

## Penggunaan *Art Therapy* untuk Mengatasi *Burnout Akademik* Siswa

Elni Yakub<sup>1</sup>, Siska Mardes<sup>2</sup>, Fadhila Rahman<sup>3</sup>, Najwah Adyani Dwitammi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Riau, Indonesia

elni.yakub@lecturer.unri.ac.id<sup>1</sup>, siska.mardes@lecturer.unri.ac.id<sup>2</sup>, fadhillarahaman@lecturer.unri.ac.id<sup>3</sup>, najwah.adyani0679@student.unri.ac.id<sup>4</sup>

### Abstract

*Academic Burnout is a problem experienced by students that causes a lack of motivation in learning and school activities. The high demands of school learning activities make students feel bored and physically exhausted. This occurs because the learning process has pushed students to their psychological and physical limits. Academic Burnout is a personal issue that must be addressed through the implementation of guidance and counseling services in schools. These services can be provided through individual or group counseling strategies. One group approach that is appealing to elementary school students is Art Therapy. Art Therapy is a therapeutic activity that uses the creative process as an expressive therapy for clients. This community service activity will be conducted in a two-day workshop on July 20-21, 2024, with expert faculty members as speakers. The workshop will take place from 08:00 AM to 03:00 PM WIB and will be held in Kerinci Kanan District, Siak Regency, Riau Province. The training will be guided by instructors, with participants receiving direct guidance in designing guidance and counseling services aligned with the new curriculum paradigm, enabling guidance counselors to develop skills to address students' academic Burnout using Art Therapy. The level of program goal achievement is categorized as high, at 90%. This can be seen from the participants' understanding of the stages of implementing Group Counseling with Art Therapy techniques, with teachers showing great interest in practicing the Art Therapy techniques in each session.*

### Keywords:

*Art Therapy*  
*Burnout Akademik*

### Abstrak

*Burnout akademik adalah masalah yang dialami oleh siswa yang menyebabkan tidak semangat dalam kegiatan belajar dan sekolah. Kegiatan belajar yang dilaksanakan disekolah dengan tuntutan proses belajar yang tinggi menjadikan siswa merasa bosan dan lelah secara fisik. Hal ini terjadi karena proses belajar siswa telah sampai pada batas kemampuan psikologis dan jasmani nya. Burnout akademik merupakan masalah pribadi yang harus di atasi dalam pelaksanaan layanan Bimbingan dan Koseling di sekolah. Layanan bimbingan dan koseling di sekolah dapat diberikan melalui staregi layanan individu maupun kelompok. Salah satu pendekatan kelompok yang menarik bagi siswa sekolah dasar adalah *Art Therapy*. *Art Therapy* merupakan suatu kegiatan terapeutik yang menggunakan proses kreatif dan merupakan bentuk terapi ekspresif untuk konseli. Kegiatan pengabdian ini diterapkan dengan metode workshop selama 2 (satu) hari pada tanggal 20-21 Juli 2024 dengan pembicara atau pemateri oleh para dosen yang sesuai dengan bidang keahliannya. Kegiatan dimulai pukul 08.00 - 15.00 wib. Tempat penyelenggaraan kegiatan pengabdian ini akan dilaksanakan di Kecamatan Kerinci Kanan Kabupaten Siak Prov Riau. Kegiatan pelatihan ini didampingi oleh para instruktur dan peserta dibimbing langsung untuk merancang pelaksanaan layanan BK sesuai dengan kurikulum paradigma baru, sehingga para guru BK memiliki keterampilan dalam mengatasi *Burnout* akademik siswa dengan *Art Therapy*. Tingkat ketercapaian sasaran*

---

program di kategorikan tinggi yaitu sebesar 90%, hal ini dapat dilihat dari terpahaminya tahap-tahap pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy*, guru-guru penuh minat mempraktekannya per sesi Teknik *Art Therapy*.

