

	Jurnal Al-Taujih	p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN: 2715-7571
		Volume 11 No. 2 Hal 145 - 152
	Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami	https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/
	Received May 28 th 2025; Accepted November 26 th 2025; Published Desember 16 th 2025	

STRATEGI PROBLEM FOCUSED COPING DALAM MEREDUKSI ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA KEJAR PAKET C PKBM SEROJA

Laela Fitri Nurhaliza* & Agit Purwo Hartanto

laelafitrinurhaliza@gmail.com

UIN Raden Mas Said Surakarta

Abstract : *The demands of both studying and working often cause Package C students to experience academic burnout. Problem focused coping is identified as an effective strategy to mitigate academic burnout. This study aims to determine the problem focused coping strategies carried out by students pursuing package C PKBM Seroja. This study uses a qualitative research type, with a descriptive method. Subject collection used purposive sampling with the criteria, namely students pursuing package C, working, experiencing academic burnout, and implementing problem focused coping. Data collection techniques used observation, interviews, and documentation. The results of the study showed that the forms of academic burnout of students pursuing package C who worked included experiencing physical fatigue, decreased motivation to learn, delaying assignments, and boredom. Factors that influence academic burnout include work, self control, the number of assignments and materials, and the absence of study friends. Problem focused coping carried out by Package C students to overcome academic burnout includes expressing opinions, managing time, making notes, making learning targets, being open with others, consulting teachers, sleeping, seeking entertainment, and praying.*

Keywords: *Problem Focused Coping; Academic Burnout; Package C Equality Education.*

Abstrak : Tuntutan belajar dan bekerja menyebabkan siswa Kejar Paket C tidak jarang mengalami academic burnout. Problem focused coping diidentifikasi sebagai salah satu strategi efektif untuk mengurangi academic burnout. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi problem focused coping yang dilakukan siswa kejar paket C PKBM Seroja. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan metode deskriptif. Pengumpulan subjek menggunakan purposive sampling dengan kriteria yaitu siswa kejar paket C, bekerja, mengalami academic burnout, dan menerapkan problem focused coping. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bentuk academic burnout siswa kejar paket C yang bekerja antara lain mengalami lelah tubuh, menurunnya motivasi belajar, menunda tugas, dan bosan. Faktor yang mempengaruhi academic burnout antara lain pekerjaan, kontrol diri, banyaknya tugas dan materi, dan tidak adanya teman belajar. Problem focused coping yang dilakukan siswa kejar paket C untuk mengatasi academic burnout antara lain mengungkapkan pendapat, mengatur waktu, membuat catatan, membuat target belajar, terbuka dengan orang lain, konsultasi pada guru, tidur, mencari hiburan, dan beribadah.

Kata kunci: Pobleem Focused Coping; Kelelahan Akademik; Pendidikan Kesetaraan Paket.

A. PENDAHULUAN

Pendidikan dianggap menjadi salah satu komponen penting dalam pengembangan individu dan masyarakat. Pendidikan dianggap sebagai salah satu cara untuk mempersiapkan generasi penerus bangsa (Mulyawan 2020). Terbentuknya generasi cerdas dan berkarakter menjadi salah satu dari tujuan pendidikan yang ada di Indonesia (Nugroho 2023). Sistem pendidikan Indonesia sendiri memiliki bentuk pendidikan formal, nonformal dan informal yang saling melengkapi. Pendidikan non formal dirancang lebih fleksibel, sehingga dapat memberikan kesempatan belajar untuk mereka yang tidak dapat mengikuti sistem pendidikan formal (Son'any 2022). Salah satunya yakni pendidikan kesetaraan, menyediakan pendidikan terhadap orang-orang yang tidak bersekolah dan putus sekolah karena faktor keterpencilan, kemiskinan, ataupun keterbelakangan (Hayyi, Muslihatun, & Mukhlisin, 2023).

