

Sehat Mental Dalam Berorganisasi: Psikoedukasi Burnout Dan Manajemen Waktu Bagi Siswa MAN 1 Kota Gorontalo

Sri Ayu Mutmainah Kurniawati^{1*}, Salahudin Liputo¹, Alya Kemala Shopianti Talipi¹, Andika Rahmad Saputra¹, Elsy Salsabila Lahati¹, Fakhriyanto Babunga¹, Mohammad Rifki Gani¹, Siti Nurhalisa Ntuu¹, Mohammad Rizky Lumani¹

¹ Universitas Muhammadiyah Gorontalo

^{1*} sriayumutmainahk@umgo.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa pengurus organisasi di MAN 1 Kota Gorontalo melalui psikoedukasi burnout dan manajemen waktu. Siswa yang aktif dalam organisasi sekolah menghadapi tuntutan ganda antara akademik dan keorganisasian yang berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap, yaitu persiapan melalui observasi dan wawancara, pelaksanaan psikoedukasi menggunakan ceramah interaktif, diskusi, studi kasus, dan ice breaking, serta evaluasi melalui refleksi dan pengamatan partisipasi siswa. Materi yang diberikan meliputi pemahaman burnout, faktor penyebab dan dampaknya, serta keterampilan praktis dalam manajemen waktu dan strategi coping stres. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa merespon kegiatan dengan antusias dan mengalami peningkatan pemahaman mengenai burnout serta pentingnya pengelolaan waktu yang efektif. Siswa juga mulai menyadari pentingnya keseimbangan antara kegiatan akademik, organisasi, dan kehidupan personal. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah preventif dalam mencegah burnout serta mendukung terciptanya lingkungan organisasi siswa yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Kata kunci: Psikoedukasi, Burnout, Manajemen Waktu, Siswa Organisasi, Kesehatan Mental

ABSTRACT

This community service activity aimed to improve mental health awareness among student organization members at MAN 1 Kota Gorontalo through psychoeducation on burnout and time management. Students who are actively involved in school organizations often experience dual demands from academic and organizational responsibilities, which may lead to physical and mental exhaustion. The activity was conducted in three stages: preparation through observation and interviews, implementation through interactive lectures, discussions, case studies, and ice-breaking activities, and evaluation through participant reflection and observation of engagement. The psychoeducation materials covered the concept of burnout, its causes and impacts, as well as practical skills in time management and stress coping strategies. The results indicated that students showed high enthusiasm and increased understanding of burnout and the importance of effective time management. Participants also became more aware of the need to balance academic, organizational, and personal activities to maintain mental well-being. This program is expected to serve as a preventive effort to reduce burnout risk and to promote a healthier and more supportive student organizational environment.

Keywords: Psychoeducation, Burnout, Time Management, Student Organization, Mental Health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan remaja yang berpengaruh signifikan terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka. Dalam konteks pendidikan, siswa sekolah menengah atas menghadapi berbagai tuntutan yang kompleks, tidak hanya dari sisi akademik tetapi juga dari aktivitas non-akademik seperti organisasi sekolah. Keterlibatan aktif dalam organisasi sekolah, meskipun memberikan manfaat positif dalam

pengembangan kepemimpinan dan keterampilan sosial, seringkali membawa konsekuensi berupa tekanan psikologis yang perlu mendapat perhatian serius.

Fenomena burnout yang awalnya diidentifikasi dalam konteks pekerjaan profesional, kini semakin banyak ditemukan pada populasi siswa, khususnya mereka yang aktif dalam kegiatan organisasi sekolah. Maslach et al. (2021) mendefinisikan burnout sebagai sindrom psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian pribadi yang muncul sebagai respons terhadap stres interpersonal kronis di tempat kerja atau lingkungan aktivitas. Dalam konteks siswa yang aktif berorganisasi, burnout memanifestasi sebagai kelelahan fisik dan mental yang berlebihan, sikap sinis terhadap tugas-tugas organisasi, serta menurunnya kepercayaan diri dalam menjalankan tanggung jawab kepengurusan.

Penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki peran krusial dalam pencegahan burnout. Sandra (2023) menemukan bahwa kemampuan manajemen waktu yang baik berkorelasi negatif dengan prokrastinasi dan berkontribusi pada peningkatan efikasi diri individu. Lebih lanjut, Vinahapsari & Rosita (2020) menegaskan bahwa pelatihan manajemen waktu terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres akademik pada individu yang menjalani multiple roles. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis manajemen waktu dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk mengatasi burnout pada siswa yang aktif berorganisasi.

MAN 1 Kota Gorontalo merupakan salah satu madrasah aliyah negeri terkemuka di Provinsi Gorontalo yang memiliki berbagai organisasi siswa aktif, termasuk OSIS, MPK, dan berbagai ekstrakurikuler lainnya. Sebagai institusi pendidikan yang mengedepankan pengembangan karakter dan kepemimpinan siswa, MAN 1 Kota Gorontalo mendorong partisipasi aktif siswa dalam kegiatan organisasi sekolah. Namun, tingginya ekspektasi terhadap performa pengurus organisasi, ditambah dengan tuntutan akademik yang tidak kalah berat, menciptakan kondisi yang berpotensi memicu burnout pada siswa.

Observasi awal dan wawancara dengan pengurus organisasi di MAN 1 Kota Gorontalo mengungkapkan bahwa para siswa menghadapi tantangan dalam menyeimbangkan tanggung jawab akademik dan keorganisasian mereka. Banyak siswa melaporkan mengalami kelelahan berlebihan, kesulitan konsentrasi, dan penurunan motivasi baik dalam kegiatan belajar maupun organisasi.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah dilakukan, teridentifikasi beberapa permasalahan utama yang dihadapi oleh siswa pengurus organisasi di MAN 1 Kota Gorontalo, Stres akademik yang tinggi akibat tuntutan untuk mempertahankan prestasi belajar sambil menjalankan tugas organisasi, ekspektasi tinggi dari berbagai pihak, terutama tuntutan agar kegiatan organisasi harus lebih baik dari angkatan sebelumnya, kurangnya waktu istirahat yang mengakibatkan burnout karena jadwal yang padat antara sekolah dan kegiatan organisasi, keterampilan manajemen waktu yang belum optimal, menyebabkan siswa kesulitan mengatur prioritas dan cenderung melakukan prokrastinasi, Tradisi organisasi yang menanamkan budaya disiplin tinggi dalam menjalankan program kerja, sistem kaderisasi dan pelatihan berjenjang yang menuntut komitmen waktu dan energi yang besar, tekanan dari pembina dan senior dalam organisasi terkait ekspektasi performa, komunikasi yang kurang efektif antar tingkatan dalam organisasi, jadwal kegiatan yang terlalu padat tanpa mempertimbangkan keseimbangan dengan kebutuhan akademik dan personal siswa

Maslach & Leiter (2020) menjelaskan bahwa burnout tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan merupakan proses gradual yang dipicu oleh ketidakseimbangan antara tuntutan (demands) dan sumber daya (resources) yang dimiliki individu. Dalam konteks siswa pengurus organisasi MAN 1 Kota Gorontalo, ketidakseimbangan ini terlihat jelas ketika tuntutan ganda dari akademik dan organisasi tidak diimbangi dengan keterampilan manajemen waktu yang memadai serta dukungan sistem yang kondusif.

Mengacu pada permasalahan yang teridentifikasi, program pengabdian ini menawarkan solusi komprehensif berupa psikoedukasi burnout dan manajemen waktu yang dirancang khusus untuk siswa pengurus organisasi. Solusi ini dipilih berdasarkan kerangka teoritis Maslach et al. (2021) yang menekankan pentingnya intervensi preventif yang menargetkan baik faktor situasional maupun individual dalam pengelolaan burnout.

