



Pengaruh Terapi Benar Pada *Burnout* Akademik Siswa di SMP N 2 Turi Yogyakarta

Raja Rafli¹, Rizqi Wahyu Hidayati^{2*}

¹ Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294

^{2*} Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta Jl. Brawijaya, Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55294

*Email: ririzpl@gmail.com

* corresponding author

ABSTRACT

Background: Students experience both physical and psychological changes, such as burnout academic, depression, and stress. It decreases motivation, physical and emotional exhaustion, difficulty concentrating, and decreased performance. Furthermore, relaxation therapy, Benar Therapy, is needed to reduce academy burnout.

Objective: This research aims to determine whether the effect of Benar Therapy can reduce the academic burnout in student of SMPN 2 Turi, Yogyakarta.

Methods: The research method used was quantitative experimental design with Quasi Experimental Design Pretest Posttest Control. This research was conducted at SMPN 2 Turi, Yogyakarta in June. The research sample consisted of VIII grade students, totaling 60 samples selected using purposive sampling technique. The data were collected using a questionnaire before-and-after the intervention of benar treatment therapy. The data analysis used were univariate analysis and bivariate analysis with the Shapiro-Wilk test and T-test.

Results: The Academy burnout average in the control group before the treatment was 50.37 ± 5.41 , while after the treatment was at the average of 48.90 ± 4.90 . In the intervention group with the benar therapy, the academy burnout before treatment showed an average of 50.80 ± 7.11 , whereas after the treatment, the average academy burnout decreased to 44.60 ± 9.15 . The results of the T-test show that in the control group, there is no significant correlation between treatment and academy burnout ($p=0.276$), while in the intervention group with benar therapy, there is a significant correlation ($p=0.005$).

Conclusion: The results of the T-test show that in the control group, there is no significant correlation between treatment and academy burnout, while in the intervention group with benar therapy, there is a significant correlation.

ARTICLE INFO

Article history

Received : 3 Oktober 2023

Revised : 21 Desember 2023

Accepted : 26 Desember 2023

Keywords

Burnout akademik,
Benson,
Aromaterapi,
Siswa,
Yogyakarta

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



1. Latar Belakang

Remaja, yang usianya berkisar antara 13 hingga 15 tahun, sedang mengejar pendidikan di tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP). Menurut data UNICEF pada tahun 2021, jumlah remaja global mencapai sekitar 46 juta jiwa, atau sekitar 17% dari jumlah anak remaja di seluruh dunia¹. Di Indonesia, pada tahun 2022, sekitar 3,65% dari total penduduk remaja adalah siswa SMP. Di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, terdapat 133.825 penduduk remaja yang terdaftar sebagai siswa SMP, dengan daerah Sleman mencatat 48.996 remaja siswa SMP pada tahun 2021².

Masa remaja ditandai oleh perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Perubahan fisik mencakup pertumbuhan dan perkembangan tubuh, termasuk perubahan suara, wajah, dan postur tubuh, yang bisa mempengaruhi kesehatan psikologis. Perubahan psikologis melibatkan perubahan identitas diri, pengembangan kemampuan kognitif, perkembangan sosial, dan perkembangan emosi. Namun, perubahan ini juga membawa risiko terhadap masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan³.

Academy burnout yang tinggi dapat menghasilkan perasaan negatif terhadap diri sendiri, depresi, stres, dan bahkan perilaku self-harm⁴. Selain itu, *academic burnout* juga dapat menurunkan imunitas dan insomnia²³. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa sekitar 36,9% remaja sekolah pernah melukai diri sendiri tanpa niat untuk bunuh diri⁵. Untuk mengatasi *academy burnout*, meditasi diidentifikasi sebagai salah satu metode yang efektif. Terapi relaksasi benar, termasuk meditasi yang dapat membantu mengurangi masalah atensi⁶. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa terapi relaksasi benar dapat mengurangi gejala psikologis seperti depresi, stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dikarenakan relaksasi benar merupakan kombinasi dari benson dan aromaterapi yang keduanya merupakan dasar dari relaksasi⁷. Namun, terapi relaksasi benar belum pernah digunakan untuk mengatasi *academy burnout*. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh Terapi Benar pada *academy burnout* siswa SMP 2 Turi Yogyakarta dengan harapan dapat membantu mereka mengelola stres dan meningkatkan kesehatan emosional, fisik, dan mental mereka.

2. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimental dengan desain Quasi Experimental Design Pretest Posttest Kontrol. Penelitian ini dilakukan di SMPN 2 Turi, Yogyakarta pada bulan Juni 2023. Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas VIII, berjumlah 60 sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Kriteria inklusi yaitu mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, memiliki stress, cemas dan depresi kategori sedang hingga sangat berat. Sedangkan eksklusi yaitu alergi aromaterapi dan memiliki gangguan mental. Kuesioner yang digunakan yaitu DASS 21 dan Academy Burnout MBI-SS 15 milik Kutsal & Bilge^{21, 22}. Analisis menggunakan SPSS 21 uji t-test. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari Komite Etik Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan nomor Skep/158/KEP/V/2023.

3. Hasil Dan Pembahasan

3.1. Hasil

3.1.1. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian didapatkan 60 responden. Karakteristik responden mencakup usia, jenis kelamin, tempat tinggal, pendamping belajar, kegiatan lain disekolah, waktu di sekolah, perasaan cemas dan stress, dan pengalaman berkonsultasi dengan psikolog, seperti yang ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Responden

Karakteristik Responden		Frekuensi (N=60)	Presentase (%)
Usia	13 Tahun	9	15
	14 Tahun	47	78.3
	15 Tahun	4	6.7
Jenis Kelamin	Laki-laki	26	43.3
	Perempuan	34	56.7
Tempat Tinggal	Dengan orang tua	59	98.3
	Dengan saudara	1	1.7
Pendamping Belajar	Tidak memiliki	13	21.7
	Memiliki	47	78.3
Kegiatan lain di sekolah (ekstrakurikuler)	Tidak ada kegiatan	55	91.7
	Mengikuti kegiatan	5	8.3
Waktu di sekolah	2 Jam	1	1.7
	5 Jam	1	1.7
	6 Jam	41	68.3
	>6 Jam	17	28.3
Merasa cemas dan stress	Merasa cemas dan stress	60	100
Berkonsultasi dengan psikolog	Tidak pernah	3	5.0
	Pernah	57	95.0

Sumber: Data Primer, 2023

Mayoritas dari mereka berusia 14 tahun (78.3%) dan tinggal bersama orang tua. Sebagian besar siswa adalah perempuan (56.7%), dan sebagian besar dari mereka tinggal dengan keluarga (98.3%) dan memiliki pendamping belajar (78.3%). Sehubungan dengan aktivitas sekolah, mayoritas siswa (91.7%) hanya fokus pada pembelajaran di dalam kelas. Waktu yang dihabiskan di sekolah umumnya sekitar 6 jam (68.3%). Seluruh siswa merasakan tingkat kecemasan dan stres (100%) dan sebagian besar dari mereka telah berkonsultasi dengan seorang psikolog (95%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, tingkat *academy burnout* sebelum perlakuan adalah $50,37 \pm 5,41$, dan setelah perlakuan, tingkatnya turun menjadi $48,90 \pm 4,90$. Namun, penurunan ini tidak signifikan karena intervensi hanya berupa meditasi, sesuai dengan penelitian sebelumnya yang juga tidak menunjukkan penurunan signifikan dalam tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol⁸.

Academy burnout adalah reaksi negatif yang berlangsung dalam jangka waktu lama yang disebabkan oleh kelelahan, frustrasi, dan kurangnya minat atau motivasi dalam pembelajaran. Hal ini dapat terjadi akibat stres, beban, atau faktor psikologis lainnya yang timbul karena proses belajar mengajar yang membuat siswa merasa lelah dan cenderung depersonalisasi serta merasa tidak kompeten⁹.

Faktor-faktor yang berperan dalam menyebabkan *academy burnout* termasuk beban akademik berlebihan, kurangnya dukungan sosial, ketidakseimbangan antara belajar dan istirahat, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu. Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi juga bisa memicu *academy burnout*¹⁰. Kuesioner menunjukkan bahwa "Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah" adalah penyebab tertinggi *academy burnout* dalam kelompok kontrol. Hal ini disebabkan oleh beban akademik yang berlebihan dan kurangnya manajemen waktu yang efektif, yang akhirnya meningkatkan stres dan kelelahan emosional siswa¹¹. Temuan ini sejalan dengan

penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa pembelajaran lebih dari 4 jam per hari dapat membuat siswa merasa bosan dan lelah dengan proses pembelajaran¹²

3.1.2 Analisis Univariat dan Bivariat

Analisis t-test digunakan untuk membandingkan perbedaannya.