---

#### **Corresponding Author:**

Elni Yakub  
FKIP  
Universitas Riau  
elni.yakub@lecturer.unri.ac.id

---

## **1. PENDAHULUAN**

*Burnout* akademik merupakan masalah yang semakin meningkat di kalangan siswa sekolah dasar, yang dapat berdampak negatif pada motivasi belajar, kinerja akademik, serta kesejahteraan emosional mereka. Muflihah & Savira (2021) menyatakan bahwa individu yang mengalami *Burnout* akademik ditunjukkan dengan kejenuhan mental dan fisik, merasa tidak berdaya, putus asa, memilih menghindari lingkungan belajar, dan kehilangan minat untuk terlibat dalam kegiatan akademik. Hasil penelitian oleh Ishma Shafiyatu Sa'diya dkk (2023) terhadap peserta didik bahwa banyak nya tuntutan dan harapan terhadap peserta didik dalam proses pembelajaran menjadikan peserta didik kelelahan baik fisik maupun psikis. *Burnout* ini seringkali disebabkan oleh tekanan belajar yang tinggi, tugas yang menumpuk, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola stres dan emosi. Selanjutnya kejenuhan belajar juga dapat muncul dari , ketidaknyamanan emosi, dan penurunan motivasi (Lesmana, 2020). Siswa yang mengalami *Burnout* akademik cenderung merasa lelah secara fisik dan emosional, kehilangan minat dalam kegiatan belajar, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan sekolah. Hasil penelitian oleh (Chania, Rini dan Kamaruddin, 2024) bahwa ada hubungan yang signifikan antara *Burnout* Akademik dengan prestasi belajar siswa di SDN 57 Singkawang sehingga prestasi belajar siswa pada ranah kognitif berkriteria kurang.

Menurut POP BK tahun 2016 tentang Pelaksanaan BK di sekolah Dasar bahwa sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 35 Tahun 2010 tentang Petunjuk Teknis Pelaksanaan Jabatan Fungsional Guru dan Angka Kreditnya bahwa untuk guru kelas, di samping wajib melaksanakan proses pembelajaran juga wajib melaksanakan program bimbingan dan konseling terhadap peserta didik di kelas yang menjadi tanggung jawabnya. Sebagai salah satu upaya untuk mengatasi masalah ini, diperlukan intervensi yang efektif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif adalah *Art Therapy* (Terapi Seni), yang dapat digunakan untuk membantu siswa dalam mengekspresikan perasaan dan mengelola stres secara kreatif. Proses kreatif ini bisa menggunakan banyak pendekatan melalui menggambar, bermain musik, bernyanyi, menari, puisi, drama (Malchiodi, 2003). Menurut (Sholilah, 2017) *Art Therapy* juga dapat digunakan sebagai bentuk relaksasi dan pengurangan stres, yang dapat sangat membantu bagi individu yang menghadapi kecemasan, depresi, atau tantangan kesehatan mental lainnya.

Pada pengabdian kali ini *Art Therapy* dilaksanakan dengan layanan Bimbingan kelompok yang merupakan salah satu strategi dalam layanan Responsif. Layanan Bimbingan kelompok adalah bantuan yang diberikan terhadap klien secara kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok bagi kepentingan klien dalam pengentasan masalahnya (Prayitno, 2019). Menurut Waller (dalam Malchiodi, 2003) bahwa *Art Therapy* banyak digunakan dalam sesi kelompok, keluarga, remaja dan anak-anak untuk menghilangkan emosi negatif menjadi positif serta membantu penyesuaian diri mereka dengan lingkungan secara lebih baik. Selanjutnya menurut Malchiodi (2003) praktek tentang *Art Therapy* dalam kelompok telah banyak dilakukan di rumah sakit dan lembaga sosial yang ada di masyarakat. Karena Kerja kelompok sangat penting untuk kesejahteraan psikologis dari klien untuk dapat menetapkan dengan tepat dinamika kelompok yang terjadi. Langkah-langkah *Art Therapy* dalam kelompok menurut Liebmann dalam (Malchiodi, 2003) adalah: Pola sesi, Proses seni, Diskusi, Penafsiran, Akhiran dan Evaluasi

Pengabdian ini bertujuan untuk menjelaskan pelaksanaan pelatihan *Art Therapy* bagi guru sekolah dasar, yang difokuskan pada pengurangan *Burnout* akademik siswa. Pelatihan ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan para guru dalam menggunakan teknik *Art Therapy* sebagai salah satu metode efektif dalam membantu siswa mengatasi masalah akademik dan emosional mereka. Melalui pelatihan ini, diharapkan para guru akan lebih siap untuk mendukung siswa dalam menghadapi tantangan akademik dan emosional di sekolah.