Kejar paket C menjadi salah satu bentuk program yang ada pada. Menjadi alternatif yang dapat digunakan oleh mereka untuk memperoleh ijazah sepadan dengan Sekolah Menengah Atas, termasuk orang dewasa yang memiliki tanggung jawab tambahan, meliputi pekerjaan ataupun keluarga (Mbegu 2018). Setiap orang dalam hal pendidikan tentunya memiliki kemampuan masing-masing tergantung individu itu. Adakalanya individu pasti merasa mengalami kesulitan atau mungkin tantangan dalam suatu proses pembelajaran. Tidak terkecuali pada siswa dalam program kejar paket C, salah satu tantangan yang kerap dialami yaitu kelelahan dan kejenuhan yang berujung pada *academic burnout*. Terlebih pada siswa yang memiliki tuntutan lain diluar konteks belajar semakin memperparah kelelahan yang dialami. Tuntutan untuk belajar sambil mengelola tanggung jawab lain seperti pekerjaan, keluarga, dan masalah pribadi mempunyai resiko tinggi untuk mengalami *academic burnout* (Raharjo & Prahara, 2022).

Salah satu tantangan signifikan yang sering dihadapi siswa kejar paket C yaitu kelelahan dan kejenuhan yang berujung pada *academic burnout*, hal ini merupakan kondisi

kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan dari belajar yang berkaitan dengan tuntutan akademik (Suha, Nauli, & Karim, 2022). *Academic burnout* adalah reaksi fisik, mental, dan emosional negatif dari studi berkepanjangan yang berakibat pada rasa lelah, kehilangan motivasi, bahkan perasaan frustrasi (Novianti 2021). Ada beberapa faktor yang berpengaruh pada munculnya *academic burnout*, mulai dari *workload*, *control*, *reward*, *community*, *fairness*, dan *value* (Arlinkasari & Akmal, 2017). Lebih lanjut terdapat tiga aspek *academic burnout* yaitu kelelahan emosional karena perasaan emosional dan ketegangan yang berlebihan, enggan untuk belajar dengan bersikap sinis terhadap pembelajaran, dan motivasi yang menurun dengan ditandai bosan dan jenuh ketika pembelajaran (Yang 2004).

Jika tidak segera diatasi, *academic burnout* dapat menimbulkan kegagalan akademik pada siswa (Suha, Nauli, & Karim, 2022). Untuk mengatasi *academic burnout* salah satu cara yang dapat digunakan dan diterapkan yaitu dengan menggunakan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu bentuk tindakan individu yang digunakan untuk meminimalisir efek negatif yang terjadi pada dirinya (Lazarus & Folkman 1984). *Coping* stress yang paling banyak dan biasa digunakan yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Salah satu penanganan yang dianggap efektif digunakan untuk menangani *academic burnout* yaitu melalui *problem focused coping* karena berfokus pada pemecahan masalah secara langsung (Oloidi, Sewagegn, & Amanambu, 2022). Berbeda dengan *emotional focused coping* yang menitikberatkan pada pengelolaan emosi tanpa menyelesaikan penyebab stress secara langsung (Rossi, Gualano, & Magnavita, 2023).

Penelitian oleh Ogoma (2020) yang menunjukkan bahwa penanganan yang berfokus pada masalah secara signifikan bisa menurunkan kelelahan dan memperbaiki kelelahan dibandingkan yang berfokus pada emosi. Sejalan juga dengan hasil penelitian dari Raharjo & Prahara (2022) terkait penelitian tentang strategi *problem focused*

coping dalam menangani *academic burnout* membuktikan bahwa semakin tinggi *problem focused coping* yang dimiliki maka semakin rendah mengalami potensi *academic burnout* juga sebaliknya. Dengan mempunyai *problem focused coping* diharapkan bisa memperluas berbagai cara kognitif untuk dapat digunakan dalam memahami penyebab dari hambatan terlebih konsekuensinya (Suha, Nauli, & Karim, 2022).

