelulusan dengan hasil yang optimal. Di sisi lain, mereka tetap harus berkomitmen mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang padat. Beban ganda tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, kelelahan fisik, stres, bahkan *burnout* apabila tidak dikelola dengan baik. *Burnout* yang dialami siswa tidak hanya berdampak pada menurunnya semangat dan motivasi belajar, tetapi juga dapat memengaruhi konsentrasi, performa akademik, serta kesehatan mental secara keseluruhan. Jika kondisi tersebut dibiarkan berlanjut, risiko yang muncul antara lain terhambatnya pencapaian akademik maupun non-akademik, serta menurunnya kualitas pengalaman

belajar siswa pada masa akhir pendidikan menengah atas.

Burnout akademik didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dalam jangka waktu lama (Maslach & Jackson, 1981). *Burnout* bukan sekadar rasa lelah, melainkan akumulasi tekanan psikologis yang membuat individu merasa tidak berdaya, kehilangan motivasi, dan mengalami kejenuhan terhadap aktivitas belajar. Pada siswa, *burnout* sering muncul ketika tuntutan akademik, target nilai, dan beban tugas dianggap melebihi kapasitas individu untuk mengelolanya (Schaufeli *et al.*, 2002). Maslach dan Leiter (1997) mengidentifikasi tiga dimensi *burnout* akademik, yaitu kelelahan emosional, sikap sinis atau penarikan diri dari proses belajar, serta penurunan perasaan kompeten atau pencapaian pribadi. Pada siswa, kelelahan emosional ditandai oleh perasaan lelah berkepanjangan, hilangnya energi untuk belajar, dan mudah merasa tertekan. Sikap sinis muncul dalam bentuk acuh tak acuh terhadap pelajaran, rasa bosan yang mendalam, dan pikiran negatif seperti menganggap proses belajar sebagai beban. Sementara itu, penurunan perasaan kompeten tercermin pada keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan tidak mampu, serta hilangnya keyakinan dalam menyelesaikan tugas akademik (Salmela-Aro *et al.*, 2009).

Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 5 Palembang, terdapat tiga siswa yang menunjukkan indikasi kuat mengalami *burnout* akademik selama proses pembelajaran. Ketiga subjek memperlihatkan gejala kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, dan penurunan penghargaan terhadap diri. Kelelahan emosional tampak melalui perilaku sering menguap, ekspresi lesu, menunduk di meja, hilangnya energi, serta menurunnya konsentrasi saat mengikuti pelajaran. Sikap sinis ditunjukkan melalui ketidakpedulian terhadap materi, kecenderungan melamun, sering menoleh ke luar kelas, dan rasa jenuh terhadap tugas-tugas yang diberikan. Selain itu, subjek juga menunjukkan kurangnya percaya diri, keraguan dalam menjawab pertanyaan, serta sikap pasif saat mengikuti diskusi, terutama pada jam pelajaran siang ketika tingkat kelelahan meningkat. Pemilihan ketiga siswa tersebut didasarkan pada beberapa pertimbangan, yaitu: (1) ketiganya secara konsisten menunjukkan gejala *burnout* akademik yang relatif menonjol dibandingkan siswa lain di kelas; (2) gejala yang muncul mencakup ketiga dimensi utama *burnout* akademik, yakni kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan penurunan penghargaan terhadap diri; (3) perilaku *burnout* terlihat berulang pada berbagai mata pelajaran dan waktu pembelajaran, sehingga menunjukkan pola yang stabil dan bukan kondisi situasional sementara; serta (4) ketiga siswa bersedia dan kooperatif untuk terlibat sebagai subjek penelitian. Oleh karena itu, ketiga siswa dipandang representatif dan relevan untuk menggambarkan fenomena *burnout* akademik yang menjadi fokus penelitian.

