

## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil**

##### **1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP 2 Turi, sebuah sekolah menengah pertama (SMP) yang terletak di kawasan Turi, Yogyakarta. Turi adalah kecamatan di Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Sekolah ini telah meraih akreditasi A sebagai pengakuan atas kualitas pendidikan yang diberikan. Pada tahun ajaran 2021/2022, sekolah ini menampung 560 siswa, terdiri dari 263 siswa laki-laki dan 297 siswa perempuan, mencerminkan keberagaman dalam populasi siswa.

Hasil wawancara dengan siswa kelas VIII di SMP 2 Turi, Yogyakarta, menunjukkan bahwa mereka mengalami gejala *academy burnout* atau kejenuhan belajar. Gejala ini meliputi kelelahan emosional, kelelahan fisik, depresi, dan stres saat mengikuti pelajaran. Selain itu, mereka juga merasakan kecemasan terkait ulangan, kesulitan menyelesaikan tugas kompleks, dan tekanan dalam menyelesaikan tugas dengan batas waktu yang ditentukan oleh guru. Bahkan, mereka merasa kelelahan setelah menjalani berbagai aktivitas di sekolah. Dengan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa kemungkinan siswa kelas VIII di SMP 2 Turi memiliki tingkat *academy burnout* yang cukup tinggi.

Di SMP 2 Turi, perhatian juga diberikan pada kesejahteraan emosional siswa. Ketika siswa menghadapi masalah atau kesulitan, mereka dapat mencari bimbingan dari guru Bidang Konseling (BK) yang memiliki kompetensi dan pengalaman. Selain itu, upaya pendidikan kesehatan juga diterapkan dengan melibatkan mahasiswa dari luar sebagai bagian dari praktek atau penelitian untuk memberikan edukasi kesehatan kepada siswa. Ini menunjukkan komitmen SMP 2 Turi dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh. Meskipun demikian, terlihat bahwa

langkah-langkah ini masih belum sepenuhnya efektif dalam mengatasi masalah *academy burnout* pada siswa, sehingga menjadikan SMP 2 Turi menjadi pilihan yang tepat sebagai subjek penelitian yang relevan.

## 2. Analisis Hasil

### a. Karakteristik Responden

Peneliti merencanakan untuk mengumpulkan sampel sejumlah 86 partisipan. Namun, berdasarkan hasil skrining menggunakan DASS-21 hanya berhasil memperoleh 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Peneliti memutuskan untuk tidak menambah lebih banyak sampel dikarenakan kendala terkait batasan waktu dan karakteristik populasi yang tersedia.

Distribusi frekuensi karakteristik responden dalam penelitian ini, 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 4.1.

**Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden (n=30)**

Karakteristik Responden	Jumlah	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
13 Tahun	9	15
14 Tahun	47	78.3
15 Tahun	4	6.7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	26	43.3
Perempuan	34	56.7
<b>Tempat Tinggal</b>		
Tinggal dengan orang tua	59	98.3
Tinggal dengan saudara	1	1.7
<b>Pendamping Belajar</b>		
Tidak memiliki pendamping belajar	13	21.7
Memiliki pendamping belajar	47	78.3
<b>Kegiatan lain di sekolah (ekstrakurikuler)</b>		
Tidak ada kegiatan lain disekolah	55	91.7
Mengikuti kegiatan lain disekolah	5	8.3
<b>Waktu di sekolah</b>		
2 Jam	1	1.7

5 Jam	1	1.7
6 Jam	41	68.3
>6 Jam	17	28.3
<b>Merasa cemas dan stress</b>		
Merasa cemas dan stress	60	100
<b>Berkonsultasi dengan psikolog</b>		
Tidak pernah berkonsultasi dengan psikiater	3	5.0
Pernah berkonsultasi dengan psikiater	57	95.0
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2023