## **2. METODE PENELITIAN**

Adapun metode yang digunakan adalah:

### **1. Ceramah bervariasi.**

Metode ini dipilih untuk menyampaikan konsep-konsep yang penting untuk dimengerti dan dikuasai

oleh peserta pelatihan. Penggunaan metode ini dengan pertimbangan bahwa metode ceramah yang dikombinasikan dengan gambar-gambar, animasi dan display dapat memberikan materi yang relatif banyak secara padat, cepat dan mudah. Materi yang diberikan meliputi: *Burnout* Akademik, Konsep *Art Therapy*, dan langkah-langkah pelaksanaan *Art Therapy*

## 2. Demonstrasi

Metode ini dipilih untuk menunjukkan suatu proses kerja yaitu langkah-langkah pelaksanaan *Art Therapy*. Demonstrasi dilakukan oleh instruktur di hadapan peserta sehingga peserta dapat mengamati secara langsung langkah-langkah pelaksanaan *Art Therapy*.

## 3. Latihan

Metode ini digunakan untuk memberikan tugas kepada peserta pendampingan untuk mempraktikkan *Art Therapy*. Teknik penyelesaian masalah yang dihadapi oleh guru Sekolah Dasar di Kecamatan Kerinci Kanan dalam menjalankan tugas adalah dengan cara memberikan Pelatihan *Art Therapy* untuk mengatasi *Burnout* Akademik siswa. Sehingga dengan diberikannya pelatihan ini diharapkan guru-guru di Kecamatan Kerinci Kanan ini menjadi lebih bersemangat dan profesional dalam menjalankan tugas dan fungsinya sebagai guru.

Kegiatan di mulai dengan:

1. Tanya jawab tentang kenyataan di lapangan tentang *Burnout* akademik siswa.
2. Menjelaskan konsep *Burnout* akademik
3. Tanya jawab tentang masalah siswa yang ada kaitan dengan *Burnout* akademik.
4. Menjelaskan kepada peserta tentang cara mengatasi *Burnout* akademik siswa melalui Teknik *Art Therapy*
5. Tanya jawab tentang konsep *Burnout* dan konsep Teknik Artherapy.
6. Memimpin kegiatan Latihan praktek terhadap diri sendiri dengan cara menjadikan diri sendiri sebagai orang yang mengalami *Burnout* di tempat kerja sebagai guru.
7. Peserta melaksanakan praktek Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy* untuk mengatasi *Burnout* guru-guru di tempat kerja.

Alat ukur ketercapaian adalah dengan metode non tes berupa observasi selama proses pelatihan dan serta metode tes berupa angket yang diberikan kepada peserta pelatihan dan diisi oleh peserta.

### 3. PEMBAHASAN

Tuntutan proses belajar yang tinggi menyebabkan siswa merasa jenuh, lelah secara fisik dan bosan dalam belajar, kondisi seperti ini disebut dengan *Burnout* Akademik. *Burnout* akademik merupakan salah satu tantangan yang sering dialami oleh siswa sekolah dasar akibat tekanan akademik, rutinitas yang monoton, atau kurangnya kegiatan yang mendukung ekspresi emosional. *Burnout* ini tidak hanya berdampak pada prestasi belajar, tetapi juga pada kesehatan mental dan emosional siswa. Orpina dan prahara (2019) menambahkan faktor yang memiliki pengaruh terhadap kelelahan akademik yaitu keyakinan diri individu yang memiliki keyakinan diri yang rendah dinilai lebih rentan terhadap stress sebab ketidakmampuannya memecahkan persoalan yang dihadapi dengan baik. Sebagai pihak yang berinteraksi langsung dengan siswa, guru memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung. Mengatasi *Burnout* akademik dapat melalui strategi pendekatan kelompok dengan *Art Therapy*, untuk itu perlu di bekali guru sekolah dasar dengan pelatihan *Art Therapy* agar mereka mampu mengatasi permasalahan *Burnout* akademik yang dialami oleh siswanya.

Sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah guru Sekolah Dasar di Kecamatan Kerinci Kanan, Kabupaten Siak, Provinsi Riau yang bertugas melaksanakan Bimbingan dan Konseling terhadap anak didik nya di sekolah. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama 2 hari pada tanggal 2-3 Agustus 2024 Pukul 09.30 - 15.10 WIB dengan narasumber atau pemateri terdiri dari para dosen Prodi Bimbingan dan Konseling yang berkompeten dalam melaksanakan *Art Therapy*. Dan dilaksanakan secara tatap muka untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan guru Sekolah Dasar dalam menerapkan *Art Therapy* untuk mengatasi *Burnout* Akademik siswa.

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini guru Sekolah Dasar belum mengetahui apa itu *Art Therapy* dalam mengatasi *Burnout* akademik siswa. Dalam kegiatan ini diberikan pelatihan *Art Therapy* untuk guru sekolah dasar agar bisa menerapkan kepada peserta didik. Setelah pemaparan materi, acara kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan sesi praktek. Praktek *Art Therapy* dipimpin langsung oleh konselor yang telah bersertifikasi. Dinamika kelompok sangat dinamis, guru-guru terlihat antusias dalam mengikuti setiap sesi Therapy. Dalam pelatihan ini hanya 3 sesi yang dapat dilatihkan dari 6 sesi yang di rencanakan. Hal ini dikarena curahan waktu yang relative lama saat sesi kedua karena peserta

mengungkapkan semua permasalahan yang mereka alami, tanpa ada yang mewakilinya. Ada yang menangis karena begitu kompleksnya permasalahan yang dialaminya. Sesi ke tiga dari *Art Therapy* adalah menciptakan koreografi *Tik Tok* untuk mengatasi kebosanan peserta pelatihan. Pada sesi ini lah peserta menghabiskan waktunya mencipta koreo *Tik Tok* per kelompok sesuai dengan lokasi sekolah masing-masing. Kegiatan ditutup dengan menampilkan salah satu kelompok hasil ciptaan koreonya disambut dengan suka cita oleh peserta yang lain.

Tingkat ketercapaian sasaran program di kategorikan tinggi yaitu sebesar 90%, hal ini dapat dilihat dari terpahaminya tahap-tahap pelaksanaan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy*, guru-guru penuh minat mempraktekannya per sesi Teknik *Art Therapy*. 80% peserta menjawab telah terampil melaksanakan *Art Therapy* setelah mengikuti pelatihan, dan 90% peserta menyatakan memahami bahwa pentingnya guru untuk mengetahui cara mengurangi *Burnout* akademik siswa. Guru-guru antusias bertanya tentang Teknik yang sedang dipraktikkan. Setelah sesi latihan, guru-guru diberi tugas untuk membuat koreografi *Tik Tok* bersama anak didik untuk mengatasi *Burnout* akademik siswa, hasilnya semua peserta mengirimkan video *Tik Tok* bersama anak didik dan videonya bagus-bagus dan lengkap koreonya. Pelatihan ini memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan guru dalam mengimplementasikan *Art Therapy* di sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi, sebagian besar guru merasa lebih percaya diri dalam menggunakan teknik seni untuk membantu siswa mengatasi *Burnout* akademik. Mereka juga merasa lebih siap untuk mendeteksi tanda-tanda kelelahan akademik pada siswa dan memberikan dukungan yang sesuai melalui pendekatan kreatif.

Selain itu, para guru melaporkan bahwa siswa menunjukkan minat yang tinggi terhadap kegiatan seni, yang memotivasi mereka untuk berpartisipasi lebih aktif dalam sesi bimbingan. Melalui *Art Therapy*, siswa dapat belajar mengelola perasaan mereka dengan cara yang lebih positif, meningkatkan keterampilan sosial, dan merasakan rasa pencapaian setelah menyelesaikan proyek seni mereka. Hal ini dapat membantu mereka mengurangi stres akademik dan meningkatkan penyesuaian diri di sekolah. Sejalan dengan hasil penelitian (Sabri dkk, 2024) bahwa layanan bimbingan kelompok dengan Teknik *Art Therapy* berpengaruh terhadap *Burnout* akademik siswa. Serta sejalan dengan hasil penelitian oleh (Chirstadila dkk, 2024) bahwa penerapan bimbingan kelompok dengan Teknik *Art Therapy* efektif dalam mereduksi kejenuhan belajar siswa kelas XI SMAN 4 Madiun. Selanjutnya penelitian Asyifa, Surur dan Susilo (2021) tentang Studi Kepustakaan Penerapan *Art therapy* dalam Bimbingan dan Konseling. Menyatakan bahwa penerapan *Art therapy* efektif untuk menyelesaikan masalah pribadi-sosial, akademik, dan karier.