Temuan observasi diperkuat melalui penyebaran angket *burnout* akademik kepada ketiga subjek. Instrumen yang digunakan terdiri dari 15 pernyataan dengan pilihan jawaban Ya (1) dan Tidak (0), sehingga skor total berkisar antara 0–15. Tingkat *burnout* dikategorikan berdasarkan penelitian Maysarah, Zahara, dan Dewi (2024) menjadi rendah (0–5), sedang (6–10), dan tinggi (11–15). Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa dua subjek (66,7%) termasuk kategori *burnout* sedang dengan skor 8–9, sementara satu subjek (33,3%) termasuk kategori *burnout* tinggi dengan skor 14. Subjek dengan kategori sedang menunjukkan rasa lelah berkepanjangan, menurunnya semangat belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kejenuhan terhadap tugas sekolah. Sementara subjek dengan kategori tinggi mengalami kelelahan emosional yang lebih intens, penurunan motivasi signifikan, serta munculnya pikiran negatif terhadap kemampuan diri. Hasil wawancara dengan ketiga subjek memperkuat temuan tersebut. Subjek A dan L mengungkapkan perasaan jenuh, terbebani oleh banyaknya tugas, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi saat belajar, meskipun mereka berusaha mengatasinya dengan beristirahat, mencari hiburan, atau berbagi cerita dengan teman. Sebaliknya, subjek C menyampaikan perasaan jauh lebih tertekan, mudah lelah secara emosional, kehilangan motivasi belajar, serta cenderung menghindari tugas dan memilih tidur saat kewalahan. Wawancara tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak hanya terlihat pada perilaku, tetapi juga dirasakan secara internal, sehingga menegaskan perlunya penanganan yang tepat.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan metode intervensi yang tepat dan praktis untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik serta memperbaiki pola pikir yang tidak adaptif. Salah satu metode yang terbukti efektif adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konseling kelompok berbasis CBT dengan teknik restrukturisasi kognitif mampu secara signifikan menurunkan tingkat *burnout* akademik siswa. Studi oleh Hikmah, Japar, dan Sunawan (2020) menunjukkan bahwa intervensi tersebut efektif dalam meningkatkan kontrol diri serta mengurangi *burnout* akademik. CBT merupakan pendekatan psikologis yang menekankan hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku, dengan tujuan membantu individu mengenali dan mengubah pola pikir negatif menjadi lebih realistis dan adaptif (Beck, 2011). CBT berfokus pada keadaan saat ini dan bertujuan membekali individu dengan kemampuan menghadapi stres, emosi negatif, dan perilaku maladaptif, sehingga dapat berfungsi lebih optimal dalam kehidupan sehari-hari (Corey, 2017).

Pendekatan CBT dalam kegiatan pengabdian masyarakat diterapkan melalui konseling kelompok, karena dianggap efektif dalam membangun dukungan antarpeserta. Melalui sesi kelompok, siswa menyadari bahwa mereka tidak sendirian menghadapi tekanan belajar, saling berbagi pengalaman, dan mempelajari strategi mengatasi masalah dari teman sebaya. Kegiatan dirancang dalam program "*Re-Charge Mind*," yang mencakup berbagai teknik CBT, seperti pemahaman tentang kelelahan akademik, pengenalan pikiran negatif otomatis, restrukturisasi kognitif, serta latihan pernapasan sederhana untuk relaksasi. Melalui metode tersebut, diharapkan siswa dapat lebih efektif mengelola stres belajar, meningkatkan

kesadaran diri, serta memulihkan motivasi dan rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

2 | METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah kuantitatif deskriptif, mengingat fokus kegiatan adalah memahami kondisi *burnout* akademik siswa, memberikan intervensi berupa program konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), serta mendeskripsikan perubahan yang terjadi setelah pelaksanaan program. Teknik analisis data yang diterapkan menggunakan *pretest-posttest*, yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi tingkat *burnout* akademik sebelum dan sesudah intervensi, sekaligus menilai efektivitas program dalam meningkatkan kesadaran diri, motivasi belajar, dan kemampuan siswa dalam mengelola stres akademik. Melalui pendekatan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat tidak hanya bersifat observasional, tetapi juga intervensional, sehingga memberikan manfaat langsung bagi siswa sebagai peserta, serta memberikan gambaran empiris mengenai dampak konseling kelompok berbasis CBT dalam konteks pendidikan menengah atas.

