



DOI: <https://doi.org/10.32492/idea.v9i2.92015>

## Intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Menurunkan Gejala *Academic Burnout*

Cut Athika Rani<sup>\*1</sup>, Cut Nurul Kemala<sup>2\*</sup>  
<sup>1\*</sup> Universitas Syiah Kuala <sup>2</sup> Universitas Indonesia  
<sup>1\*</sup> [cutathika@usk.ac.id](mailto:cutathika@usk.ac.id) <sup>2</sup> [cut.kemala@ui.ac.id](mailto:cut.kemala@ui.ac.id)

### Article Info

**Article history:** Received:  
Oktober 10<sup>th</sup>, 2025  
Revised: Oktober 18<sup>th</sup>, 2025  
Accepted: Oktober 20<sup>th</sup>, 2025

**Keyword:** *academic burnout*, ACT, *psychological flexibility*, *mindfulness*, adolescents

### ABSTRACT

*Gifted-class students are vulnerable to academic burnout due to high academic demands. This intervention aimed to reduce burnout symptoms by enhancing psychological flexibility and mindfulness through Acceptance and Commitment Therapy (ACT). The hypothesis was that ACT would reduce academic burnout and improve psychological flexibility and mindfulness. Five participants which is high school students (aged 16–17) with high burnout scores based on the MBI-SS completed six online group sessions. A one-group pre-test–post-test quasi-experimental design was used. Based on pretest dan posttest results showed a significant reduction in academic burnout and psychological inflexibility, as well as an increase in mindfulness scores post-intervention. This study represents one of the first attempts to apply ACT among gifted-class students in Indonesia, providing a novel contribution to the development of acceptance-based interventions for addressing high academic pressure in this population. These findings support ACT's effectiveness as a psychological intervention for adolescents under academic stress.*

Copyright © 2025 Jurnal IDEA.  
All rights reserved.

### Corresponding Author:

Cut Athika Rani  
Universitas Syiah Kuala  
Email : [cutathika@usk.ac.id](mailto:cutathika@usk.ac.id)

Abstrak : Siswa di kelas unggulan rentan mengalami *academic burnout* akibat tuntutan akademik tinggi. Intervensi ini bertujuan menurunkan gejala *burnout* dengan meningkatkan fleksibilitas psikologis dan *mindfulness* melalui *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT). Hipotesis penelitian ini adalah bahwa ACT dapat menurunkan *academic burnout* dan meningkatkan fleksibilitas psikologis serta *mindfulness*. Lima partisipan siswa SMA (usia 16–17 tahun) yang memiliki skor *burnout* tinggi berdasarkan MBI-SS mengikuti enam sesi intervensi kelompok secara daring. Desain yang digunakan adalah kuasi-eksperimen *one-group pre-test–post-test*. Hasil pengisian pretest dan posttest menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor *academic burnout* dan infleksibilitas psikologis, serta peningkatan skor *mindfulness* setelah intervensi. Penelitian ini merupakan salah satu studi awal yang menerapkan ACT dalam konteks remaja kelas unggulan di Indonesia, sehingga memberikan kontribusi baru terhadap pengembangan intervensi berbasis penerimaan untuk mengatasi tekanan akademik tinggi pada populasi tersebut. Hasil ini mendukung efektivitas ACT sebagai intervensi psikologis untuk remaja dengan tekanan akademik tinggi.

**Kata kunci:** *academic burnout*, ACT, fleksibilitas psikologis, *mindfulness*, remaja

## Pendahuluan

Pendidikan adalah hal yang penting sebagai batu loncatan dalam perkembangan masyarakat. Prestasi akademik yang merupakan hasil pendidikan formal dianggap penting sebagai bentuk kesejahteraan suatu bangsa. Hal ini dikarenakan prestasi akademik sebagai indikator kemampuan seseorang untuk mencapai karir yang gemilang di masa kehidupannya (Oyoo et al., 2020). Maka seringkali siswa sekolah mengalami tekanan atau stres untuk memenuhi tuntutan berprestasi akademik yang tinggi (Özhan & Yüksel, 2022). Tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan *burnout* pada siswa. Maslach mengidentifikasi fenomena ini dengan istilah yang disebut *burnout* yaitu kelelahan psikologis yang berkepanjangan yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian personal (Maslach & Leiter, 2017).

*Burnout* dapat dialami oleh remaja terutama dalam konteks sekolah atau akademik (Gabola et al., 2021). Beberapa penelitian juga menemukan bahwa remaja di Indonesia banyak mengalami stress karena masalah di sekolah baik terkait dengan akademik, peraturan, dan juga tuntutan berprestasi yang tinggi dari orangtua, guru, maupun diri sendiri (Barseli et al., 2018; Rahayu et al., 2021; Salsabila et al., 2022). Istilah *academic burnout* dicetuskan oleh Pines dan Meier sebagai kelelahan berkepanjangan yang dialami oleh siswa dikarenakan tekanan stres dan beban akademik yang tinggi (Liu et al., 2023). Ketidakmampuan untuk mengelola kesulitan akademik atau tuntutan mengikuti kegiatan sekolah membuat remaja dengan mudah mengalami *burnout* (Dupéré et al., 2015; Farina et al., 2020). Penelitian mengenai tingkat stress dan *academic burnout* pada siswa yang dilakukan selama masa pandemic Covid-19, menunjukkan bahwa siswa sekolah menengah cenderung mengalami *academic burnout* yang berada pada tingkat sedang hingga berat (Oktasari et al., 2022). Hal tersebut disebabkan oleh beban tugas yang banyak dan kesulitan penyesuaian diri, sehingga siswa cenderung mengalami kejenuhan dalam belajar dan menyebabkan mereka mengalami *burnout*.