Penelitian ini melibatkan 60 responden dari SMP 2 Turi, Yogyakarta. Mayoritas dari mereka berusia 14 tahun (78.3%) dengan tinggal bersama orang tua. Selain itu sebagian besar responden adalah perempuan (56.7%). Mayoritas responden tinggal dengan keluarga mereka (98.3%) dan memiliki pendamping belajar (78.3%). Berkaitan dengan kegiatan di sekolah, mayoritas responden (91.7%) tidak mengikuti kegiatan lain selain kegiatan pembelajaran di dalam kelas, sedangkan terdapat 5 responden (8.3%) yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Waktu di sekolah sebagian besar berada di kisaran 6 jam (68.3%). Seluruh responden merasakan cemas dan stress (100%) dan pernah berkonsultasi dengan psikolog (95%). Secara keseluruhan, data karakteristik responden ini memberikan gambaran lengkap tentang profil siswa di SMP 2 Turi, Yogyakarta, yang menjadi subjek penelitian mengenai pengaruh terapi benar pada *academy burnout* mereka. Informasi ini akan menjadi dasar penting untuk menganalisis pengaruh terapi benar terhadap siswa dalam mengatasi burnout dan meningkatkan kesejahteraan akademik mereka di SMP 2 Turi.

b. Analisis Univariat

1) Rata-rata *Academy burnout* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Rata-rata *academy burnout* sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol ditampilkan pada Tabel 4.2.

**Tabel 4. 2. Rata-Rata *Academy burnout* Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol**

Variabel	Rata-rata $\pm$ SD
<i>Academy burnout</i> Sebelum Perlakuan	50,37 $\pm$ 5,41
<i>Academy burnout</i> Sesudah Perlakuan	48,90 $\pm$ 4,90

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data yang tercantum dalam Tabel 4.2, dapat diamati perubahan dalam rata-rata tingkat *academy burnout* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Sebelum perlakuan, rata-rata tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol adalah  $50,37 \pm 5,41$ . Namun, setelah perlakuan dilakukan, rata-rata tingkat *academy burnout* menunjukkan penurunan menjadi  $48,90 \pm 4,90$ .

2) Rata-rata *Academy burnout* Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Rata-rata *academy burnout* sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi ditampilkan pada Tabel 4.3.

**Tabel 4. 3. Rata-Rata *Academy burnout* Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi**

Variabel	Rata-rata $\pm$ SD
<i>Academy burnout</i> Sebelum Perlakuan	50,80 $\pm$ 7,11
<i>Academy burnout</i> Sesudah Perlakuan	44,60 $\pm$ 9,15

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan data yang tertera dalam Tabel 4.3, dapat dilihat adanya perubahan dalam rata-rata tingkat *academy burnout* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Sebelum perlakuan, rata-rata tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol adalah  $50,80 \pm 7,11$ . Setelah perlakuan dilakukan, rata-rata tingkat *academy burnout* menunjukkan penurunan menjadi  $44,60 \pm 9,15$ . Perubahan ini menunjukkan potensi positif dari intervensi terhadap tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol.

c. Analisis Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis *t-test* untuk membandingkan perbedaan antara tingkat *academy burnout* sebelum dan setelah pemberian terapi benar pada remaja SMP 2 Turi.

**Tabel 4. 4. Hasil uji *t-test* Pengaruh Terapi Benar Terhadap *Academy burnout***

Perlakuan	Variabel	N	Median (min-max)	Rerata ) ± SD	P
Kontrol	<i>Pretest</i>	30	51 (38-65)	50,37 ± 5,41	0,276
	<i>Posttest</i>	30	47 (35-59)	48,90 ± 4,90	
Intervensi	<i>Pretest</i>	30	52 (39-67)	50,80 ± 7,11	0,005
	<i>Posttest</i>	30	44 (23-65)	44,60 ± 9,15	

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil uji *t-test* pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa terapi benar memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi tingkat *academy burnout* pada kelompok intervensi ( $p=0,005$ ), tetapi tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol ( $p=0,276$ ). Rerata tingkat *academy burnout* pada kelompok intervensi menurun dari 50,80 (sebelum perlakuan) menjadi 44,60 setelah perlakuan, sementara pada kelompok kontrol, rerata tingkat *academy burnout* hanya mengalami sedikit perubahan dari 50,37 menjadi 48,90. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi benar efektif dalam mengurangi tingkat *academy burnout* pada kelompok intervensi, namun pada kelompok kontrol tidak efektif dalam mengurangi tingkat *academy burnout*.