3 | HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat melalui program *Re-Charge Mind* dari sesi pertama hingga sesi keempat menunjukkan perubahan yang relevan dengan teori-teori utama terkait *burnout* akademik dan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT). Pada sesi pertama, seluruh subjek mulai mengenali gejala *burnout* yang mereka alami. Subjek C menunjukkan tanda *emotional exhaustion*, seperti sering menunduk, menarik napas panjang, dan berbicara dengan nada pelan, sesuai dengan ciri utama kelelahan emosional yang dijelaskan oleh Maslach dan Leiter (1997). Subjek L mengekspresikan kebingungan akibat banyaknya tugas, sejalan dengan konsep *cognitive overload* dalam model *burnout* (Schaufeli *et al.*, 2002). Sementara itu, subjek A memperlihatkan perilaku bosan, menghela napas, dan kurang bersemangat, mencerminkan dimensi *cynicism* atau sikap menjauh dari aktivitas belajar. Pada tahap ini, ketiga subjek mulai mengidentifikasi pikiran otomatis negatif, seperti "harus sempurna", "tidak akan bisa menyelesaikan tugas", dan "belajar membosankan", yang merupakan langkah awal dalam CBT untuk meningkatkan kesadaran terhadap hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku (Beck, 2011). Pada sesi kedua, subjek mempelajari teknik relaksasi pernapasan sebagai strategi untuk mengurangi aktivasi fisiologis akibat stres. Subjek C yang awalnya menunjukkan ketegangan, seperti bahu kaku dan napas pendek, mulai tampak lebih rileks setelah latihan, sejalan dengan teori regulasi emosi oleh Gross (2015). Subjek L menampilkan respons relaksasi lebih cepat dan stabil, menandakan perkembangan kemampuan *emotion regulation*, sedangkan subjek A mulai mampu mengikuti ritme pernapasan, menunjukkan penurunan ketegangan. Pada bagian restrukturisasi kognitif, ketiga subjek berhasil mengubah pikiran negatif menjadi alternatif yang lebih realistis, seperti "Aku boleh belajar pelan-pelan" dan "Aku bisa mengerjakan sedikit demi sedikit", yang merupakan inti dari teknik CBT (Beck, 2011).

Pada sesi ketiga, perubahan mulai terlihat lebih stabil. Ketiga subjek menunjukkan peningkatan *self-awareness* dan mulai menerapkan strategi *coping* adaptif. Subjek C menyatakan bahwa ia tidak lagi menuntut kesempurnaan dan memberi jeda istirahat, sejalan dengan konsep *cognitive reframing*. Subjek L menerapkan *problem-focused coping* dengan memecah tugas besar menjadi langkah-langkah kecil, sesuai teori Folkman dan Lazarus (1984). Subjek A mulai mengurangi perilaku menghindar (*task avoidance*) dan menyusun jadwal belajar, yang merupakan bentuk *behavioral activation*, salah satu teknik penting dalam CBT. Penyusunan *Re-Charge Plan* mencerminkan meningkatnya *self-efficacy*, sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997). Pada sesi keempat, ketiga subjek menunjukkan penurunan gejala *burnout* dan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Subjek C menggambarkan dirinya sebagai "lebih tenang, usaha, lega", menandakan penurunan *emotional exhaustion*. Subjek L menggunakan kata "santai, senang, ringan", yang menunjukkan berkurangnya tekanan kognitif. Subjek A menyatakan lebih semangat dan tidak terlalu takut menghadapi tugas, menandakan peningkatan motivasi dan penurunan perilaku menghindar. Seluruh subjek terbukti mampu menerapkan teknik CBT, seperti restrukturisasi kognitif dan latihan relaksasi secara mandiri, yang tercermin dari hasil refleksi dan pengisian angket *post-test*.