Edukasi tentang burnout memberikan pemahaman komprehensif mengenai definisi, gejala, faktor penyebab, dan dampak burnout pada siswa, sehingga mereka dapat mengenali tanda-tanda awal dan mengambil langkah preventif, pelatihan manajemen waktu mengajarkan teknik-teknik praktis dalam mengatur waktu, menetapkan prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan menghindari prokrastinasi. Sebagaimana ditegaskan oleh Sandra (2023), kemampuan manajemen waktu yang baik akan meningkatkan efikasi diri siswa dalam menghadapi berbagai tuntutan, strategi coping yang efektif membekali siswa dengan berbagai mekanisme coping untuk mengelola stres, termasuk teknik relaksasi, pengelolaan emosi, dan pentingnya dukungan sosial. Pembelajaran melalui studi kasus menggunakan contoh kasus nyata yang relevan dengan konteks siswa untuk memfasilitasi pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara manajemen waktu yang buruk dan burnout, serta bagaimana mengatasinya.

Pendekatan psikoedukasi dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, mengubah sikap, dan membentuk perilaku baru yang lebih adaptif Vinahapsari & Rosita (2020). Dengan memahami mekanisme burnout dan menguasai keterampilan manajemen waktu, diharapkan siswa dapat menciptakan keseimbangan yang sehat antara aktivitas akademik, organisasi, dan kehidupan personal mereka.

Kegiatan pengabdian ini didasarkan pada beberapa landasan teoritis yang kuat

Teori Burnout Maslach et al. (2021) ; Maslach & Leiter (2020) menjelaskan bahwa burnout terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian personal. Teori ini menekankan bahwa burnout merupakan hasil dari ketidakseimbangan kronis antara tuntutan yang dihadapi individu dengan sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks siswa pengurus organisasi, tuntutan ganda dari akademik dan keorganisasian dapat memicu burnout jika tidak dikelola dengan baik.

Teori Manajemen Waktu yang dikembangkan oleh berbagai ahli menekankan pentingnya penetapan tujuan, prioritas, perencanaan, dan kontrol waktu dalam meningkatkan efektivitas individu. (Sandra, 2023) menunjukkan bahwa manajemen waktu yang baik tidak hanya meningkatkan produktivitas tetapi juga efikasi diri dan mengurangi kecenderungan prokrastinasi. Vinahapsari & Rosita (2020) lebih lanjut membuktikan bahwa intervensi manajemen waktu dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres pada individu dengan multiple roles.

Model Job Demands-Resources (JD-R) yang dikembangkan oleh Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa burnout terjadi ketika tuntutan pekerjaan (job demands) melebihi sumber daya (resources) yang tersedia. Model ini dapat diaplikasikan pada konteks siswa, di mana tuntutan akademik dan organisasi berperan sebagai job demands, sementara keterampilan manajemen waktu, dukungan sosial, dan strategi coping berperan sebagai personal resources yang dapat mencegah burnout.

Berdasarkan analisis permasalahan dan solusi yang ditawarkan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk: Meningkatkan pemahaman siswa pengurus organisasi MAN 1 Kota Gorontalo tentang konsep burnout, gejala, faktor penyebab, dan dampaknya terhadap kesehatan mental serta performa akademik dan organisasi., membekali siswa dengan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam manajemen waktu, termasuk penetapan prioritas, perencanaan jadwal, dan strategi menghindari prokrastinasi, meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya keseimbangan antara aktivitas akademik, organisasi, dan kehidupan personal dalam menjaga kesehatan mental, memberikan strategi coping yang efektif untuk mengelola stres dan tekanan yang muncul dari tuntutan ganda akademik dan organisasi, menciptakan lingkungan organisasi yang lebih sehat, suportif, dan berkelanjutan di MAN 1 Kota Gorontalo melalui peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam berorganisasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan pemahaman kesehatan mental siswa yang aktif dalam organisasi sekolah. Metode pelaksanaan kegiatan disusun secara sistematis dengan menyesuaikan kondisi

lapangan serta kebutuhan psikologis peserta. Secara umum, pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Pertama, Tahap persiapan dilakukan melalui observasi dan wawancara terhadap siswa-siswi MAN 1 Kota Gorontalo yang aktif dalam organisasi sekolah. Kegiatan ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi psikologis siswa serta permasalahan yang dihadapi selama menjalankan peran organisasi bersamaan dengan tuntutan akademik.

