

## UPAYA MENGATASI BURNOUT & ANXIETY DI ERA MODERN MELALUI PENYULUHAN DI “SMP SWASTA AL-IHSAN JEMADI MEDAN”

Wellina Br Sebayang<sup>1</sup>, Elvalini Warnelis Sinaga<sup>2</sup>, Nabilah Sazkiah Zahra<sup>3</sup>, Melati Dalimunthe<sup>4</sup>, Diva Aprilia<sup>5</sup>, Mersi Hulu<sup>6</sup>, Berlian Delfiani Hulu<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi S1 Kebidanan, Universitas Imelda Medan, Indonesia

\*Penulis Korespondensi: [lovaluvv2302@gmail.com](mailto:lovaluvv2302@gmail.com)

**Abstract.** *Academic pressure, busy schedules, environmental expectations, and lack of social support are all likely to trigger burnout and anxiety in adolescents. According to the Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), one in three Indonesian adolescents experiences mental health problems, which can lead to decreased concentration in learning, impaired social relationships, and overall quality of life. This community service activity aims to increase adolescents' understanding and awareness of the importance of stress management. The outreach activity was held at Al-Ihsan Jemadi Private Junior High School, Medan, on May 4, 2026, and was attended by 28 ninth-grade students. The implementation method included interactive lectures, discussions, questions and answers, and educational quizzes using banners and PowerPoint presentations. Evaluation of the effectiveness of the education was measured through questionnaires (pre-test and post-test) completed by 25 participants. The results showed a significant increase in understanding; before the intervention, 88.6% of participants had poor knowledge about burnout and anxiety, but after the outreach, the percentage of participants with good knowledge jumped to 91.1%. These findings confirm that interventions through interactive counseling are highly effective in improving adolescent mental health literacy as an early promotional and preventive measure.*

**Keywords:** *burnout; anxiety; mental health; counseling; adolescents*

**Abstrak.** Tekanan akademik, aktivitas yang padat, ekspektasi lingkungan, serta kurangnya dukungan sosial rentan memicu *burnout* dan *anxiety* pada remaja. Mengacu pada hasil *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS), satu dari tiga remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental yang berdampak pada penurunan konsentrasi belajar, hambatan hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran remaja terhadap pentingnya pengelolaan stres. Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi Medan pada 4 Mei 2026, yang dihadiri oleh 28 siswa/i kelas IX. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi, tanya jawab, dan kuis edukatif dengan menggunakan media *banner* serta PowerPoint. Evaluasi efektivitas edukasi diukur melalui pengisian kuesioner (pre-test dan post-test) oleh 25 peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan; sebelum intervensi, sebanyak 88,6% peserta memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai *burnout* dan *anxiety*, namun setelah penyuluhan, persentase peserta dengan tingkat pengetahuan baik melonjak menjadi 91,1%. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi melalui penyuluhan interaktif sangat efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental remaja sebagai langkah promotif dan preventif sejak dini..

**Kata kunci:** *burnout; anxiety; kesehatan mental; penyuluhan; remaja*

### 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan aspek esensial yang memengaruhi kapasitas kognitif, regulasi emosi, interaksi sosial, dan produktivitas harian individu. Masa remaja adalah fase transisi kritis dari kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai dengan perubahan

dinamika fisik, emosional, mental, dan sosial. Pada periode ini, remaja mengalami akselerasi perkembangan, mulai mengonstruksi identitas diri, dan memproyeksikan tujuan hidupnya (Dwiana et al., 2025)

Remaja pada dasarnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan dorongan untuk mengeksplorasi hal-hal baru. Namun, tingginya tuntutan dari lingkungan akademik, ekspektasi keluarga, serta dinamika pergaulan kerap menjadi stresor utama yang memengaruhi stabilitas mental mereka. Di era modern, penetrasi teknologi dan media sosial turut mengeksaserbasi tekanan psikologis, terutama yang berkaitan dengan komparasi pencapaian akademik, validasi sosial, dan kekhawatiran akan masa depan (Adhyaksa & Valentina, 2023)