*Academic burnout* dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan mental. Berdasarkan survei Indonesia *National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan 34,8% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, serta diperkirakan tren masalah ini semakin meningkat pada 2025 (Erskine et al., 2024). Data global WHO (World Health Organization, 2024), juga menunjukkan bahwa 1 dari 7 anak berusia 10-19 tahun mengalami masalah kesehatan mental yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, perundungan, media sosial, dan kondisi di rumah. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami stres dan *burnout* yang mengganggu kesehatan mental. Meylan et al. (2020) mengungkapkan bahwa *academic burnout* yang terjadi pada remaja secara terus menerus meningkatkan risiko mereka mengalami kesulitan dalam belajar dan berkembangnya masalah internalizing seperti kecemasan. Oleh karena itu, intervensi yang tepat untuk mengelola *academic burnout* penting untuk dilakukan demi mencegah terjadinya konsekuensi negatif kedepannya dan lebih meningkatkan kesehatan mental pelajar (Lee & Lee, 2018)

Salah satu tantangan terbesar dalam dunia pendidikan saat ini adalah bagaimana mengelola proses pembelajaran agar mampu menjawab kebutuhan siswa yang beragam. Salah satu pendekatan yang digunakan adalah pengelompokan berdasarkan kemampuan akademik, dimana siswa dengan prestasi tinggi ditempatkan dalam kelas unggulan untuk memperoleh program pengayaan yang lebih menantang (Ardillah, 2024). Adanya sistem kelas unggulan ini

sudah diatur oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan sejak tahun 1993 dengan rasional bahwa perlunya perhatian khusus kepada peserta didik yang memiliki kecerdasan luar biasa sehingga fungsi utama pendidikan yaitu mengembangkan potensi peserta didik secara utuh dapat berjalan optimal (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI, 1993.) Adanya penyelenggaraan program kelas unggulan tersebut menimbulkan pro dan kontra. Siswa di kelas unggulan seringkali ditemukan memiliki kecenderungan stres yang lebih tinggi dibandingkan siswa di kelas reguler karena berbagai tekanan yang ada seperti persaingan prestasi belajar yang ketat (Hidayah 2022; Putri et al., 2023). Hal tersebut dapat diperburuk dengan harapan orangtua yang begitu tinggi, *self-efficacy* akademik yang rendah, serta kecenderungan takut akan kegagalan yang tinggi pada siswa program kelas unggulan (Muhid & Mukarromah, 2018). Oleh karena itu, intervensi untuk mengatasi masalah stres dalam kegiatan belajar terutama pada siswa kelas unggulan sangat diperlukan.

Terdapat beberapa bentuk intervensi yang ditemukan efektif untuk mengatasi *academic burnout* dengan cara meningkatkan kemampuan mengatasi situasi *burnout* atau strategi mengelola *burnout* pada individu. Salah satunya adalah intervensi yang menggunakan pendekatan kognitif-perilaku. Individu didorong untuk menantang dan mengubah kognitif (cara berpikir) yang kemudian dapat memengaruhi perilakunya guna menghadapi stres secara lebih efektif. Namun demikian, hasil penelitian menemukan bahwa penerapan teknik *cognitive behavior therapy* (CBT) dalam menghadapi stres tidak selalu efektif dan tidak berdampak jangka panjang serta dapat semakin meningkatkan stres karena individu harus mengubah cara berpikirnya (Walker, 2017).

Bentuk psikoterapi lainnya yang digunakan untuk membantu individu mengelola stres dan burnout adalah *Dialectical Behavior Therapy* (DBT). DBT membantu individu mengelola emosi dan menerima dirinya sehingga mengurangi respon perilaku yang negatif, seperti menyakiti diri. Ada empat teknik yang diajarkan dalam DBT yaitu *mindfulness*, toleransi terhadap distress, regulasi emosi, dan kemampuan hubungan interpersonal. Berdasarkan teknik yang diajarkan dalam DBT tersebut, maka DBT biasanya diterapkan pada siswa yang mengalami *academic burnout* disertai dengan gejala depresi dan masalah disregulasi emosi (Mousavi et al., 2022).

Bentuk intervensi lain yang mengajarkan individu strategi-strategi penerimaan diri guna meningkatkan fleksibilitas psikologis dalam menghadapi berbagai pikiran dan perasaan yang mengganggu adalah *Acceptance Commitment Therapy* (ACT) (Hayes & Strosahl, 2013). Tujuan utama dari intervensi ACT adalah meningkatkan fleksibilitas psikologis. Melalui peningkatan fleksibilitas psikologis bersamaan dengan latihan *mindfulness* dan penerimaan diri, gejala *burnout* dapat menurun dan *well-being* individu dapat meningkat (Puolakanaho et al., 2020). ACT terdiri dari 6 komponen utama yaitu (1) penerimaan, (2) defusi, (3) *mindfulness*, (4) *self as context*, (5) *values*, dan (6) *committed action* (Hayes, et al., 2011). Enam proses dalam ACT tersebut akan mengembangkan fleksibilitas psikologis individu untuk membantu mereka mengubah perilaku dan proses kognitifnya dari pikiran atau perasaan yang mengganggu (Nemati et al., 2023a). Terdapat beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa penerapan teknik ACT efektif untuk menurunkan *academic burnout* pada siswa (Kalsum et al., 2022; Nemati et al., 2023b); Puolakanaho et al., 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Kalsum et al., 2022, menemukan bahwa kegiatan konseling menjadi lebih efektif ketika teknik ACT diterapkan untuk menurunkan *academic burnout* pada siswa SMA di Sulawesi. Siswa yang mendapatkan intervensi ACT menunjukkan penurunan *academic burnout* yang signifikan

dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi apapun.