Hasil observasi dan wawancara menunjukkan adanya stres akademik, tekanan ekspektasi organisasi, jadwal kegiatan yang padat, serta keterbatasan keterampilan manajemen waktu yang berpotensi memicu kelelahan dan burnout. Temuan ini menjadi dasar dalam mengidentifikasi kebutuhan psikologis siswa serta perumusan materi kegiatan.

Kedua, Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan psikoedukasi yang disesuaikan dengan kebutuhan peserta. materi yang diberikan meliputi kesehatan mental remaja, burnout dalam organisasi sekolah, serta manajemen waktu. Penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi, studi kasus, dan ice breaking guna meningkatkan keterlibatan peserta.

Ketiga, Tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui refleksi peserta dan pengamatan terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Evaluasi difokuskan pada respons, antusiasme, serta keaktifan peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan sebagai indikator efektivitas pelaksanaan.

Sebagai gambaran teknis pelaksanaan kegiatan, berikut disajikan rangkaian kegiatan pengabdian dalam bentuk tabel yang memuat alur kegiatan, waktu pelaksanaan, serta penanggung jawab kegiatan.

No	Waktu	Jenis Kegiatan	Tujuan	Bentuk Kegiatan	Sasaran	Penanggung Jawab
1.	10 Menit	Pembukaan dan sambutan	Menyampaikan tujuan kegiatan	Sambutan singkat	Siswa organisasi	Tim pengabdian
2.	20 Menit	Pemberian materi Burnout	Memberikan pemahaman tentang burnout	Psikoedukasi	Siswa organisasi	Pemateri
3.	5 Menit	Ice Breaking	Menciptakan suasana kondusif	Permainan ringan	Siswa organisasi	Fasilitator
4.	20 Menit	Pemberian materi Manajemen Waktu	Meningkatkan keterampilan mengelola waktu	Psikoedukasi	Siswa organisasi	Pemateri
5.	5 Menit	Ice Breaking	Menciptakan suasana yang lebih rileks dan menyenangkan agar peserta merasa lebih nyaman dan tidak canggung	Permainan ringan	Siswa organisasi	Fasilitator
6.	20 Menit	Pemaparan studi kasus Burnout dan Manajemen Waktu	Meningkatkan pemahaman tentang hubungan antara Manajemen Waktu yang	Psikoedukasi	Siswa organisasi	Pemateri

			buruk dan Burnout, serta memberikan wawasan dan solusi praktis untuk mencegah atau mengatasinya			
7.	5 Menit	Ice Breaking	Menciptakan suasana yang lebih rileks dan menyenangkan agar peserta merasa lebih nyaman dan tidak canggung	Permainan ringan	Siswa organisasi	Fasilitator
8.	5 Menit	Pemberian konsumsi			Siswa organisasi	Tim pengabdian
9.	5 Menit	Penutup	Menyimpulkan kegiatan	Penutup	Siswa organisasi	Tim pengabdian

Ketiga, Tahap evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui refleksi peserta dan pengamatan terhadap partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Evaluasi difokuskan pada respons, antusiasme, serta keaktifan peserta dalam mengikuti rangkaian kegiatan sebagai indikator efektivitas pelaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Selama pelaksanaan psikoedukasi, sebagian besar siswa pengurus organisasi sekolah merespon dengan antusias. Kegiatan dilakukan secara interaktif, meliputi penyampaian materi tentang burnout dan manajemen waktu, icebreaking dan diskusi studi kasus (contohnya kasus Rafi dan Dinda). Banyak peserta menyatakan materi burnout tersebut relevan dengan pengalaman pribadi, beberapa mengaku sering merasa kelelahan emosional dan kehilangan motivasi seperti yang digambarkan dalam kasus-kasus tersebut. Observasi lapangan menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya manajemen beban tugas. Misalnya, beberapa siswa mulai menerapkan daftar tugas harian untuk mengatur jadwal belajar dan tugas organisasi. Hasil pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah psikoedukasi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan pada pemahaman peserta tentang burnout. Hal ini konsisten dengan temuan Meizara et al. (2023) bahwa psikoedukasi meningkatkan pengetahuan peserta mengenai situasi burnout, menunjukkan efektivitas intervensi dalam meningkatkan kesadaran siswa.