Salah satu manifestasi gangguan kesehatan mental yang marak dijumpai pada populasi remaja adalah *burnout* dan *anxiety*. *Burnout* merujuk pada sindrom kelelahan fisik, emosional, dan kognitif akibat paparan stres kronis (BESARI, n.d.). Pada konteks sekolah, *academic burnout* sering dipicu oleh beban kurikulum yang padat, tingginya standar kelulusan, dan minimnya waktu pemulihan (Agustin & Hidayah, 2024) Kondisi ini berdampak langsung pada degradasi motivasi belajar, inatensi, serta sikap apatis terhadap rutinitas.

Beriringan dengan *burnout*, remaja juga sangat rentan terhadap *anxiety* (kecemasan). *Anxiety* bermanifestasi sebagai rasa khawatir, ketakutan, dan kegelisahan persisten yang tidak proporsional terhadap ancaman aktual. Pemicunya bersifat multifaktorial, mencakup tekanan akademik, disfungsi keluarga, konflik interpersonal, hingga trauma masa lalu. Jika tidak diintervensi secara adekuat, *anxiety* dapat merusak kepercayaan diri dan menghambat fungsi sosial remaja (Fajri, 2024)

Masalah kesehatan mental pada remaja masih cukup tinggi. Penelitian (Mufidah & Baharun, 2026) menunjukkan bahwa 26,9% siswa mengalami kecemasan, 15,2% mengalami stres, dan 24,8% mengalami gejala depresi. Data tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental remaja perlu mendapatkan perhatian dan penanganan sejak dini.

Fakta-fakta ini mengindikasikan urgensi penanganan masalah kesehatan mental remaja. Salah satu pendekatan strategis dan aplikatif adalah melalui edukasi kesehatan. Promosi kesehatan terbukti efektif membantu remaja mengenali gejala awal *burnout* dan

*anxiety*, serta membekali mereka dengan mekanisme koping yang adaptif (Tamam, 2024). Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan dengan tema “Upaya Mengatasi Burnout dan Anxiety pada Remaja di Era Modern” pada siswa/i kelas IX SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi Medan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental serta mencegah Burnout dan Anxiety sejak dini.

## **2. METODE PENELITIAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi, dengan populasi sasaran siswa/i kelas IX. Dari total 28 siswa yang hadir, sebanyak 25 siswa berpartisipasi penuh hingga tahap pengisian kuesioner evaluasi. Kegiatan ini mengadopsi pendekatan partisipatif melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, tanya jawab, dan kuis edukatif.

Materi yang disampaikan mencakup definisi konseptual *burnout* dan *anxiety*, identifikasi faktor pemicu, dampak terhadap kesehatan dan akademik, interelasi kedua kondisi tersebut, serta strategi pencegahan berbasis manajemen stres. Penyampaian materi dioptimalkan menggunakan media visual berupa *banner* dan presentasi PowerPoint.

Untuk mengukur efektivitas intervensi, pengabdian melakukan evaluasi menggunakan instrumen kuesioner terstruktur (*pre-test* dan *post-test*). Kuesioner ini dirancang untuk memetakan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga fase utama: persiapan, pelaksanaan penyuluhan, dan evaluasi hasil. Data kuesioner dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi serta persentase guna memberikan gambaran objektif terkait perubahan tingkat literasi kesehatan mental peserta

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Hasil**

Kegiatan penyuluhan di SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi Medan terlaksana dengan lancar dan mendapatkan sambutan yang sangat positif. Keterlibatan aktif peserta terlihat dari tingginya atensi selama pemaparan materi, keberanian dalam mengajukan pertanyaan, serta partisipasi dinamis dalam sesi kuis interaktif.