Fokus utama *problem focused coping* dengan melakukan penyelesaian masalah mulai dari menggali informasi terhadap masalah, mengumpulkan berbagai kemungkinan solusi untuk kemudian menggunakan alternatif tersebut. Strategi *problem focused coping* melibatkan banyak hal meliputi merencanakan kegiatan belajar dengan lebih baik, mencari dukungan, hingga mengelola waktu agar lebih efisien sehingga tanggung jawab akademis dan non-akademis bisa berjalan dengan seimbang. Karena siswa kejar Paket C yang kerap kali dihadapkan pada peran ganda dan tekanan eksternal mulai dari pekerjaan ataupun keluarga. Hal ini menunjukkan *problem focused coping* dapat digunakan untuk mengatasi *academic burnout* karena lebih berfokus dalam penyelesaian masalah secara langsung, sehingga berguna dalam jangka waktu yang panjang. Sehingga siswa secara lebih efektif dapat mengelola beban akademis dan non-akademis, termotivasi menyelesaikan pendidikan, dan mengurangi resiko *burnout*.

Namun masih sedikit penelitian yang membahas mengenai *problem focused coping* untuk mengatasi *academic burnout* yang berfokus pada siswa pendidikan kesetaraan terutama siswa kejar paket C. Maka dari itu penelitian ini dianggap penting untuk dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *problem focused coping* yang dilakukan siswa kejar paket C untuk mengatasi *academic burnout* yang dialami. Dengan memanfaatkan *problem focused coping*, hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk mengatasi *academic burnout* yang dialami siswa kejar paket terutama paket C yang bekerja. Kebaharuan penelitian ini terletak pada penerapan *problem*

focused coping untuk mengatasi *academic burnout* utamanya pada siswa pendidikan kesetaraan.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif. Penelitian kualitatif dilakukan untuk lebih mengarah pada *setting* tertentu yang terjadi pada kehidupan nyata, berguna untuk mengetahui dan memahami permasalahan (Fitrah & Luthfiah, 2018). Bogdan dan Biklen mengungkapkan jika penelitian kualitatif dengan metode deskriptif yaitu pengumpulan data dalam bentuk kata atau gambar dan tidak menekankan pada angka (Sugiyono, 2013). Prosedur penyelesaian masalah yang diteliti dilakukan dengan menggambarkan kondisi subjek yang didasarkan pada fakta di lapangan. Pengambilan subjek penelitian menggunakan *purposive sampling* yang merupakan teknik pengambilan sampel dari sumber data atas pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2013). Adapun tempat penelitian dilaksanakan di PKBM Seroja Kota Surakarta. Pengambilan data akan dilakukan dengan pemilihan melalui beberapa kriteria disesuaikan dengan tempat dan tujuan dari penelitian. Kriteria yang ditetapkan untuk acuan dalam memilih informan dalam penelitian yaitu peserta didik kejar paket C, bekerja, mengalami *academic burnout*, dan menerapkan *problem focused coping*.

Teknik pengumpulan data menggunakan observasi partisipasi, dengan mengikuti kegiatan mengajar siswa kejar paket C di PKBM Seroja. Dilakukan pengamatan terhadap bentuk *academic burnout* dan *problem focused coping* yang dilakukan dengan cara mengamati subjek setiap kegiatan belajar berlangsung di PKBM Seroja. Kemudian menggunakan wawancara semi terstruktur yaitu dimana ketika pelaksanaannya lebih bebas dibandingkan dengan wawancara terstruktur. Lebih lanjut dengan dokumentasi yang dilakukan melalui foto pada waktu observasi untuk memvalidasi bukti yang akan diteliti, juga dengan menggunakan catatan

yang dimiliki informan terkait dengan kegiatan belajarnya.