Pada intervensi kelompok untuk mengatasi *academic burnout* pada siswa kelas unggulan ini akan mengadaptasi modul pelatihan ACT dari Turrell & Bell, (2006) yang dimodifikasi agar dapat diterapkan secara daring dan berkelompok. Pelaksana intervensi memilih modul ini karena Turrell dan Bell sudah menyesuaikan berbagai kegiatan dalam proses ACT khusus untuk remaja dengan berbagai masalah seperti stres, kecemasan, depresi, *self-esteem* rendah, dan berbagai masalah lainnya. Intervensi ACT secara daring dapat menjadi peluang untuk memberikan layanan kesehatan mental bagi remaja (Lappalainen et al., 2021)

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan satu kelompok pre-test–post-test (*one-group pre-test–post-test design*) untuk mengevaluasi efektivitas intervensi *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dalam menurunkan gejala *academic burnout* pada remaja yang berada di kelas unggulan. Intervensi dilaksanakan dalam enam sesi mingguan, diawali dengan pengukuran *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* serta *follow-up* dua minggu setelah intervensi berakhir. Sesi intervensi ACT kelompok diadaptasi dari modul ACT yang dikembangkan oleh (Turrell & Bell, 2016) yang berfokus pada peningkatan fleksibilitas psikologis dan *mindfulness* sebagai strategi untuk mengelola gejala *burnout*. Setiap sesi dilakukan secara daring melalui *Zoom*. Desain satu kelompok ini dipilih karena keterbatasan dalam membentuk kelompok kontrol, serta untuk mengeksplorasi efektivitas dan kelayakan program intervensi ACT dalam konteks alami dengan jumlah partisipan yang terbatas.

Penelitian ini menggunakan tiga alat ukur yaitu 1) *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dikembangkan oleh Schaufeli et al., (2002). Alat ukur ini terdiri dari 15 items untuk mengukur tiga dimensi *academic burnout* yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Hasil alat ukur diperoleh dengan menjumlahkan total skor setiap partisipan. Semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi *academic burnout* yang dirasakan oleh partisipan. 2) Instrumen *Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth* (AFQ-Y) digunakan untuk mengukur fleksibilitas psikologis pada anak dan remaja usia 9-17 tahun. Alat ukur ini dikembangkan oleh (Greco et al., 2008). Instrumen AFQ-Y yang digunakan pada intervensi ini sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Novisari & Kemala, (2021). AFQ-Y terdiri dari 17 pernyataan negatif tentang pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Semakin tinggi skor, mengindikasikan *psychological flexibility* yang rendah dan sebaliknya. 3) Alat ukur *Mindfulness Awareness Attention Scale* (MAAS) terdiri dari 15 item untuk mengukur kecenderungan *dispositional mindfulness* seseorang. Alat ukur ini dikembangkan oleh Brown & Ryan, (2003) dan sudah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Nurida & Widyasari (2020). Skor diperoleh dengan menghitung rata-rata jawaban yang diberikan oleh partisipan pada setiap item. Semakin tinggi skor, maka dapat menggambarkan kemampuan *mindfulness* yang baik.

Partisipan dipilih melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan, yaitu: (1) merupakan siswa SMA, (2) berada di kelas unggulan, dan (3) memiliki skor *academic burnout* di atas median berdasarkan alat ukur *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Lima partisipan yang memenuhi kriteria tersebut mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Secara umum, seluruh partisipan yang terpilih

merupakan remaja berusia 16-17 tahun kelas 10 dan 11 di SMA dan SMK, terdapat 4 partisipan perempuan yaitu EP, AOZ, SANF dan MR dan 1 partisipan laki-laki yaitu MS. Kelima partisipan mengalami *academic burnout* dengan kategori di atas median atau tergolong tinggi berdasarkan hasil pengukuran menggunakan MBI-SS (total skor 46-63).

### Analisis Data

Guna mengevaluasi keberhasilan intervensi, data kuantitatif dianalisis menggunakan teknik statistik non-parametrik, mengingat jumlah partisipan yang kecil ( $n = 5$ ) dan distribusi data yang tidak normal. Indikator keberhasilan intervensi ini yaitu 1.) Adanya penurunan skor *academic burnout* pada partisipan; 2.) Adanya penurunan skor kemampuan infleksibilitas psikologis pada partisipan 3.) Adanya peningkatan skor kemampuan *mindfulness* pada partisipan 4.) Peserta merasakan adanya perubahan positif setelah mengikuti intervensi. Skor *follow-up* juga dianalisis secara deskriptif untuk melihat keberlanjutan efek intervensi.