## B. Pembahasan

### 1. Karakteristik Responden

#### a. Usia

Dalam penelitian ini, responden merupakan siswa SMP, yang berada pada tahap pendidikan awal. Remaja awal merupakan remaja yang berusia 12-15 tahun, pada fase ini juga disebut sebagai masa *strom & stress* (Karlina, 2020). Data karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas dari mereka berusia 14 tahun (78.3%), diikuti oleh usia 13 tahun (15.0%), dan 15 tahun (6.7%). Hasil ini konsisten dengan

temuan penelitian Pertiwi., et al (2020) yang menyebutkan bahwa anak-anak SMP umumnya mayoritas berusia 14 tahun. Pada remaja usia 14 tahun memiliki tekanan akademik yang lebih tinggi dalam rentang usia ini (Riset Kesehatan Dasar Riskesdas, 2018).

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas dari mereka adalah perempuan (56.7%), sedangkan laki-laki menyumbang persentase 43.3%. Data ini memberikan gambaran bahwa jumlah responden perempuan lebih tinggi daripada laki-laki dalam sampel penelitian ini. Beberapa penelitian sebelumnya juga menemukan bahwa remaja pada tingkat SMP sebagian besar adalah perempuan. (Agustin dan Rahmasari, 2023). Remaja laki-laki dan perempuan akan mengalami fase perkembangan yang dikenal sebagai periode "*storm and stress*," di mana remaja menghadapi tantangan perkembangan yang meliputi aspek emosional, sosial, dan kognitif (Gatot, 2019).

c. Tempat Tinggal

Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas dari mereka tinggal bersama orang tua (98.3%) dan hanya sedikit yang tinggal dengan saudara (1.7%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden tinggal dalam lingkungan keluarga mereka. Dukungan dan lingkungan keluarga yang stabil dapat membantu mengurangi tingkat stres dan tekanan yang dialami siswa. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang positif dapat berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional siswa, sehingga dapat berdampak pada tingkat *academy burnout* yang lebih rendah (Yahya dan Yulianto, 2018).

d. Pendamping Belajar

Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas dari mereka memiliki pendamping belajar (78.3%), sedangkan sebagian kecil (21.7%) tidak memiliki pendamping belajar. Pendamping belajar dapat memberikan dukungan tambahan dalam

mengatasi kesulitan belajar dan meningkatkan motivasi belajar siswa (Pudin et al., 2021). SMP 2 Turi merupakan sekolah yang berada di desa. Di wilayah ini akses ke pendamping belajar mungkin lebih terbatas dibandingkan dengan lingkungan perkotaan. Selain itu, di lingkungan pedesaan, tingkat melek pendidikan orang tua juga kurang kesadaran akan pentingnya pendamping belajar (Santoso dan Rusmawati, 2019).

e. Kegiatan di Sekolah

Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, sebagian besar responden (91.7%) tidak mengikuti kegiatan lain selain kegiatan pembelajaran di dalam kelas, sedangkan hanya sebagian kecil (8.3%) yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung fokus pada kegiatan akademik di dalam kelas dan mungkin memiliki sedikit keterlibatan dalam aktivitas ekstrakurikuler di sekolah. Sekolah sering kali memiliki keterbatasan dalam menawarkan variasi kegiatan ekstrakurikuler. Selain itu, faktor-faktor seperti keterbatasan sarana dan prasarana, jarak tempuh, serta kurangnya aksesibilitas dapat memengaruhi motivasi dan keterlibatan siswa dalam aktivitas di luar kelas (Sekarningrum et al., 2017).