Pemaparan difokuskan pada upaya preventif, seperti ; manajemen stres harian, regulasi pola tidur, modifikasi pola pikir menjadi lebih asertif dan positif, serta pentingnya membangun *support system* (dukungan sosial) melalui teman sebaya maupun keluarga. Sesi *sharing* pengalaman juga memberikan ruang aman bagi siswa untuk mengomunikasikan stresor yang mereka hadapi sehari-hari.

Efektivitas kegiatan ini dievaluasi melalui perbandingan hasil kuesioner sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan, yang disajikan pada Tabel 1.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Remaja Tentang Upaya Mengatasi  
Burnout & Anxiety**

| Variabel | Partisipan |       |         |       |
|----------|------------|-------|---------|-------|
|          | Sebelum    |       | Sesudah |       |
|          | n          | %     | n       | %     |
| Kurang   | 21         | 88,6% | 2       | 6,9%  |
| Baik     | 4          | 11,4% | 23      | 91,1% |

Hasil tabel 1. Menunjukkan lonjakan pemahaman yang signifikan. Sebelum intervensi, mayoritas peserta (88,6%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang memadai terkait *burnout* dan *anxiety*. Namun, pasca-penyuluhan, terjadi pergeseran yang drastis di mana 91,1% peserta berhasil mencapai tingkat pengetahuan kategori baik. Penurunan angka pengetahuan "kurang" menjadi hanya 6,9% membuktikan bahwa instrumen edukasi dan metode penyampaian yang digunakan sangat relevan dan mudah diakomodasi oleh kognisi peserta usia sekolah menengah.

### **3.2 Pembahasan**

Kegiatan penyuluhan mengenai Burnout dan Anxiety pada remaja di SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi Medan berlangsung dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Selama kegiatan berlangsung, siswa/i menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan aktif mengikuti sesi ceramah, diskusi, tanya jawab, serta kuis yang diberikan. Penggunaan media banner dan presentasi materi membantu peserta memahami informasi yang disampaikan dengan lebih mudah. penyuluhan mengenai Burnout dan Anxiety pada remaja ini berhasil dilaksanakan dengan dukungan penuh dari Universitas Imelda Medan,

dosen pembimbing, serta pihak sekolah SMP Al-Ihsan Jemadi Medan. Kehadiran guru pendamping dan antusiasme siswa turut memperlancar kegiatan serta peserta lebih berani menyampaikan pendapat dan pengalaman terkait masalah kesehatan mental yang mereka hadapi.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta setelah penyuluhan dilaksanakan. Sebelum kegiatan dimulai, hanya 4 peserta (11,4%) yang memiliki pemahaman baik mengenai Burnout dan Anxiety, sedangkan 21 peserta (88,6%) masih memiliki pengetahuan yang kurang. Setelah penyuluhan diberikan, jumlah peserta yang memiliki pengetahuan baik meningkat menjadi 23 orang (91,1%), sementara peserta dengan pengetahuan kurang menurun menjadi 2 orang (6,9%). Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental yang diberikan efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai Burnout dan Anxiety.

Peningkatan pengetahuan peserta sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap berbagai masalah psikologis yang sering terjadi pada masa perkembangan. Penelitian oleh (Santoso et al., 2025) menyatakan bahwa edukasi interaktif mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan mental, termasuk kemampuan mengenali masalah psikologis serta cara mengatasinya. Melalui pemberian informasi yang tepat, remaja menjadi lebih mampu mengenali tanda-tanda Burnout dan Anxiety, memahami faktor penyebabnya, serta mengetahui langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk mengelola stres secara sehat.

Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah menerapkan strategi positif dalam menjaga kesehatan mental, seperti beristirahat ketika merasa lelah belajar, melakukan aktivitas yang disukai, mengatur waktu belajar dan bermain, serta berpikir positif saat menghadapi masalah. Sebagian besar peserta juga memiliki teman atau keluarga yang dapat dijadikan tempat berbagi cerita ketika menghadapi kesulitan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Isma Aprianti, 2025) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan mental dapat meningkatkan pengetahuan remaja sehingga mereka lebih mampu mengenali kondisi psikologis yang dialami dan menerapkan cara-cara yang positif dalam menghadapi stres dan tekanan sehari-hari.