Hasil *post-test* menunjukkan penurunan skor *burnout* akademik pada seluruh subjek setelah mengikuti program. Pengukuran *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*, yaitu angket *burnout* akademik 15 item dengan dua pilihan respons ($Y_a = 1$, Tidak = 0), untuk menjaga kesetaraan alat ukur sehingga perubahan skor mencerminkan kondisi psikologis subjek, bukan perbedaan instrumen. Berdasarkan skala kategorisasi *burnout* akademik Maysarah, Zahara, dan Dewi (2024), ketiga subjek menunjukkan penurunan tingkat *burnout*. Subjek C menurun dari kategori tinggi (skor 14) menjadi sedang (skor 9), penurunan sebesar 35,7%. Subjek A menurun dari kategori sedang (skor 8) menjadi rendah (skor 4), penurunan 50%. Subjek L mengalami penurunan terbesar, dari kategori sedang (skor 9) menjadi rendah

(skor 3), penurunan 66,7%. Secara keseluruhan, rata-rata skor *burnout* ketiga subjek menurun dari 10,33 (kategori sedang) menjadi 5,33 (kategori rendah), dengan penurunan rata-rata 5 poin atau 50,8%.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Subjek	<i>Pre-test</i>	Kategori	<i>Post-test</i>	Kategori	Penurunan (%)
C	14	Tinggi	9	Sedang	35,7%
A	8	Sedang	4	Rendah	50%
L	9	Sedang	3	Rendah	66,7%
Rata-rata	10,33	Sedang	5,33	Rendah	50,8%

Tabel perbandingan *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya penurunan tingkat *burnout* akademik pada seluruh subjek setelah mengikuti program *Re-Charge Mind* berbasis CBT. Pada tahap *pre-test*, Subjek C memperoleh skor 14 yang termasuk kategori tinggi, sedangkan Subjek A dan Subjek L masing-masing berada pada skor 8 dan 9, yang tergolong kategori sedang. Setelah intervensi dilaksanakan, ketiga subjek mengalami penurunan skor *burnout* yang signifikan. Subjek C menunjukkan penurunan dari skor 14 menjadi 9 (kategori sedang), dengan persentase penurunan sebesar 35,7%. Subjek A menurun dari skor 8 menjadi 4 (kategori rendah), setara dengan penurunan sebesar 50%. Sementara itu, Subjek L mengalami penurunan terbesar, yaitu dari skor 9 menjadi 3 (kategori rendah), setara dengan penurunan 66,7%. Secara umum, rata-rata skor *burnout* ketiga subjek pada *pre-test* adalah 10,33, yang termasuk kategori sedang, dan menurun menjadi 5,33 pada *post-test*, yang termasuk kategori rendah, dengan penurunan rata-rata sebesar 50,8%.

3.2 Pembahasan

Penurunan skor *burnout* akademik pada ketiga subjek menunjukkan bahwa program *Re-Charge Mind* berbasis CBT memberikan dampak positif terhadap tingkat *burnout* akademik siswa, khususnya dalam aspek kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan persepsi negatif terhadap kemampuan diri. Penurunan skor angket *post-test* memperkuat temuan bahwa program *Re-Charge Mind* tidak hanya menimbulkan perubahan sementara selama sesi berlangsung, tetapi juga mendorong peserta untuk menerapkan strategi regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif secara mandiri. Temuan tersebut menunjukkan bahwa tujuan utama program—yaitu membantu siswa mengenali sumber *burnout*, menurunkan tingkat *burnout*, mengelola stres belajar, mengubah pola pikir negatif, dan menerapkan strategi *coping* adaptif berbasis CBT—telah tercapai.

Respons awal subjek terhadap program *Re-Charge Mind* bervariasi. Pada sesi pertama, subjek cenderung menunjukkan sikap ragu dan defensif, terutama saat diminta mengidentifikasi pikiran otomatis negatif. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian subjek belum terbiasa merefleksikan proses kognitif internal mereka. Namun, seiring berjalannya sesi, respons subjek menjadi semakin positif. Pada sesi kedua dan ketiga, terlihat peningkatan partisipasi aktif, keterbukaan dalam diskusi, serta kesediaan mencoba teknik-teknik CBT seperti relaksasi pernapasan dan restrukturisasi kognitif. Perubahan respons tersebut mengindikasikan bahwa pendekatan suportif dan non-menghakimi dalam konseling kelompok berperan penting dalam membangun rasa aman emosional. Subjek mulai memandang program bukan sebagai tuntutan tambahan, melainkan sebagai ruang aman untuk memahami dan mengelola tekanan akademik yang mereka alami.