### Prosedur Intervensi

**Tabel 1. Prosedur Intervensi**

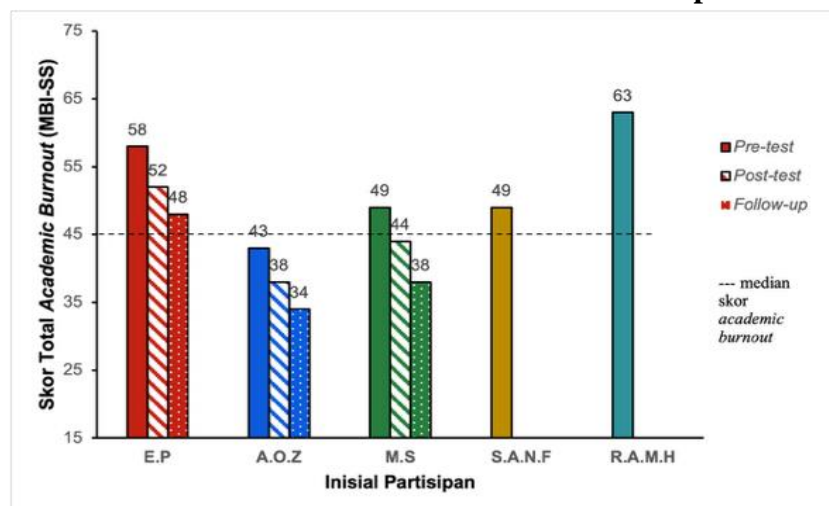
No.	Sesi	Kegiatan
1	Tahap rekrutmen dan <i>screening</i>	Pelaksana Intervensi (PI) mempublikasikan terkait program pelatihan ke beberapa media sosial. Selanjutnya PI melakukan proses <i>screening</i> , menyaring partisipan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu siswa sekolah menengah, berada di kelas unggulan, dan memperoleh skor <i>academic burnout</i> yang tergolong tinggi.
2	Pra-Sesi Orangtua dan Partisipan	Menjelaskan tentang <i>academic burnout</i> dan teknik ACT, <i>timeline</i> , <i>informed consent</i> orangtua dan partisipan, <i>pre-test</i> partisipan, dan tanya jawab
3	Sesi 1 ( <i>Creative Hopelessness</i> )	Memahami tentang <i>mindfulness</i> , mengidentifikasi DOTS ( <i>Distraction, Opting Out, Thinking, Substances</i> ), menggali <i>insight</i> , dan pemberian tugas rumah
4	Sesi 2 ( <i>Identify Values</i> )	Partisipan dapat mengidentifikasi nilai-nilai penting serta membedakannya dengan ekspektasi orang lain, aturan dan tujuan, latihan <i>mindfulness</i> , dan latihan dengan lembar kerja.
5	Sesi 3 ( <i>Setting Goals: Putting Values Into Action</i> )	Partisipan mampu membuat tujuan yang akan dicapai sesuai dengan nilai-nilai yang sudah diidentifikasi, latihan <i>mindfulness</i> , dan pemberian tugas rumah.
6	Sesi 4 ( <i>Willingness and Allowing Feelings</i> )	Partisipan dapat mempersiapkan diri untuk rela dan mengizinkan apapun yang ada di dalam diri dan menerima perasaan, sehingga dapat menerapkan nilai menjadi aksi.
7	Sesi 5 ( <i>Defusion</i> )	Partisipan dapat berlatih menjauhkan diri dari pikiran dan perasaan yang mengganggu, sehingga dapat membedakan pikiran (penilaian) dan fakta.
8	Sesi 6 ( <i>Self as Context and Self Compassion, Putting it All Together</i> )	Partisipan dapat melakukan pengamatan terhadap pengalamannya, memberikan kasih sayang kepada dirinya, serta mengintegrasikan seluruh kegiatan.
9	Sesi <i>Follow-up</i>	Partisipan mengisi kuesioner <i>follow-up</i> guna mengetahui gambaran kondisi partisipan setelah 2 minggu intervensi.

## Hasil Penelitian

### *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil pengisian MBI-SS pada pretest dan posttest, terlihat bahwa seluruh partisipan mengalami penurunan skor *burnout* setelah mengikuti intervensi. Beberapa partisipan menunjukkan penurunan skor di bawah median ( $>45$ ), akan tetapi ada pula partisipan yang mengalami penurunan, namun total skor yang ia peroleh masih di atas median. Berdasarkan grafik (Grafik 1.) dapat terlihat bahwa pada saat pretest, RAM adalah peserta dengan skor *burnout* tertinggi, namun hasil *posttest* tidak diperoleh karena RAM tidak mengikuti rangkaian sesi pelatihan mengelola *academic burnout* ini. Selanjutnya skor *burnout* tertinggi didapatkan oleh EP, setelah mengikuti intervensi EP mengalami penurunan total skor *burnout* sebanyak 6 poin (pre 58, post 52). Meskipun mengalami penurunan total skor, EP masih terindikasi mengalami *burnout* yang tinggi (median  $>45$ ). Selanjutnya pada partisipan AOZ memperoleh total skor 43 (*pretest*) kemudian setelah intervensi AOZ menunjukkan penurunan total skor *burnout* menjadi 38 (*posttest*). Partisipan MS menunjukkan penurunan skor *burnout* sebanyak 5 poin yaitu 49 (*pretest*) dan 44 (*posttest*).

**Grafik 1.**  
**Perubahan Skor *Academic Burnout* Partisipan**



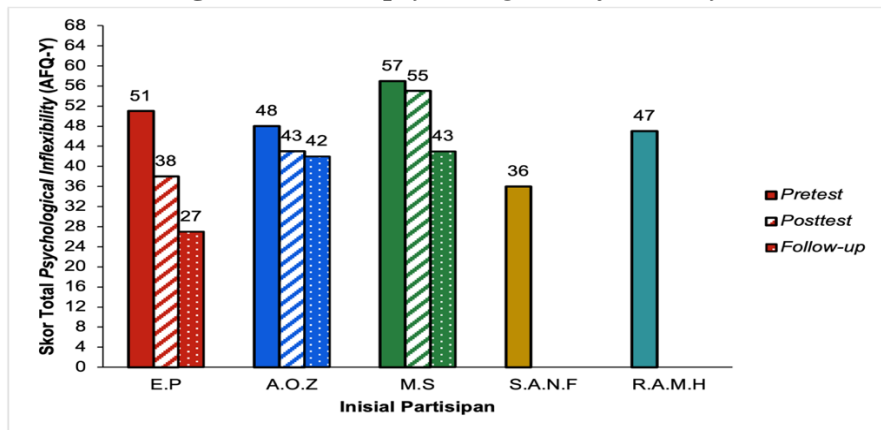
Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa pelatihan mengelola *academic burnout* dengan teknik ACT dapat menurunkan gejala *burnout* pada individu yang ditunjukkan dengan adanya penurunan total skor *academic burnout*. Meskipun demikian, terdapat satu peserta yang belum menunjukkan penurunan *burnout* di bawah nilai median total skor ( $<45$ ) secara kuantitatif.