Untuk memastikan keabsahan data, peneliti menggunakan triangulasi sumber melalui wawancara dengan *signifikan others* yaitu guru ataupun teman informan. Juga digunakan triangulasi metode melalui digunakannya metode observasi, wawancara, dan dokumentasi secara bersamaan sehingga mendapatkan data yang valid atau konsisten. Lebih lanjut teknik analisis data yang digunakan reduksi data dengan merangkum, memilih hal pokok, dan berfokus kehal penting untuk mencari tema dan polanya. Kemudian penyajian data dengan menyajikan data-data yang telah dirangkum dalam bentuk tabel, grafik maupun uraian singkat yang bersifat naratif, dan menarik kesimpulan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan dari penelitian ini menyoroti bagaimana penerapan *problem focused coping* yang dilakukan dapat membantu siswa kejar paket C untuk mengatasi *academic burnout* yang dialami. Penelitian ini menemukan siswa kejar paket melakukan usaha yang berfokus pada masalah yakni terkait belajar dan hal lain yang mengganggu belajarnya. Selain itu juga ditemukan faktor penyebab dari *academic burnout*, serta bentuk-bentuk *academic burnout* yang dialami.

1. Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Munculnya kelelahan dalam belajar atau biasa disebut dengan istilah *academic burnout* dipengaruhi oleh banyak hal. Berdasarkan hasil wawancara siswa kejar paket C yang bekerja memiliki beragam faktor yang menyebabkan *academic burnout* diantaranya:

Pekerjaan, ketiga subjek merasa bahwa pekerjaan yang dimilikinya berpengaruh terhadap kelelahan belajarnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Raharjo & Prahara, 2022) yang mengungkapkan bahwa belajar sambil mengelola tanggung jawab lain seperti pekerjaan, keluarga, dan masalah pribadi mempunyai resiko tinggi mengalami *academic burnout*. Hal ini terjadi akibat dari pekerjaan yang dilakukan, pekerjaan diluar konteks pembelajaran memecah fokus mereka untuk belajar, sehingga pekerjaan

menjadi salah satu faktor munculnya *academic burnout*. Mereka harus membagi waktu untuk bekerja dan belajar, keduanya tentu menuntut energi, waktu dan fokus yang besar.

Kontrol diri, ketiga subjek memiliki kontrol diri yang kurang baik. Subjek NFCK dan OAP kurang mampu mengatur waktu untuk belajar dan bekerja ketika sudah terlalu fokus pada pekerjaan. Sedangkan subjek MLF menjadi kurang peduli pada belajarnya ketika nilai yang didapatkan tidak maksimal. Kontrol diri yang baik terbukti mempunyai tingkat *burnout* yang lebih rendah, hal tersebut berarti juga sebaliknya (Romadhoni, 2022). Karena kontrol diri mencakup bagaimana seseorang melihat, menilai, dan mengekspresikan dirinya sendiri. Maka dapat dilihat ketika siswa kejar paket memiliki kontrol diri yang kurang baik dalam mengatasi sesuatu yang tidak berkaitan dengan ataupun tidak pada belajarnya, dengan kata lain meragukan kemampuannya sendiri kemungkinan untuk mengalami *academic burnout* dapat terjadi.

Banyaknya tugas dan materi, subjek OAP dan MLF merasa tertekan dengan tuntutan belajar yang harus dipelajari. Hal ini terjadi karena banyaknya materi dan tugas pada pembelajaran kejar paket yang dihadapi siswa. Program kejar paket dirancang sebagai pendidikan yang lebih singkat, sehingga materi yang diberikan kepada siswa juga dirangkum dalam waktu yang lebih singkat. Sejalan dengan penelitian Diyanti (2022) mengungkapkan banyaknya materi pembelajaran yang diberikan oleh guru menyebabkan siswa tidak dapat menangkap materi dengan baik secara keseluruhan. Hal tersebut membuat siswa dituntut untuk memahami banyak hal dalam waktu terbatas, dan tentunya memerlukan konsentrasi dan usaha ekstra.

Tidak ada teman belajar, subjek OAP merasa enggan untuk belajar karena tidak adanya teman belajar. Beberapa orang terkadang memerlukan dukungan sosial untuk menabuh motivasi belajarnya. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka *potensi academic burnout* yang dialami semakin rendah (Nadira, Novitasari, & Romadhoni,

2023). Ketika kurang mendapat dukungan sosial seseorang akan merasa sedirian untuk menghadapi tekanan yang semakin memperparah kelelahan. Karena semua orang pastinya memerlukan dukungan atas semua hal yang dilakukan.