Tabel 2. Hasil uji *t-test* Pengaruh Terapi Benar Terhadap *Academy burnout*

Perlakuan	Variabel	Rerata $\pm$ SD	P
Kontrol	<i>Pretest</i>	50,37 $\pm$ 5,41	0,276
	<i>Posttest</i>	48,90 $\pm$ 4,90	
Intervensi	<i>Pretest</i>	50,80 $\pm$ 7,11	0,005
	<i>Posttest</i>	44,60 $\pm$ 9,15	

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil uji t-test menunjukkan bahwa terapi benar signifikan dalam mengurangi academy burnout pada kelompok intervensi ($p=0,005$), tetapi tidak signifikan pada kelompok kontrol ($p=0,276$). Pada kelompok intervensi, tingkat academy burnout rata-rata turun dari 50,80 (sebelum perlakuan) menjadi 44,60 setelah perlakuan, sementara pada kelompok kontrol, perubahan hanya sedikit dari 50,37 menjadi 48,90. Ini menunjukkan efektivitas terapi benar dalam mengurangi academy burnout pada kelompok intervensi, tetapi tidak efektif pada kelompok kontrol.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan perubahan signifikan dalam tingkat *academy burnout* pada kelompok intervensi. Sebelum perlakuan, rata-rata tingkat academy burnout adalah 50,80 $\pm$ 7,11, dan setelah perlakuan, tingkatnya turun menjadi 44,60 $\pm$ 9,15. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi benar yang diberikan pada kelompok intervensi efektif dalam mengurangi *academy burnout* pada remaja⁷.

Terapi benar adalah bentuk terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi gejala psikologis seperti depresi, stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi ini membantu remaja mengelola stres, mengembangkan keterampilan sosial, dan strategi koping yang positif untuk mengatasi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari. Selain itu, terapi benar juga memperkuat pemahaman diri, meningkatkan kepercayaan diri, dan motivasi untuk mencapai tujuan akademik dan pribadi⁷.

Penelitian ini mengungkapkan bahwa pernyataan "Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah" menjadi pemicu utama academy burnout pada kelompok intervensi, dengan nilai 125 pada pretest dan 104 pada posttest. Hal ini mengindikasikan bahwa beban akademik yang berlebihan dan kurangnya manajemen waktu efektif dapat memicu kelelahan siswa, yang pada akhirnya meningkatkan tingkat stres dan kelelahan emosional mereka¹³. Dalam konteks ini, pembelajaran yang efektif sebaiknya tidak melebihi 4 jam, menghindari peningkatan beban akademik yang dapat menyebabkan academy burnout¹².

Namun, pada penelitian ini, meditasi tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap *academy burnout* pada kelompok kontrol, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji *t-test* dengan nilai $p=0,276$. Tingkat *academy burnout* dalam kelompok ini hanya mengalami fluktuasi kecil tanpa perubahan yang signifikan, menunjukkan bahwa meditasi tidak berpengaruh pada kelompok kontrol. Temuan ini konsisten dengan penelitian¹⁴, yang juga tidak menemukan pengaruh signifikan pada kelompok kontrol.

Academy burnout dapat memiliki dampak negatif yang serius pada siswa. Menurut studi, *academy burnout* dapat menyebabkan tingkat kejenuhan belajar yang tinggi, berdampak pada kondisi fisik dan mental siswa, serta mengakibatkan penurunan prestasi belajar, berkurangnya motivasi, dan kehilangan minat untuk belajar¹⁵. Dampak tersebut juga termasuk gangguan produktivitas, seperti

yang ditemukan oleh pada penelitian sebelumnya bahwa *academy burnout* dapat menghambat potensi belajar siswa dan mempengaruhi kesejahteraan psikologis, harga diri, prestasi akademik, dan masa depan siswa.

Selain dampak tersebut, *academy burnout* juga dapat mengganggu sistem kekebalan tubuh, meningkatkan kecemasan yang berkelanjutan, dan menyebabkan gangguan tidur seperti insomnia¹⁶. Dampak-dampak ini berpotensi merugikan siswa dalam aspek kesejahteraan mental, emosional, kualitas tidur, dan kemampuan mereka untuk berfungsi dengan baik dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, perlu perhatian yang lebih serius dalam mengenali dan mengatasi *academy burnout* pada siswa, serta memberikan dukungan dan bantuan yang tepat untuk membantu mereka menghadapi tekanan akademik dan kehidupan dengan lebih baik¹⁶.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh terapi benar terhadap *academy burnout* pada kelompok intervensi⁷. Hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa terapi benar memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat *academy burnout* pada kelompok intervensi. Terapi benar merupakan pendekatan yang melibatkan teknik Benson dan aromaterapi lavender. Teknik ini mencakup latihan pernapasan untuk mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh dan merilekskan otot-otot, serta aromaterapi dengan minyak esensial lavender yang merangsang indra penciuman dan sistem limbik¹⁷. Terapi Benson terbukti efektif dalam mengatasi depresi, kecemasan, dan stres^{18,19}.