### **Fleksibilitas Psikologis**

Berdasarkan hasil pengisian AFQ-Y peserta pada saat *pretest* dan *posttest* ditemukan bahwa seluruh peserta mengalami penurunan skor AFQ-Y setelah mengikuti intervensi. EP mengalami penurunan skor AFQ-Y sebesar 13 poin (*pretest* 51 dan *posttest* 38). AOZ menunjukkan perubahan skor AFQ-Y sebesar 5 poin (*pretest* 48 dan *posttest* 43). Kemudian MS mengalami penurunan skor AFQ-Y sebesar 2 poin (*pretest* 57 dan *posttest* 55). Sedangkan perubahan skor pada SANF dan MR tidak dapat diukur karena partisipan *drop-out*. Hasil ini

menunjukkan bahwa intervensi kelompok dengan penerapan metode ACT dapat meningkatkan fleksibilitas psikologis pada partisipan remaja dengan adanya penurunan skor *inflexibility psychology*. (Lihat Grafik 2.)

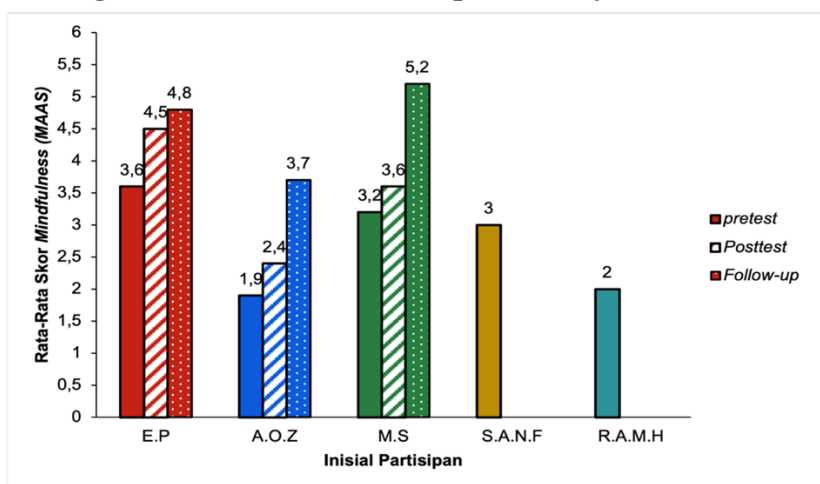
**Grafik 2.**  
Perbandingan skor total *psychological inflexibility* (AFQ-Y)



**Mindfulness**

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner MAAS ditemukan bahwa secara umum, ketiga partisipan yang mengikuti intervensi hingga akhir merasakan adanya peningkatan skor kemampuan *mindfulness* yang berkaitan dengan aktivitas sehari-hari. Pada urutan pertama EP memperoleh skor rata-rata MAAS pada saat pretest sebesar 3.6, kemudian setelah mengikuti intervensi, EP mengalami peningkatan dengan rata-rata total skor 4.5 pada saat *posttest*. Disusul dengan urutan kedua yaitu peserta MS dengan rata-rata total skor pada saat *pretest* yaitu 3.2 kemudian setelah mengikuti intervensi, rata-rata total skornya mengalami peningkatan menjadi 3.6 setelah dilakukan *posttest*. Peningkatan skor juga terjadi pada AOZ di mana pada saat pretest rata-rata skor yang ia peroleh yaitu 1.9 kemudian pada saat *posttest* meningkat menjadi rata-rata total skor MAAS yang diperoleh yaitu 2.4. (Lihat Grafik 3).

**Grafik 3.**  
Perbandingan skor rata-rata kemampuan *mindfulness* (MAAS)



---

**Pembahasan**

Tujuan dari intervensi ini adalah menerapkan pendekatan ACT untuk menurunkan gejala *academic burnout* dan ketidakfleksibelan psikologis pada siswa SMA-SMK yang berada di kelas unggulan. Hasil intervensi ini menemukan bahwa pada partisipan terdapat tren penurunan gejala *academic burnout* dan ketidakfleksibelan psikologis serta peningkatan kemampuan *mindfulness* dengan penerapan teknik ACT yang dilakukan selama 6 minggu. Hasil intervensi ini sesuai dengan penelitian-penelitian sebelumnya bahwa penerapan pendekatan ACT dapat menurunkan gejala *burnout* di berbagai konteks, termasuk *burnout* pada bidang akademik pada siswa (Kalsum et al., 2022; Puolakanaho et al., 2020). Penelitian (Nemati et al., 2023b) juga menemukan bahwa penerapan teknik ACT dapat menurunkan stress akademik pada siswa dengan *specific learning disorder*. Penurunan nilai *academic burnout* juga disertai dengan penurunan nilai ketidakfleksibelan psikologis pada partisipan. Artinya, partisipan memiliki fleksibilitas psikologis yang lebih tinggi setelah mengikuti intervensi ini dibandingkan sebelum mengikuti program intervensi berbasis ACT. Partisipan lebih dapat menerima dan melakukan defusi terhadap pikiran, perasaan, dan berbagai peristiwa internal dalam dirinya yang selama ini dirasa tidak nyaman. Partisipan dapat mengembangkan kemampuan untuk menerima hal tersebut tanpa perlu menghindar serta bertindak sesuai dengan nilai dan tujuan dirinya. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ACT bermanfaat mengurangi stress, meningkatkan fleksibilitas psikologis dan kesehatan mental siswa (Hsu et al., 2023; Katajavuori et al., 2023).