2. Bentuk-bentuk *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, siswa kejar paket yang bekerja memiliki bentuk *academic burnout* yang beragam.

Lelah tubuh, terlihat subjek NFCK dan OAP merasakan kelelahan pada tubuhnya. Mengalami kelelahan fisik menjadikan fungsi kognitif terkadang terganggu, membuat seseorang lebih mudah stres, frustrasi, dan sedih waktu belajar. Kelelahan fisik dapat mempengaruhi fungsi kognitif terutama dalam kondisi lingkungan yang menantang. Ketika dalam kondisi fisik yang lelah, akan lebih sulit untuk fokus ketika belajar, menyerap materi, dan mengerjakan tugas. Terkadang ketika dipaksakan untuk memenuhi tuntutan belajar mereka sudah tidak mempunyai tenaga sehingga berujung pada *academic burnout*.

Menurunnya motivasi belajar, subjek NFCK dan MLF terlihat malas ketika diberi tugas dan merasa tidak akan bisa selesai tepat waktu. Kehilangan motivasi belajar tentu sangat berpengaruh terhadap keberhasilan belajar (Fernando, Andriani, & Syam, 2024). Tidak hanya itu siswa dengan motivasi belajar yang rendah mudah mengalami *academic burnout* karena kurangnya semangat belajar.

Menunda tugas, ketiga subjek sering menunda tugas karena faktor pekerjaan yang mereka miliki. Subjek MLF dan OAP kerap menunda tugas ketika sudah merasa lelah setelah bekerja, kemudian subjek NFCK juga sering menunda tugas ketika pekerjaannya cukup banyak. Kelelahan ketika bekerja sendiri dapat mempengaruhi sikap terhadap pembelajaran dikalangan pekerja, terlebih pekerja yang juga mempunyai tuntutan untuk belajar (Birmanoe, 2021). Ketika mereka sudah terlalu fokus pada pekerjaan, terkadang tugas belajar menjadi tersisihkan.

Bosan, terlihat ketiga subjek menunjukkan kebosanan ketika proses pembelajaran. Kelelahan emosional yang

siswa alami kemudian membuat mereka bosan sehingga sulit untuk berkonsentrasi. Kelelahan emosional yang terjadi dapat mempengaruhi keterlibatan dalam pembelajaran dan menurunkan motivasi (Umer, Hussain, Arshad, & Javed, 2023). Kelelahan fisik dapat diatasi secara mudah dengan istirahat dan pemulihan fisik, berbeda dengan kelelahan emosional yang seringkali memerlukan penanganan secara lebih kompleks.

3. Strategi *Problem Focused Coping*

Problem focused coping yang digunakan siswa kejar paket untuk mengatasi *academic burnout* yang dialami sangat beragam.

Mengungkapkan pendapat, subjek NFCK dan MLF mengungkapkan keberatan terhadap tempatnya bekerja sedangkan OAP mengungkapkan pendapat kepada pihak sekolah. Mengungkapkan pendapat terkait sesuatu yang menyebabkan kelelahan seringkali dapat menyelesaikan masalah secara lebih jelas dan konkret. Selain itu sering kali dianggap dapat mencairkan suasana, juga menjadi komunikasi yang baik terkait permasalahan yang dialami tanpa menyalahkan pihak lain, serta dianggap sebagai tindakan nyata.

Mengatur waktu, ketiga subjek mengatur waktu untuk membagi waktu kerja dan waktu belajarnya. Cahyawati & Lestari (2023) mengungkapkan bahwa kemampuan mengelola waktu berdampak signifikan terhadap keberhasilan dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Mengatur waktu tidak hanya membantu menyelesaikan masalah, namun juga dapat membantu keseimbangan hidup pada siswa kejar paket terkait waktu bekerja dan belajarnya.