Keberhasilan program *Re-Charge Mind* dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung. Pertama, struktur intervensi yang bertahap dan sistematis, mulai dari peningkatan kesadaran diri, pengenalan teknik relaksasi, restrukturisasi kognitif, hingga penyusunan *Re-Charge Plan*, membantu subjek memahami proses perubahan secara runtut. Hal tersebut selaras dengan prinsip CBT yang menekankan hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku (Beck, 2011). Kedua, kesesuaian teknik CBT dengan kebutuhan subjek menjadi faktor penting. Teknik yang digunakan bersifat sederhana, aplikatif, dan relevan dengan konteks akademik siswa, sehingga mudah dipahami dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga, motivasi internal dan kesiapan subjek untuk berubah turut mempengaruhi hasil intervensi. Subjek dengan tingkat *burnout* awal sedang (Subjek A dan L) menunjukkan perubahan lebih cepat dan stabil dibandingkan Subjek C yang memiliki *burnout* awal tinggi. Keempat, dinamika kelompok yang suportif berperan dalam memperkuat efektivitas intervensi. Interaksi antaranggota memungkinkan subjek menyadari bahwa pengalaman *burnout* yang mereka alami bersifat universal, sehingga mengurangi perasaan terisolasi dan meningkatkan *self-acceptance*. Hal tersebut sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa konseling kelompok CBT efektif karena mengombinasikan restrukturisasi kognitif dengan dukungan sosial (Hikmah, Japar, & Sunawan, 2020).

Meskipun program *Re-Charge Mind* menunjukkan hasil yang positif, pelaksanaan konseling kelompok berbasis CBT tidak terlepas dari sejumlah kendala yang perlu dianalisis secara kritis. Salah satu hambatan utama yang dihadapi pada tahap awal program adalah resistensi psikologis dan keterbatasan keterbukaan subjek. Pada sesi pertama, sebagian subjek menunjukkan sikap pasif, berbicara dengan suara pelan, serta cenderung ragu dalam mengungkapkan pengalaman pribadi terkait tekanan akademik. Kondisi tersebut dapat dipahami mengingat konseling kelompok menuntut rasa aman (*psychological safety*) dan kepercayaan antaranggota, yang umumnya belum terbentuk pada pertemuan awal. Selain itu,

kondisi kelelahan fisik dan mental akibat jadwal belajar yang padat, khususnya pada jam pelajaran siang, juga menjadi kendala tersendiri. Beberapa subjek tampak kurang fokus di awal sesi, yang berpotensi menghambat proses refleksi dan diskusi. Kendala tersebut terutama terlihat pada Subjek C, yang memiliki tingkat *burnout* awal paling tinggi, sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk terlibat aktif dalam kegiatan kelompok. Dari sisi teknis, keterbatasan waktu pelaksanaan program yang hanya terdiri dari empat sesi juga menjadi tantangan, karena perubahan kognitif dan perilaku pada individu dengan *burnout* akademik idealnya memerlukan intervensi berkelanjutan. Namun demikian, struktur sesi yang sistematis dan fokus pada keterampilan praktis CBT mampu meminimalkan keterbatasan tersebut.

Walaupun perkembangan paling lambat terlihat pada Subjek C dengan tingkat *burnout* awal tinggi, perubahan tetap tampak dalam bentuk peningkatan kesadaran diri, kemampuan menenangkan diri, dan pengurangan pikiran negatif. Dua subjek lainnya, L dan A, menunjukkan perubahan lebih stabil karena tingkat *burnout* awal mereka lebih ringan dan mereka lebih responsif terhadap teknik yang diajarkan. Secara keseluruhan, program dapat dikatakan efektif. Penyusunan intervensi yang terstruktur, penggunaan teknik CBT yang sederhana, dan pendekatan yang bersifat suportif membuat peserta lebih mudah memahami dan menerapkannya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, *Re-Charge Mind* memberikan kontribusi bermakna dalam mengurangi *burnout* akademik peserta serta membantu mereka membangun pola pikir dan kebiasaan belajar yang lebih sehat.