Pada ketiga partisipan, skor *burnout* dan ketidakfleksibelan psikologis terlihat semakin menurun pada saat *follow-up* dibandingkan dengan hasil *pretest*. Dapat diartikan, partisipan merasakan adanya penurunan *academic burnout* dan infleksibilitas psikologis. Hasil ini sejalan dengan penemuan Puolakanaho et al. (2020) bahwa fleksibilitas psikologis memediasi hubungan antara *burnout*, *well-being*, dan *psychological symptoms*. Fleksibilitas psikologis diperkuat oleh enam proses dalam ACT yaitu sadar akan pikiran dan perasaannya saat ini, menjaga keterbukaan dan penerimaan terhadap pengalaman, mengklarifikasi nilai dan tujuan, bertindak sesuai dengan nilai-nilai yang diidentifikasi, belajar untuk rela menerima perasaan yang tidak diinginkan, serta mengenali pikiran sebagai pikiran dan bukan sebagai fakta (Hayes & Strosahl, 2013). Di samping itu, hasil intervensi juga menemukan bahwa kemampuan *mindfulness* pada setiap partisipan juga semakin meningkat. (Masuda & Tully, 2012) mengungkapkan bahwa *mindfulness* berperan signifikan pada perubahan fleksibilitas psikologis untuk mengatasi berbagai masalah seperti *distress* umum, depresi, dan juga kecemasan. Latihan *mindfulness* dilakukan setidaknya satu kali pada setiap sesi dan peserta selalu diberikan tugas rumah untuk tetap menerapkan *mindfulness* dalam keseharian mereka seperti ketika makan, berjalan, dan juga belajar.

Pada setiap sesi ACT juga banyak diberikan berbagai metafora yang dapat membantu partisipan remaja untuk memahami materi (Murrell et al., 2004). Salah satu sesi yang cukup banyak memberikan berbagai metafora adalah sesi 4 yaitu *willingness and allowing feelings* (kerelaan dan mengizinkan perasaan). Partisipan diberikan 3 hingga 4 metafora yang dapat dilakukan oleh partisipan untuk merelakan dan mengizinkan perasaan yang dirasakan menetap dan menerimanya. Unikunya setiap partisipan merasa bahwa mereka cocok dengan metafora yang berbeda-beda. Contohnya MS merasa metafora saklar

perjuangan mudah untuk diterapkan setiap kali ia berusaha untuk menerima suatu pikiran yang mengganggu. Sedangkan EP merasa metafora *Harry Potter* lebih mudah ia pahami karena ia dapat merasakan kesulitan menghadapi jerat yang dialami oleh tokoh film.

Jika ditinjau pada setiap dimensi dari *academic burnout* (MBI-SS) yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*, terlihat bahwa tren skor pada masing-masing partisipan terjadi penurunan, meskipun demikian ada pula partisipan yang memperoleh skor yang sama pada satu dimensi yaitu *cynicism*. Pada ketiga partisipan, tren perubahan skor terlihat paling menurun pada dimensi *reduced academic efficacy*. Dimensi ini terkait dengan perasaan individu yang merasa tidak berdaya dan kesulitan dengan tugas-tugas akademik yang dikerjakan (Leiter & Maslach, 2003). Individu dengan efikasi yang rendah akan kehilangan kepercayaan akan kemampuannya untuk menyelesaikan tugas, sehingga cenderung menunjukkan sikap penundaan terhadap tugas dan berdampak terhadap pencapaian prestasi mereka.

Hasil *follow-up* yang dilakukan dua minggu setelah intervensi selesai menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami peningkatan kemampuan fleksibilitas psikologis dan juga *mindfulness* serta menunjukkan penurunan *academic burnout*. MS adalah partisipan yang menunjukkan peningkatan kemampuan *mindfulness* paling tinggi secara kuantitatif. Setelah mengikuti pelatihan ini, MS mengatakan bahwa ia sudah mencoba menerapkan *mindfulness* secara lebih konsisten. Faktor yang memengaruhi kemampuan MS tersebut dijelaskan oleh Hayes (2004) bahwa pengalaman positif dengan *mindfulness* sebelumnya dapat meningkatkan keberhasilan individu untuk lebih menyadari pikiran dan perasaannya. Hasil ini menunjukkan bahwa waktu dua minggu tergolong cukup untuk partisipan menerapkan strategi ACT yang sudah diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ada beberapa aspek yang menjadi kekuatan dalam pelaksanaan sesi intervensi kelompok ini. Pertama, pelaksanaan intervensi dilakukan secara berkelompok. Pada saat pelaksanaannya, interaksi antar anggota kelompok dapat membantu pemahaman materi serta merasa adanya dukungan sosial karena tidak sendiri mengalami hal tersebut (Walser & Pistorello, 2004). Contohnya ketika mendengarkan pengalaman dari satu partisipan, kemudian partisipan lain juga mengatakan bahwa ia mengalami hal yang sama, mereka merasa lebih lepas dari tekanan pikiran atau perasaan yang selama ini mengganggu dan lebih siap untuk mencapai tujuan yang sesuai dengan nilai mereka. Kedua, pelaksana intervensi menyediakan sesi susulan bagi partisipan yang tidak dapat hadir pada sesi aktual. Partisipan akan mendapatkan materi pelatihan dan tugas rumah yang sama, sehingga tidak tertinggal cakupan materi untuk sesi berikutnya. Ketiga, pelaksana intervensi berusaha mengoptimalkan penggunaan media *online*, seperti *mentimeter* untuk menguji pengetahuan dasar dari partisipan pada materi tertentu seperti pada sesi 2 (perbedaan tujuan dan nilai). Ada pula penggunaan *jamboard* untuk kegiatan seperti *The Stickies*. Keempat, adanya tugas rumah dan *worksheet* yang diberikan pada setiap sesi dapat membantu pelaksana intervensi mengetahui tingkat pemahaman partisipan. Jika mereka mengalami kesulitan, tugas rumah tersebut akan dibahas pada sesi selanjutnya atau mengoreksi pemahaman partisipan yang kurang tepat.

Jika melihat hasil yang diperoleh dari intervensi ini dengan intervensi sebelumnya yang dilakukan oleh Kalsum et al. (2022) pada intervensi ini menggunakan modul ACT yang khusus untuk anak dan remaja (Turrell & Bell, 2016). Berberapa modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan dengan konteks *academic burnout*, setting berkelompok, dan secara daring.