f. Waktu di Sekolah

Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas responden (68.3%) menghabiskan waktu di sekolah selama 6 jam, diikuti oleh 28.3% yang menghabiskan waktu lebih dari 6 jam, dan hanya sebagian kecil (1.7%) yang berada di sekolah selama 2 jam atau 5 jam. Data ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja menghabiskan waktu cukup lama di sekolah, yang mungkin berarti tingkat keterlibatan dan beban akademik yang cukup tinggi. Lamanya waktu di sekolah dapat berdampak pada tingkat *academy burnout* pada remaja, karena jam belajar yang panjang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, serta meningkatkan tingkat stres sehingga meningkatkan *academy burnout* (Wahyudi dan Ifdil, 2020).

g. Perasaan Cemas dan Stress

Berdasarkan data dari karakteristik responden dalam penelitian ini, seluruh responden (100%) melaporkan merasakan cemas dan stres. Hal ini menunjukkan bahwa setiap peserta mengalami beberapa tingkat kecemasan dan stres selama penelitian, sejalan dengan temuan Putri dan Azalia (2022) yang juga menemukan bahwa seluruh responden pada penelitian mereka mengalami cemas dan stres.

Dampak dari tingkat cemas dan stres yang tinggi pada siswa dapat sangat berpengaruh terhadap kinerja akademik mereka, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Tingkat *academy burnout* yang tinggi dapat menjadi konsekuensi dari tekanan akademik yang berlebihan dan stres yang berkepanjangan. Para siswa yang mengalami tingkat cemas dan stres yang tinggi mungkin mengalami penurunan motivasi, kelelahan fisik dan emosional, serta kesulitan dalam konsentrasi, yang semuanya dapat berdampak negatif pada prestasi akademik mereka (Ningrum et al., 2022).

h. Berkonsultasi dengan Psikolog

Berdasarkan data karakteristik responden pada penelitian ini, mayoritas siswa (95.0%) pernah berkonsultasi dengan psikolog, yang dalam konteks ini merujuk pada guru Bimbingan dan Konseling (BK). Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah mengambil langkah untuk mencari dukungan dalam menghadapi masalah emosional dan mental. Keterlibatan siswa dalam konsultasi dengan guru BK dapat membantu mereka mengatasi berbagai masalah tersebut. Konsultasi semacam ini juga dapat menjadi alat yang efektif dalam mengelola tingkat cemas, stres, dan tekanan akademik, sekaligus berpotensi mencegah atau mengurangi risiko terjadinya *academy burnout* (Syamsu, 2017)..

## 2. Rata-rata *Academy burnout* Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata tingkat *academy burnout* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol. Sebelum perlakuan, rata-rata tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol adalah  $50,37 \pm 5,41$ . Namun, setelah perlakuan dilakukan, rata-rata tingkat *academy burnout* menunjukkan penurunan menjadi  $48,90 \pm 4,90$ . Setelah dilakukan intervensi pada *posttest*, terjadi penurunan *academy burnout*. Namun, penurunan yang terjadi tidak signifikan karena pada kelompok ini hanya dilakukan meditasi, sehingga tidak terjadi penurunan rata-rata *academy burnout*. Hal ini sesuai dengan penelitian Fiti Ningsih (2016), yang menyatakan tidak terjadi penurunan tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol.

*Academy burnout* merupakan suatu pembelajaran yang negatif dengan kondisi reaksi emosional, fisik maupun mental berkepanjangan diakibatkan oleh kelelahan, frustrasi dan kurangnya minat ataupun motivasi. *Academy burnout* ini terjadi adanya stress, beban, atau kejadian psikologis lainnya dikarenakan proses belajar mengajar yang diikuti siswa sekolah menunjukkan keadaan yang lelah, cenderung untuk depersonalisasi maupun perasaan yang tidak kompeten (Novianti, 2021).

Faktor penyebab *academy burnout* dapat bervariasi dan melibatkan sejumlah faktor yang saling berhubungan. Beberapa faktor utama yang berperan dalam menyebabkan *academy burnout* termasuk beban akademik yang berlebihan, kurangnya dukungan sosial dari teman sekelas atau guru, ketidakseimbangan antara waktu belajar dan waktu istirahat, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu. Selain itu, tekanan untuk mencapai prestasi yang tinggi, seperti mencapai nilai yang sempurna atau memenuhi harapan orang tua dan guru, juga dapat menjadi pemicu *academy burnout* (Yulistiorini, 2022).