Membuat catatan, subjek NFCK dan MLF kerap membuat catatan untuk membantunya belajar. Meski terlihat sederhana membuat catatan terkait tugas akademik membantu meningkatkan kesadaran diri pada beban dan waktu yang dimiliki. Selain itu membuat catatan dapat membantu untuk meningkatkan fokus, terlebih bagi siswa kejar paket yang bekerja, tidak jarang tuntutan kerja mengganggu belajarnya. Dengan

catatan yang baik dapat membuat tugas dan materi lebih terstruktur dan potensi mengalami *academic burnout* berkurang.

Membuat target belajar, subjek OAP membuat target belajar dengan membagi materi. Dengan adanya target belajar, bagi siswa kejar paket dengan materi yang cukup banyak, tentunya dapat membantu dalam hal belajar. Target yang jelas tentunya juga dapat membantu meningkatkan motivasi dan mencegah kelelahan mental. Belajar dengan target yang terstruktur berperan penting dalam mengurangi *burnout* (de Lima, Mouteiro, & Mourão, 2024). Terlebih bagi mereka yang memiliki tuntutan kerja, adanya target belajar dapat membantu belajar mereka menjadi lebih terarah dan terukur, serta dapat membantu mengurangi *overload* materi sehingga mengurangi potensi *academic burnout*.

Terbuka kepada orang lain, ketiga subjek kerap bercerita kepada keluarga dan teman dekatnya. Tidak jarang seseorang menceritakan masalahnya untuk mendapatkan dukungan orang lain. Sejalan dengan hasil penelitian Damayanti (2025) mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami. Entah itu untuk mendapat dukungan emosional ataupun mendapat solusi yang perlu didiskusikan. Terlebih pada siswa kejar paket yang bekerja, mungkin memiliki tekanan yang lebih berat. Memperoleh dukungan sosial tentu saja dapat membuat beban yang dimiliki berkurang.

Berkonsultasi pada guru, ketiga subjek kerap bertanya terkait materi yang kurang dipahami. Ketika ketidakpahaman pada materi dibiarkan, secara terus-menerus akan mengakibatkan siswa kejar paket berpikir lebih keras karena harus memahami materi sendiri. *Academic burnout* sendiri kerap muncul akibat dari perasaan frustrasi karena merasa bingung dan terjebak dalam kesulitan memahami materi. Pada situasi tersebut konsultasi kepada yang ahli tentu saja menjadi jalan keluar yang lebih efektif.

Tidur, subjek NFCK dan MLF kerap kali tidur untuk mengistirahatkan badan ataupun pikirannya. Semakin lama waktu tidur, semakin rendah tingkat kelelahan yang

dirasakan. Namun terlalu banyak tidur juga dapat menyebabkan kelelahan karena waktu yang menjadi berantakan, tidur sesuai dengan porsinya adalah yang terbaik (Az-Zahra, Sumardiyono, & Sari, 2024).

Mencari hiburan, subjek NFCK menonton film, kemudian subjek OAP berbelanja, dan subjek MLF bermain dengan teman. Interaksi sosial dapat menjadi salah satu strategi efektif untuk mengurangi kelelahan belajar dengan meningkatkan konsentrasi (Arifin et al., 2023). Mengistirahatkan pikiran dengan mencari suasana dirasa cukup baik untuk mengurangi kelelahan belajar.

Beribadah, subjek NFCK melakukan *coping* berdzikir, OAP berwudhu, sedangkan MLF berdzikir dan berdoa. Mereka melakukan *coping* dengan beribadah untuk menenangkan diri dari kecemasan yang dialami. Praktik keagamaan seperti doa, dzikir, dan partisipasi komunitas keagamaan terbukti mengurangi kecemasan pada mahasiswa (Ayun, Kasturi, & Purwandari, 2024). Mendekatkan diri kepada Yang Ilahi menjadi salah satu cara mudah untuk menenangkan batin dan pikiran.

D. KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa banyaknya siswa kejar paket C terutama yang bekerja mengalami *academic burnout*. Tentu saja hal ini sangat mengganggu proses pembelajaran.