Temuan tersebut mendukung hasil penelitian Hikmah, Japar, dan Sunawan (2020), yang menyatakan bahwa konseling kelompok berbasis CBT efektif dalam mengurangi *burnout* akademik melalui restrukturisasi kognitif dan peningkatan kemampuan mengelola tekanan akademik. Berdasarkan hasil pengamatan, angket, dan refleksi peserta, dapat disimpulkan bahwa program *Re-Charge Mind* berbasis CBT efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik siswa, meningkatkan kemampuan regulasi emosi, dan membangun pola pikir serta strategi *coping* yang adaptif. Temuan tersebut menegaskan pentingnya intervensi psikologis terstruktur dalam mendukung kesejahteraan mental siswa, serta memberikan kontribusi nyata bagi upaya pengembangan kualitas belajar dan pengalaman pendidikan yang lebih sehat.

4 | KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, Program *Re-Charge Mind* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik siswa. Hasil *pre-test* dan *post-test*, observasi, serta wawancara menunjukkan penurunan kelelahan emosional, berkurangnya pikiran negatif, serta peningkatan kesadaran diri dan motivasi belajar. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* melalui konseling kelompok membantu siswa mengelola tekanan akademik secara adaptif, sehingga program tersebut dapat dijadikan alternatif intervensi yang mendukung kesehatan mental siswa menjelang kelulusan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar sekolah dapat mengintegrasikan program konseling kelompok berbasis CBT sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling rutin, khususnya bagi siswa kelas XII yang menghadapi tekanan akademik tinggi. Guru BK atau konselor perlu meningkatkan kompetensi dalam penerapan teknik CBT melalui pelatihan atau *workshop* agar dapat memberikan intervensi yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Penelitian lanjutan dengan jumlah subjek lebih besar dan durasi intervensi lebih panjang juga diperlukan untuk mengukur efektivitas program secara lebih komprehensif. Siswa diharapkan dapat menerapkan teknik-teknik yang telah dipelajari secara mandiri dalam menghadapi tekanan akademik sehari-hari, sementara orang tua perlu meningkatkan kesadaran terhadap tanda-tanda *burnout* akademik pada anak dan memberikan dukungan emosional yang memadai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada SMA Negeri 5 Palembang atas kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan Program *Re-Charge Mind*. Apresiasi yang tinggi disampaikan kepada Kepala Sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta seluruh tenaga pendidik yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Terima kasih juga kepada siswa-siswi kelas XII yang telah berpartisipasi aktif selama program berlangsung. Semoga program ini memberikan manfaat berkelanjutan bagi kesejahteraan mental dan prestasi akademik siswa.

REFERENSI

Ansar, A. (2024). Efektivitas konseling kelompok CBT dalam mereduksi burnout akademik mahasiswa. *Jurnal Konseling dan Psikologi Pendidikan*.

- Beck, A. T. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Dobson, K. S. (2010). *Handbook of cognitive-behavioral therapies* (3rd ed.). Guilford Press.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Ellis, A. (1994). *Reason and emotion in psychotherapy*. Birch Lane.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hikmah, N., Japar, M., & Sunawan. (2020). Efektivitas konseling CBT untuk menurunkan burnout akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*.
- Mardiana, D., & Emmiyati, N. (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka dalam pembelajaran berbasis proyek di sekolah menengah. *Jurnal Pendidikan Nasional*, 7(2), 115–123.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maysarah, N., Zahara, S., & Dewi, R. (2024). Burnout akademik pada siswa sekolah menengah: Tingkat dan faktor yang memengaruhi. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45–56.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Wahyuningsih, S., Putri, A. R., & Lestari, D. (2023). Project independent sebagai implementasi pembelajaran mandiri dalam Kurikulum Merdeka. *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 9(1), 1–10.

How to cite this article: Itryah, I., & Putra Fazrin, A. S. (2025). Re-charge Mind melalui Konseling Kelompok untuk Mengurangi Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri 5 Palembang. *AJAD : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 724–729. <https://doi.org/10.59431/ajad.v5i3.701>.