Dari hasil wawancara dan observasi, teridentifikasi beberapa tantangan utama yang dihadapi siswa. Yang pertama adalah beban situasional seperti jadwal organisasi yang sangat padat, beban tugas akademik yang berlebihan, dan tuntutan ekspektasi tinggi (misalnya tuntutan nilai sempurna atau standar organisasi baru). Kondisi-kondisi ini sejajar dengan kerangka Maslach et al. (2021) yang mengklasifikasikan burnout atas faktor situasional (kondisi kerja/organisasi) dan faktor individu. Misalnya, peserta yang bertanggung jawab sebagai pengurus utama organisasi melaporkan jam lembur yang panjang dan komunikasi internal yang kurang lancar, meningkatkan kelelahan psikologis. Selain itu, faktor pribadi seperti kecenderungan menunda tugas (prokrastinasi) dan perfeksionisme juga diidentifikasi sebagai risiko. Secara keseluruhan, temuan ini mendukung pandangan bahwa burnout timbul dari interaksi beban situasional dan kelemahan individu.

Di sisi lain, beberapa faktor pelindung juga muncul. Siswa menyebutkan dukungan sosial dari teman sebaya, senior, pembina organisasi, dan keluarga sebagai penopang penting. Misalnya, dengan berbagi cerita kepada teman atau pembina, siswa merasa beban psikologisnya berkurang. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menunjukkan korelasi terbalik antara dukungan sosial dan tingkat burnout semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin rendah gejala kelelahan emosional yang muncul. Peserta juga menyoroti kegiatan positif di luar akademik (misalnya penggalangan dana sosial, kegiatan keagamaan bersama) yang membantu menjaga semangat, sesuai dengan konsep *coping* sosial di tengah tekanan belajar.

Materi manajemen waktu disampaikan dengan tekanan aspek-aspek utama seperti penetapan tujuan dan prioritas, mekanisme pengaturan jadwal, serta kontrol penggunaan waktu. Konsep ini mengacu pada model Macan (2019) yang menekankan penetapan *tujuan* dan prioritas, serta pengontrolan waktu. Selain itu, teknik praktis dari Gie (2019) juga mengajarkan, misalnya menentukan mata pelajaran yang dipelajari setiap hari dan mengatur durasi belajar yang tepat. Respon siswa terhadap materi tersebut positif; beberapa mulai menerapkan pemblokiran waktu (memisahkan waktu belajar, istirahat, dan organisasi) dan teknik Pomodoro, yang terbukti dalam literatur dapat meningkatkan efisiensi belajar. Pendekatan ini konsisten dengan rekomendasi teoritis bahwa manajemen waktu yang efektif dapat mencegah penguatan stres dan mengurangi risiko kelelahan. Sebagai ilustrasi, ketika siswa mampu menyusun jadwal terstruktur dan menetapkan prioritas antara tugas akademik dan organisasi, tekanan psikologis mereka berkurang.

Secara teoritis, temuan lapangan sesuai dengan definisi dan dimensi burnout. Menurut Maslach et al. (2021) burnout ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis (*depersonalisasi*), dan penurunan prestasi pribadi akibat tuntutan berlebihan. Beberapa siswa memang melaporkan rasa kelelahan yang tinggi dan mulai merasa kurang peduli terhadap aktivitas organisasi, konsisten dengan gejala burnout tersebut. Schaufeli et al. (2022) juga menggambarkan burnout akademik sebagai kelelahan yang muncul dari beban belajar yang berat disertai sinisme terhadap tugas-tugas akademik. Fakta bahwa siswa aktif organisasi mengalami kesulitan konsentrasi, mudah stres, dan motivasi menurun menunjukkan jatidiri burnout dalam konteks sekolah. Temuan ini menegaskan bahwa faktor situasional (beban program kerja organisasi dan komunikasi yang kurang efektif) dan faktor individu (misalnya konsep diri rendah dan kebiasaan menunda) saling memperkuat, menggarisbawahi kerangka interaksi faktor situasional-individu dalam burnout.