Seiring dengan faktor-faktor ini, hasil dari kuesioner didapatkan bahwa "Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah" menjadi

penyebab tertinggi *academy burnout* pada *pretest* dan *posttest* dengan nilai 120. Hal ini memberikan wawasan mengenai pemicu *academy burnout*, terutama dalam kelompok kontrol. Kondisi ini dapat dipersepsikan sebagai akibat dari beban akademik yang berlebihan atau kurangnya pengaturan waktu yang efektif. Para siswa yang mengalami kelelahan saat jam terakhir di sekolah cenderung memiliki keterbatasan waktu untuk istirahat atau rekreasi, yang pada akhirnya dapat mengarah pada peningkatan tingkat stres dan kelelahan emosional (Sani et al., 2022). Hal ini sesuai dengan penelitian Setyaningsih et al., (2020) yang menyatakan bahwa pembelajaran yang dilakukan lebih dari 4 jam perhari membuat siswa merasa bosan dan lelah dengan proses pembelajaran.

### **3. Rata-rata *Academy burnout* Sebelum Dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi**

Hasil penelitian ini mengenai tingkat *Academy burnout* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi menunjukkan perubahan yang signifikan. Sebelum perlakuan, rata-rata tingkat *academy burnout* pada kelompok kontrol adalah  $50,80 \pm 7,11$ . Setelah perlakuan dilakukan, rata-rata tingkat *academy burnout* menunjukkan penurunan menjadi  $44,60 \pm 9,15$ . Setelah dilakukan intervensi (*posttest*), terjadi perubahan yang positif. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi benar yang diberikan pada kelompok intervensi telah efektif dalam mengurangi tingkat *academy burnout* pada remaja.

Terapi benar merupakan bentuk terapi nonfarmakologis yang efektif dalam mengurangi gejala psikologis seperti depresi, stres, kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur Hidayati dan Rukmi (2021). Dengan adanya terapi benar, remaja dapat belajar mengelola stres, meningkatkan keterampilan sosial, dan mengembangkan strategi koping yang positif untuk mengatasi tekanan akademik dan kehidupan sehari-hari. Terapi benar juga dapat membantu remaja untuk lebih mengenali dan memahami diri mereka sendiri, serta meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi dalam mencapai tujuan akademik dan pribadi mereka.

Dalam konteks faktor penyebab *academy burnout*, hasil dari analisis kuesioner menunjukkan bahwa pernyataan "Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah" menjadi pemicu utama terjadinya *academy burnout* pada *pretest* dengan nilai 125 dan *posttest* dengan nilai 104. Temuan ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait pemicu *academy burnout*, terutama dalam kelompok intervensi. Situasi ini dapat diartikan sebagai akibat dari beban akademik yang berlebihan atau kurangnya pengaturan waktu yang efektif. Para siswa yang mengalami kelelahan menjelang akhir jam pelajaran cenderung memiliki waktu terbatas untuk beristirahat atau melibatkan diri dalam aktivitas santai, yang akhirnya berpotensi meningkatkan tingkat stres dan kelelahan emosional (Wicaksono, 2017). Hal ini juga menggambarkan bahwa pembelajaran yang efektif bagi siswa sebaiknya berada di bawah 4 jam, karena pembelajaran yang berkepanjangan terutama menjelang akhir jam pembelajaran dapat memperbesar beban akademik siswa sehingga memicu timbulnya *academy burnout* (Setyaningsih et al., 2020).