Pentingnya terapi benar dalam mengatasi *academy burnout* juga berkaitan dengan perubahan struktural di otak individu yang mengalami burnout, seperti pembesaran Amigdala²⁰. Terapi benar membantu mengurangi gejala *burnout* dengan meningkatkan produksi zat-zat seperti POMC dan enkephalin melalui CRF, serta memengaruhi sistem limbik melalui aromaterapi. Ini menciptakan perasaan rileks dan mengatasi stres kronis¹⁷.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi benar dapat menjadi alternatif efektif dalam mengatasi *academy burnout* pada remaja. Terapi ini membantu mereka mengelola tekanan akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik. Selanjutnya, penelitian lanjutan dapat mengeksplorasi faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas terapi benar pada kelompok yang memiliki karakteristik yang berbeda.

4. Kesimpulan

Dalam penelitian ini, tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol mengalami perubahan. Sebelum perlakuan, rata-rata tingkat *academy burnout* adalah $50,37 \pm 5,41$, tetapi setelah perlakuan, angka ini turun menjadi $48,90 \pm 4,90$. Sementara itu, pada kelompok intervensi dengan terapi benar, tingkat *academy burnout* awalnya rata-rata $50,80 \pm 7,11$ dan setelah perlakuan mengalami penurunan menjadi $44,60 \pm 9,15$. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa dalam kelompok kontrol, tidak terdapat hubungan yang signifikan. Namun, dalam kelompok intervensi dengan terapi benar, terdapat hubungan yang signifikan dengan p-value sebesar 0,005.

Daftar Pustaka

- [1] UNICEF. 2021. Profil Remaja 2021. *Unicef*, 917(2016), 1–2. https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil_Remaja.pdf
- [2] BPS Provinsi D.I. Yogyakarta. 202). *Proyeksi Penduduk menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di D.I. Yogyakarta (x 1000), 2017-2025 (Jiwa), 2020-2022*. BADAN PUSAT STATISTIK PROVINSI D.I. YOGYAKARTA. <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/2/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html>
- [3] Ningrum, M. S., Khusniyati, A., & Ni'mah, M. I. Meningkatkan Kepedulian Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2022; Volume 3, (2), Hal 1174–1178. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i2.5642>
- [4] Distina, P. P. Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres Akademik Pada Remaja Sekolah Menengah Atas. *Psychosopha: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*. 2021; Volume 3,(2), Hal 124–140. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- [5] Tarigan, T., & Apsari, N. C. Perilaku Self-Harm Atau Melukai Diri Sendiri Yang Dilakukan Oleh Remaja (Self-Harm or Self-Injuring Behavior By Adolescents). *Focus : Jurnal Pekerjaan Sosial*. 2022; Volume 4(2), Hal 213. <https://doi.org/10.24198/focus.v4i2.31405>
- [6] Mukti, D., & Wimbari, S. Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*. 2020; Volume 6,(1), Hal 30. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.53189>
- [7] Hidayati, R. W., & Rukmi, D. K. The Benar Relaxation Therapy (BRT) Decreasing Psychologic Symptoms In Diabetes Type Ii In Candibinangun Distric. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*. 2021; Volume 8,(2) Halaman 72–78.
- [8] Fiti Ningsih, F. 2016. Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA N 6 YOGYAKARTA. Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta.
- [9] Novianti, R.. Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*. 2021; Volume 8,(2), Halaman 128–133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>Yulistiorini, 2022
- [10] Yulistiorini, C. E. Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar Pada Siswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)*. 2022; Volume 6(1), Halaman 10-15.
- [11] Sani, M., Hasbillah, R., & Rahmasari, D. Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 2022; Volume 9,(6), Halaman 122–132.
- [12] Setyaningsih, V.A., Putri, N.J.S., Sari, O.P., Huda, M. Meningkatkan Efektivitas Hasil Belajar Siswa Melalui Sistem Pendidikan 4 Jam Pembelajaran Pada Jenjang SMA. *Jurnal Pendidikan*, 2020; Volume 5,(1), Halaman 52-29.
- [13] Wahyuli, R., & Ifdil, I. Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School dan Non Full Day School. *Aiptekin*, 2020; Volume 4,(3), Halaman 188-194.
- [14] Suwidagdho, D. . Efektivitas Terapi Tawa untuk Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA 11 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 2016; Volume 4,(5), Halaman 1-13.
- [15] Diorarta, R., & Mustikasari. Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*. 2020; Volume 2,(2), Halaman 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- [16] Sabita Ibtisamah. 2022. *Kenali Dampak Negatif Burnout bagi Kesehatan*. Universitas Airlangga Fakultas Keperawatan. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30->