Intervensi psikoedukasi ini memberikan manfaat praktis nyata bagi siswa. Peserta memperoleh strategi konkret seperti menyusun daftar prioritas tugas harian, menjadwalkan waktu istirahat yang cukup, dan menetapkan batasan saat mengambil tanggung jawab baru. Icebreaking dan kasus diskusi yang interaktif terbukti menanamkan pemahaman lebih dalam – siswa menjadi lebih terbuka mengenali gejala burnout pada diri sendiri. Setelah kegiatan, beberapa siswa melaporkan kemampuan mengelola jadwal belajar yang lebih terstruktur dan berani menolak tugas tambahan saat beban terlalu berat, sesuai rekomendasi literatur untuk mencegah kelelahan. Seluruh intervensi ini diharapkan meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen waktu yang efektif dan dukungan sosial dalam keseharian siswa. Secara keseluruhan, kegiatan psikoedukasi ini berhasil memberikan pemahaman dan keterampilan praktis yang dapat langsung diterapkan oleh siswa, yang selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa psikoedukasi meningkatkan keterampilan peserta dalam mengelola stres melalui strategi-strategi konkret (manajemen waktu, relaksasi, batas tugas).



KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan psikoedukasi kesehatan mental pada siswa, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya kesehatan mental. Siswa menjadi lebih memahami kondisi psikologis yang dapat dialami selama mengikuti aktivitas akademik maupun organisasi, serta pentingnya menjaga keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan diri.

Selain itu, burnout dan manajemen waktu merupakan isu yang penting dan relevan dalam organisasi siswa. Aktivitas organisasi yang padat, jika tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu dan strategi coping yang baik, berpotensi menimbulkan kelelahan fisik maupun mental. Oleh karena itu, pemahaman mengenai burnout dan manajemen waktu menjadi bekal penting bagi siswa agar dapat menjalankan peran organisasi secara optimal tanpa mengabaikan kesehatan mental. Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan psikoedukasi kesehatan mental diharapkan dapat dilakukan secara berkelanjutan agar pemahaman dan kesadaran siswa semakin meningkat.

2. Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung dan memfasilitasi program-program kesehatan mental siswa sebagai upaya pencegahan burnout dan peningkatan kesejahteraan psikologis siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, khususnya kepada:

1. Pihak MAN 1 Kota Gorontalo yang telah memberikan izin dan dukungan sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan baik.
2. Pembina organisasi yang telah mendampingi serta memberikan arahan selama kegiatan berlangsung.
3. Seluruh peserta kegiatan yang telah berpartisipasi secara aktif dan antusias dalam mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi.

Semoga kegiatan ini memberikan manfaat dan menjadi langkah awal dalam meningkatkan perhatian terhadap kesehatan mental siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Gie, T. L. (2019). *Strategi Hidup Sukses: Edisi Ketiga*. Liberty.
- Macan, T. H. (2019). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2020). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2021). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Meizara, E., Dewi, P., Irmayanti, S., Amrie, M. Y., Hidayat, T., & Citra, Y. (2023). A Happy Strategy for Dealing with Burnout in Students and Workers Strategi Jitu Bahagia Menghadapi Burnout pada Kalangan Mahasiswa dan Pekerja. *Mattawang: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1). <https://jisqu.trensains.sch.id/index.php/journal/article/view/28/10>
- Sandra, K. ika. (2023). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-romá, V., & Bakker, A. B. (2022). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92. <https://doi.org/10.1023/a:1015630930326>
- Vinahapsari, C. A., & Rosita. (2020). Akademik Pekerja Penuh Waktu. *Jurnal Bisnis Darmajaya*, 06(01), 20–28.