#### **4. Pengaruh Meditasi Pada *Academy burnout* Kelompok Kontrol**

Pada penelitian ini, dilakukan analisis pengaruh meditasi terhadap *academy burnout* pada kelompok kontrol. Hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa terapi benar tidak memiliki pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol, dengan nilai  $p=0,276$ . Rata-rata *academy burnout* pada kelompok ini mengalami fluktuasi yang kecil tanpa adanya perubahan yang signifikan. Hal ini menandakan bahwa meditasi tidak berpengaruh pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan perubahan *academy burnout* terjadi secara alami. Temuan ini sesuai dengan Suwidagdho (2016) yang juga didapatkan hasil tidak signifikan pada kelompok kontrol.

*Academy burnout* dapat menyebabkan dampak negatif yang signifikan bagi siswa. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Dahliana, et al. (2016), *academy burnout* cenderung menyebabkan tingkat kejenuhan belajar yang sangat tinggi, yang pada gilirannya dapat berdampak pada kondisi fisik dan mental siswa. Dampak ini meliputi penurunan prestasi

belajar, berkurangnya motivasi, dan hilangnya minat untuk belajar. Rosyidah dalam penelitian oleh Wicaksono (2017) juga menemukan bahwa *academy burnout* dapat mengganggu produktivitas siswa karena mereka merasa terbebani oleh tugas-tugas yang berlebihan dan hal ini dapat menghambat potensi belajar mereka. Hal ini dapat menyebabkan siswa menghadapi proses belajar yang tidak efektif dan dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi harga diri, prestasi akademik, dan masa depan siswa (Studi & Majene, 2022).

Selain itu, ada beberapa dampak negatif lainnya yang dikaitkan dengan *academy burnout*, seperti yang disebutkan oleh Sabita Ibtisamah (2022). Pertama, *academy burnout* dapat menurunkan sistem kekebalan tubuh seseorang, karena tingkat stres dan tekanan yang berlebihan dapat mengganggu keseimbangan tubuh. Kedua, kecemasan juga seringkali menjadi dampak dari *academy burnout*, dimana siswa yang mengalami kecemasan secara terus-menerus merasa gelisah dan tertekan sepanjang hari, bahkan terhadap hal-hal yang belum pasti. Hal ini dapat mengganggu kesejahteraan mental mereka dan kemampuan untuk berfungsi secara optimal dalam aktivitas sehari-hari. Ketiga, *academy burnout* juga dapat menyebabkan insomnia atau gangguan tidur. Siswa yang mengalami insomnia akan merasakan tekanan dan kesulitan untuk merasa rileks, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka dan menyebabkan pola tidur yang berantakan.

Dampak-dampak negatif yang disebabkan oleh *academy burnout* dapat sangat merugikan bagi siswa. Selain mengganggu kesejahteraan mental dan emosional mereka, dampak-dampak ini juga dapat mempengaruhi performa akademik dan kemampuan mereka untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, perlu adanya perhatian lebih dalam mengenali dan mengatasi *academy burnout* pada siswa, serta memberikan dukungan dan bantuan yang diperlukan agar mereka dapat menghadapi tekanan akademik dan kehidupan dengan lebih baik (Sabita Ibtisamah, 2022).

## 5. Pengaruh Terapi Benar Pada *Academy burnout* Kelompok Intervensi

Pada penelitian ini, dilakukan analisis mengenai pengaruh terapi benar terhadap *academy burnout* pada kelompok intervensi. Hasil uji *t-test* menunjukkan bahwa terapi benar memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi *academy burnout* pada kelompok intervensi, dengan nilai  $p=0,005$ . Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayati dan Rukmi (2021) yang menunjukkan bahwa terapi benar efektif dalam mengurangi gejala psikologis seperti depresi, stres, dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur. Dalam konteks penelitian ini, terapi benar juga efektif dalam mengurangi *academy burnout* pada kelompok intervensi. Terapi benar dalam kelompok intervensi dapat menurunkan *academy burnout* yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terapi benar dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk mengatasi masalah *academy burnout* pada kelompok ini.