Meskipun penelitian ini tidak melakukan perbandingan hasil antara dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol), namun hasil intervensi ini mendukung hasil studi yang dilakukan sebelumnya oleh (Kalsum et al., 2022).

Jika dibandingkan dengan modul asli yang digunakan yaitu dari Turrell dan Bell, (2016). program intervensi yang dilakukan secara daring ini memerlukan beberapa modifikasi dan ada pula kegiatan yang tidak dapat dilakukan secara daring. Kegiatan yang berlangsung secara daring ini memiliki beberapa keterbatasan, misalnya tidak dapat melakukan metafora atau latihan *mindfulness* yang membutuhkan kontak fisik atau beberapa peralatan yang mungkin tidak tersedia kepada partisipan. Misalnya, latihan *mindfulness* berjalan mengitari ruangan secara berkelompok dapat meningkatkan kedekatan antar partisipan dan juga kemampuan partisipan untuk menyadari hal-hal yang terjadi di sekitarnya.

Pelaksanaan program intervensi ini tidak terlepas dari berbagai keterbatasan, antara lain partisipan yang mengikuti pelatihan hingga akhir hanya berjumlah 3 orang. Hal ini disebabkan partisipan yang mengkonfirmasi keikutsertannya hanya berjumlah lima orang, kemudian 2 peserta *drop-out* karena kurangnya komitmen untuk mengikuti intervensi. Kekurangan selanjutnya partisipan sangat jarang membuka kamera pada saat pelaksanaan intervensi. Padahal beberapa proses dalam ACT memerlukan keterbukaan, pengamatan terhadap ekspresi untuk memastikan proses berjalan dengan sesuai, misalnya pada saat sesi *mindfulness*. Beberapa faktor yang membuat partisipan tidak membuka kamera antara lain, beberapa kali partisipan sedang berada di luar rumah ketika mengikuti sesi intervensi, faktor kondisi cuaca yang buruk sehingga koneksi internet kurang baik, dan ada pula partisipan yang beralasan bahwa ia malu untuk membuka kamera.

## Kesimpulan

Program intervensi kelompok ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan fleksibilitas psikologis dan *mindfulness* dengan penerapan teknik *acceptance commitment therapy* dalam menurunkan *academic burnout* pada siswa SMA-SMK yang berada di kelas unggulan yang dilaksanakan secara daring. Berdasarkan hasil pelaksanaan dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis ACT yang dilakukan selama 6 minggu secara daring dapat menurunkan gejala *academic burnout* dan infleksibilitas psikologi, serta meningkatkan keterampilan *mindfulness* pada kelompok remaja SMA-SMK berusia 14-16 tahun. Partisipan dapat mengidentifikasi strategi yang tidak efektif digunakan untuk menghindari pikiran dan perasaan yang mengganggu, mengidentifikasi nilai-nilai penting dalam hidupnya, membuat tujuan yang sesuai dengan nilai dan mengambil tindakan untuk mencapai tujuan, merelakan dan mengizinkan perasaan untuk diterima, melepaskan dari pikiran yang menjerat, serta mengamati diri dengan memberikan kasih sayang kepada diri sendiri. Dengan strategi yang diajarkan tersebut, partisipan dapat mengelola stres yang terkait dengan *academic burnout*.

Kontribusi pertama, hasil intervensi ini memperkuat teori bahwa *burnout* pada remaja sekolah, khususnya di kelas unggulan, berkaitan dengan rendahnya fleksibilitas psikologis dan *mindfulness*. Intervensi ACT terbukti mampu meningkatkan fleksibilitas psikologis serta *mindfulness*, yang merupakan pelindung penting terhadap stres akademik tinggi. Kedua studi ini memberikan bukti empiris bahwa ACT yang semula dikembangkan

untuk dewasa, dapat dimodifikasi secara efektif untuk konteks budaya dan perkembangan remaja Indonesia. Ketiga, modul intervensi yang dikembangkan dapat dijadikan protokol standar untuk psikolog, konselor sekolah, atau guru BK dalam menangani *academic burnout* remaja. Kontribusi keempat yaitu sekolah dengan program kelas unggulan perlu menyediakan layanan psikologis preventif untuk memitigasi risiko stres dan *burnout* yang tinggi akibat tekanan akademik. Temuan ini mendukung perlunya pelatihan pendekatan ACT sebagai keterampilan intervensi bagi tenaga pendidik dan profesional kesehatan mental anak dan remaja.

## Referensi

- Annisa Kurnia Putri, Ifani Candra, & Krisnova Nastasia. (2023). Peranan hardiness terhadap stress akademik pada siswa kelas XI. *Psyche 165 Journal*, 16(2), 87–92. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i2.237>
- Ardillah, B. S. (2024). *Pengaruh proses pengelolaan kelas unggulan dan kelas reguler terhadap perilaku siswa di sekolah menengah atas negeri di Kabupaten NGANJUK*. Universitas Negeri Malang .
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.29210/120182136>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Dupéré, V., Leventhal, T., Dion, E., Crosnoe, R., Archambault, I., & Janosz, M. (2015). Stressors and Turning Points in High School and Dropout. *Review of Educational Research*, 85(4), 591–629. <https://doi.org/10.3102/0034654314559845>
- Erskine, H. E., Maravilla, J. C., Wado, Y. D., Wahdi, A. E., Loi, V. M., Fine, S. L., Li, M., Ramaiya, A., Wekesah, F. M., Odunga, S. A., Njeri, A., Setyawan, A., Astrini, Y. P., Rachmawati, R., Hoa, D. T. K., Wallis, K., McGrath, C., Shadid, J., Enright, M. E., ... Scott, J. G. (2024). Prevalence of adolescent mental disorders in Kenya, Indonesia, and Viet Nam measured by the National Adolescent Mental Health Surveys (NAMHS): a multi-national cross-sectional study. *The Lancet*, 403(10437), 1671–1680. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(23\)02641-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(23)02641-7)
- Farahnaz Sadat Mousavi, Fatemeh Sadat Marashian, & Saeed Bakhtiarpour. (2022). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction and Dialectical Behavior Therapy on Self-Determination Needs and Academic Burnout among Students Showing Depressive Symptoms Authors. *Shahroud Journal of Medical Science*, 8(3), 42–47.
- Farina, E., Ornaghi, V., Pepe, A., Fiorilli, C., & Grazzani, I. (2020). High school student burnout: Is empathy a protective or risk factor? *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00897>
- Gabola, P., Meylan, N., Hascoët, M., De Stasio, S., & Fiorilli, C. (2021). Adolescents' school burnout: A comparative study between Italy and Switzerland. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 849–859. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030062>