**UPAYA MENGATASI BURNOUT & ANXIETY DI ERA MODERN MELALUI PENYULUHAN  
DI “SMP SWASTA AL-IHSAN JEMADI MEDAN”**

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh metode penyuluhan yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Pendekatan interaktif memungkinkan peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memahami materi melalui diskusi dan tanya jawab secara langsung. Dengan demikian, materi yang disampaikan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat oleh peserta.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental dengan metode interaktif merupakan salah satu upaya yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai Burnout dan Anxiety. Kegiatan seperti ini diharapkan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai langkah promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah (Ningrum & Rosanti, 2025).





**Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan SMP Swasta Al-Ihsan Jumedi**

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan penyuluhan kesehatan mental di SMP Swasta Al-Ihsan Jemadi Medan terbukti sangat efektif dalam mengakselerasi pemahaman remaja mengenai *burnout* dan *anxiety*. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan proporsi siswa yang memiliki pengetahuan kategori baik, dari awalnya hanya 11,4% (sebelum intervensi) meroket menjadi 91,1% (sesudah intervensi). Pendekatan komunikatif melalui ceramah interaktif dan diskusi berhasil memfasilitasi transfer pengetahuan terkait pengenalan gejala, identifikasi pemicu, hingga praktik manajemen stres. Mengingat besarnya manfaat yang dihasilkan, program edukasi kesehatan mental direkomendasikan untuk diadopsi sebagai agenda preventif rutin di lingkungan institusi pendidikan guna mengawal kesejahteraan psikologis remaja secara berkelanjutan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Adhyaksa, I. B. D., & Valentina, T. D. (2023). Faktor-faktor yang Memengaruhi Internet Gaming Disorder pada Remaja di Era Teknologi Modern: Literature Review. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 7(1), 27–46.
- Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi pendidikan Islam dalam meningkatkan kesejahteraan mental serta mengurangi burnout di kalangan pelajar. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198–212.
- BESARI, K. A. M. (n.d.). *KOMPARASI TINGKAT ACADEMIC BURNOUT SISWA BERDASARKAN METODE BELAJAR POMODORO DAN CORNELL NOTES DALAM MATA PELAJARAN PAI DI SMP NEGERI 1 TIRTOMOYO, KABUPATEN WONOGIRI, PROVINSI JAWA TENGAH*.
- Dwiana, A., Santoso, A. H., & Gunaidi, F. C. (2025). Deteksi Dini Burnout Akademik dan Gangguan Psikologis Remaja Menggunakan DASS-Y di SMA Wilayah Citra Raya. *SEWAGATI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 83–90.
- Fajri, E. M. (2024). Problematika anxiety disorder pada remaja di era modern. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi (JIPP)*, 2(3), 95–102.
- Isma Aprianti, L. (2025). *Penanganan Gangguan Kecemasan (Anxiety) Perspektif Tafsir Al-Azhar dan Relevansinya terhadap Kesehatan Masyarakat Modern*. Universitas PTIQ Jakarta.
- Mufidah, E., & Baharun, H. (2026). *Religiusitas dalam Mengatasi Burnout*. Brandedtech Publisher.
- Ningrum, S., & Rosanti, D. P. (2025). Remaja Hebat, Mental Kuat: Penyuluhan Manajemen Stres dan Kecemasan di SMA Katolik Untung Suropati. *Transformasi Masyarakat: Jurnal Inovasi Sosial Dan Pengabdian*, 2(3), 200–208.
- Santoso, W., Sudarsih, S., & Taquiddin, M. H. (2025). *BURNOUT: Memahami, Mengatasi, dan Mengelola Stres Kerja*. Penerbit NEM.
- Tamam, S. P. (2024). Peran konseling dalam mengatasi stres dan kecemasan remaja di era modern. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 2(6), 124–128.