Terapi benar dirancang dengan menggunakan dua metode, yaitu teknik Benson dan aromaterapi dengan minyak esensial lavender, yang diberikan dalam bentuk ucapan langsung. Terapi Benson melibatkan latihan pernapasan dan keyakinan untuk mengurangi konsumsi oksigen dalam tubuh dan merilekskan otot-otot, sehingga menciptakan perasaan nyaman dan tenang. Terapi Benson terbukti efektif dalam mengatasi depresi, kecemasan, dan stres (Yunita et al., 2015; Tahmasbi dan Hasani, 2016). Selanjutnya, aromaterapi menggunakan minyak esensial yang menguap untuk merangsang indra penciuman dan mempengaruhi sistem limbik, sehingga menciptakan perasaan rileks. Dalam waktu singkat, aromaterapi mampu memengaruhi sistem limbik dan menyebabkan efek relaksasi, memberikan perasaan yang sangat tenang dan rileks (Gaware et al., 2015).

Mekanisme terapi benar bekerja agar tingkat oksigen di otak tercukupi, tubuh akan mencapai keseimbangan dan mengalami relaksasi secara umum. Hal ini dipicu oleh *corticotropin relaxing factor* (CRF) yang merangsang kelenjar di bagian bawah otak untuk meningkatkan produksi *proopiomelanochroton* (POMC) dan enkephalin oleh medulla adrenal. Di

sisi lain, aromaterapi menggunakan minyak atsiri yang menguap untuk merangsang indra penciuman dan mempengaruhi sistem limbik, sehingga menciptakan perasaan rileks. Dalam waktu singkat, aromaterapi mampu memengaruhi sistem limbik dan menyebabkan efek relaksasi, memberikan perasaan yang sangat tenang dan rileks (Gaware et al., 2015).

Pada individu yang menderita *academy burnout*, otak tidak hanya mengubah fungsi, tetapi juga strukturnya. Individu yang mengalami *burnout* atau stres kronis dapat menyebabkan pembesaran Amigdala, bagian otak yang membantu dalam pengaturan emosi dan memori (Khotib, 2020). Semakin besar tekanan emosional yang terjadi pada Amigdala cenderung membuat seseorang mudah marah dan kesulitan mengendalikan emosi negatif lainnya. Terapi benar dapat membantu mengurangi gejala *burnout* dengan meningkatkan produksi POMC dan enkephalin oleh medulla adrenal melalui CRF yang merangsang kelenjar di bagian bawah otak, serta memengaruhi sistem limbik melalui aromaterapi untuk menciptakan perasaan rileks (Gaware et al., 2015). Sehingga, terapi benar dapat membantu menurunkan gejala *burnout* dengan mempengaruhi mekanisme di otak tersebut.

Kesimpulannya, penelitian ini menunjukkan bahwa terapi benar memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi *academy burnout* pada kelompok intervensi. Hasil ini memberikan informasi penting tentang manfaat terapi benar dalam mengatasi masalah *academy burnout* pada remaja di lingkungan sekolah. Terapi benar dapat menjadi alternatif yang efektif untuk membantu remaja mengatasi tekanan dan stres akademik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik mereka. Dalam penelitian selanjutnya, perlu untuk terus mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas terapi benar dalam mengatasi *academy burnout*, serta mempertimbangkan penerapan terapi benar pada kelompok lain dengan karakteristik yang berbeda.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini, peneliti menemukan keterbatasan dalam melakukan penelitian sebagai berikut:

1. Responden yang kurang kondusif: Responden merupakan remaja awal yang membutuhkan usaha lebih untuk mengkoorsinasikanya. Selain itu, terdapat 1 responden yang pada saat penelitian tidak memperhatikan dengan baik. Namun hal ini dapat segera diatasi dengan memberikan penjelasan ulang ke responden tersebut.
2. Pengontrolan Responden pada Saat Terapi: Meskipun upaya pengontrolan telah dilakukan selama sesi terapi benar, tetap saja ada kemungkinan responden tidak sepenuhnya mematuhi instruksi atau mengalami perubahan perilaku selama terapi. Meskipun begitu peneliti selalu konfirmasi melalui pesan WhatsApp agar responden melakukannya sesuai instruksi.

PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS JENDERAL  
ACHMAD YANI  
YOGYAKARTA