Program pengabdian pada masyarakat berupa pelatihan *Art Therapy* untuk mengatasi *Burnout* Akademik siswa yang sudah dilaksanakan ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, keterampilan guru dalam menjalankan profesinya. Guru akan lebih semangat dan termotivasi untuk mengembangkan diri

Hasil pelatihan ini akan bermanfaat bagi sekolah, membantu siswa yang mengalami kejenuhan, bosan, dan kelelahan dalam belajar. Disamping itu dengan adanya pelatihan *Art Therapy* untuk mengatasi *Burnout* akademik ini akan menambah keterampilan guru dalam mengatasi kejenuhan dalam mengajar pada akhirnya menjadikan guru lebih profesional dan berkinerja yang tinggi dalam melaksanakan tugas nya sehari-hari.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

### 4.1 Kesimpulan

Partisipasi peserta pelatihan cukup tinggi hal ini dilihat dari jumlah peserta melebihi dari target yang ditentukan. Hasil pelatihan tentang *Art Therapy* untuk mengatasi *Burnout* akademik siswa untuk guru-guru ketercapaian program sasaran tinggi hal ini di ukur dari angket yang diberikan terhadap guru-guru setelah pelatihan. Selain itu hasil pelatihan dapat dinilai dari tingginya partisipasi guru-guru dalam sesi pelatihan. Di akhir pelatihan guru-guru diberikan tugas untuk membuat koreografi tentang *Tik Tok* untuk mengatasi *Burnout* ternyata hasilnya cukup tinggi dari kiriman video peserta pelatihan hampir seluruhnya mengirim video.

### 4.2 Saran/Rekomendasi

Untuk pelatihan yang sama harus dilakukan pada jenjang sekolah menengah pertama dan menengah atas secara keseluruhan karena masalah peserta didik lebih banyak mengalami *Burnout* akademik yang perlu diselesaikan dengan *Art Therapy*. Selanjutnya perlu ditambahkan dana untuk pengabdian kepada masyarakat agar ketercapaian program maksimal.

**REFERENSI**

- Asyifa, I.N., Surur, N., & Susilo, A.T. (2021). Studi Kepustakaan Penerapan *Art therapy* dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 5(2), 127-137.
- Chania, Gelsy. Rini Setyowati. Kamarudding. (2024). Hubungan Antara *Burnout* akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SDN 57 Singkawang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*. Vol.9, No.3 <https://doi.org/10.23969/jp.v9i3.18949>
- Christadila, Korinta Rosenila. Tyas Martika Anggriana, Noviyanti Kartika Dewi. (2024). Penerapan Bimbingan Kelompok Teknik *Art Therapy* Untuk Mereduksi Kejenuhan Belajar Siswa. *Prosiding SNBK (Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling)* Vol. 8 No.1
- Sunarni, a. H. (2023). "Persepsi Guru Terhadap Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar di Sekolah Dasar. *Journal on Education* 1613-1620.
- Ishma Shafiyatu Sa'diyah dkk (2023). Implementasi Kurikulum Merdeka Belajar Jenjang SMA. *Khazanah Multidisplin: Bandung*. Vol 4 No 2
- Lesmana Gusman, (2022). *Bimbingan dan Konseling Belajar*. Jakarta. Kencana.
- Prayitno. (2019). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemendikbud Dirjen GTK. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling Sekolah Dasar (POP BK SD)*. Kemendikbud.
- Malchiodi, C. A. (2003). *Handbook of Art Therapy*. New York: Guilford Press.
- Mufliah, L., & Savira, S. I. 2021. *Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap Burnout akademik selama pandemi*. *Jurnal Penelitian Psikologi Mahasiswa*, 8(02), 201-2011.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. 2019. *Self-efficacy dan Burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja*. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119-130.
- Sabri, Syifa Fadiah. Elni Yakub. Tri Umari. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Art Therapy* dalam Mengatasi *Burnout Akademik* Siswa. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan: Nusa Tenggara Barat*
- Sholihah, Isna Ni'matus. (2017). *Kajian teoritis penggunaan art therapy dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di SMK*. International Conference