- Greco, L. A., Lambert, W., & Baer, R. A. (2008). Psychological inflexibility in childhood and adolescence: Development and evaluation of the Avoidance and Fusion Questionnaire for Youth. *Psychological Assessment, 20*(2), 93–102. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.20.2.93>
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy, 35*(4), 639–665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K.D. (2013). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. Springer.
- Hidayah, M. (2022). *Penerapan teknik self- instruction dalam mengurangi tingkat stres akademik siswa di sma negeri 8 model bulukumba*. Skripsi. Universitas Negeri Makassar.
- Kalsum, U., Wibowo, M. E., & Japar, M. (2022). The effectiveness of group counseling acceptance and commitment therapy to reduce students' academic burnout. *Jurnal Bimbingan Konseling, 11*(1), 16–22. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Hirvonen, R., Eklund, K., Ahonen, T., Muotka, J., & Kiuru, N. (2021). The youth compass -the effectiveness of an online acceptance and commitment therapy program to promote adolescent mental health: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science, 20*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2021.01.007>
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International, 39*(3), 217–233. <https://doi.org/10.1177/0143034318766206>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2003). Areas of worklife: A structured approach to organizational predictors of job burnout. In *Research in Occupational Stress and Well Being* (Vol. 3, pp. 91–134). JAI Press. [https://doi.org/10.1016/S1479-3555\(03\)03003-8](https://doi.org/10.1016/S1479-3555(03)03003-8)
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education, 23*(1), 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *Understanding Burnout New Models*.
- Masuda, A., & Tully, E. C. (2012). The Role of Mindfulness and Psychological Flexibility in Somatization, Depression, Anxiety, and General Psychological Distress in a Nonclinical College Sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine, 17*(1), 66–71. <https://doi.org/10.1177/2156587211423400>
- Meylan, N., Meylan, J., Rodriguez, M., Bonvin, P., & Tardif, E. (2020). What Types of Educational Practices Impact School Burnout Levels in Adolescents? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(4), 1152. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041152>
- Muhid, A., & Mukarromah, A. (2018). Pengaruh harapan orang tua dan self-efficacy akademik terhadap kecenderungan fear of failure pada siswa: Analisis perbandingan antara siswa kelas unggulan dan siswa kelas reguler. *Jurnal Darussalam: Jurnal Pendidikan, Komunikasi Dan Pemikiran Hukum Islam, 10*(1), 31. <https://doi.org/10.30739/darussalam.v10i1.266>
- Murrell, A. R., Coyne, L. W., & Wilson, K. G. (2004). *ACT with Children, Adolescents, and*

- Their Parents. In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 249–273). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7\\_10](https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_10)
- Nemati, S., Pourtaleb, N., BadriGargari, R., Hashemi, T., Deetjen, R., & Shojaeian, N. (2023). The effectiveness of acceptance and commitment training program on the level of academic stress and academic burnout in students with specific learning disability. *Advances in Neurodevelopmental Disorders*, 7(4), 502–511. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00307-0>
- Novisari, L., & Kemala, C. N. (2021). Penerapan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) pada Siswi Perempuan di Masa COVID-19. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(2), 125–147. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i2.6137>
- Nurida, U., & Widyasari, P. (2020). Impulsivitas siswa sekolah menengah: peran mindfulness dan self-control. In *Jurnal Psikologi Insight Departemen Psikologi*, Vol. 4, Issue 1.
- Oktasari, M., Andriani, R., & Stevani, H. (2022). Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(3), 333–337. <https://doi.org/10.26539/terapeutik.53903>
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic burnout and academic achievement among secondary school students in Kenya. *Education Research International*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Özhan, M. B., & Yüksel, G. (2022). The effect of school burnout on academic achievement and well-being in high school students: A holistic model proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 145–162. <https://doi.org/10.33200/ijcer.824488>
- Puolakanaho, A., Tolvanen, A., Kinnunen, S. M., & Lappalainen, R. (2020). A psychological flexibility -based intervention for Burnout: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 15, 52–67. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2019.11.007>
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir. *Gadiah Mada Journal of Professional Psychology*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Schaufeli, W. B., Martínez, 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>
- Turrell, S. L., & Bell, M. (2016). *ACT for Adolescents*. New Harbinger Publications. [www.Ebook777.com](http://www.Ebook777.com)
- Walker, C.A. (2017). *Acceptance and Commitment Therapy for Stress and Burnout* (Theses, The University of Waikato). Research Commons at the University of Waikato.
- Walser, R. D., & Pistorello, J. (2004). ACT in Group Format. In *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 347–372). Springer US. [https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7\\_14](https://doi.org/10.1007/978-0-387-23369-7_14)
- World Health Organization. (2024, October 9). *WHO and UNICEF release guidance to improve access to mental health care for children and young people*. WHO News Release.