Faktor penyebab siswa kejar paket C yang bekerja mengalami *academic burnout* yaitu karena pekerjaan, kontrol diri, banyaknya tugas dan materi, serta tidak adanya teman belajar. Bentuk-bentuk *academic burnout* yang dialami siswa adalah lelah tubuh, menurunnya motivasi belajar, menunda tugas, dan bosan. Lebih lanjut tentu saja penelitian ini menjawab tujuan utama yaitu strategi *problem focused coping* yang dilakukan. Adapun *problem focused coping* yang dilakukan siswa kejar paket C untuk mengatasi *academic burnout* antara lain mengungkapkan pendapat, mengatur waktu, membuat catatan, membuat target belajar,

terbuka dengan orang lain, konsultasi pada guru, tidur, mencari hiburan, dan beribadah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, Fitri, and Sari Zakiah Akmal. 2017. "Hubungan Antara School Engagement, Academic Self-Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 1(2):81. doi: 10.28932/humanitas.v1i2.418.
- Ayun, Q., Kasturi, T., & Purwandari, E. (2024). Peran religious coping terhadap psychological distress pada mahasiswa: Scoping review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 117–128
- Birimano, M. E. 2021. "Burnout Academic Mahasiswa Tingkat Akhir." *KoPen: Konferensi Pendidikan Nasional* 3(2):165–71.
- Cahyawati, Cici Indah, and Bawinda Sri Lestari. 2023. "Burnout Pada Mahasiswa Praktikum Alat Tes Psikologi: Bagaimana Peranan Strategi Coping." *INNER: Journal of Psychological Research* 3(3):491–98.
- de Lima, A. N. T., Monteiro, P. M. V., & Mourão, L. (2024). Academic burnout and foreign language learning: The role of engagement and positive emotions. *Personality and Individual Differences*, 219, 111492. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.111492>
- Damayanti, S. S., Issriyatiningrum, R., & Abdurrouf, M. (2025). Hubungan dukungan sosial dengan academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), Artikel 1392. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i1.1392>
- Diyanti, Puput Rista. 2022. "Self-Concept Dan Family Support Dengan Academic Burnout Pada Siswa Di Masa Pandemi." *Indonesian Psychological Research* 4(1):51–59. doi: 10.29080/ipr.v4i1.577.
- Fitrah. M & Luthfiyah. 2018. *Metode Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*.
- Hayyi, Abdul, Muslihatun Muslihatun, Lalu Mukhlisin, Rabiul Awal, Hasanuddin Hasanuddin, and Hary Murcahyanto. 2023. "Evaluasi Program Penyelenggaraan Pendidikan Kesetaraan Paket C Di Lembaga Pendidikan Nonformal." *Kaganga: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Riset Sosial Humaniora* 6(2):778–91. doi: 10.31539/kaganga.v6i2.7377.
- Lazarus, R.S. & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal And Coping*. New York: New York: Springer.
- Mbegu, Stewart. 2018. "The Role Professionalism in Managing Conflict at Work Place." *OALib* 05(11):1–5. doi: 10.4236/oalib.1105014.
- Mulyawan, Galuh. 2020. "Pendidikan Nonformal Khususnya Pendidikan Kesetaraan (Equivalency Education)." *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 5(1):1–4.
- Nadira, F., Novitasari, A., & Romadhoni. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(4), 1473–1482.
- Novianti, Rima. 2021. "Academic Burnout Pada Proses Pembelajaran Daring." *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)* 8(2):128–33. doi: 10.33653/jkp.v8i2.656.
- Nugroho, Bambang. 2023. "Filosofi Pendidikan Ki Hadjar Dewantara Basis Dalam Merdeka Belajar Untuk Mencetak Manusia Indonesia Berkarakter." *Psiko Edukasi* 21(1):28–40. doi:10.25170/psiko-edukasi.v21i1.437.
- O. Ogoma, Shadrack. 2020. "Problem-Focused Coping Controls Burnout in Medical Students: The Case of a Selected Medical School in Kenya." *Journal of Psychology & Behavioral Science* 8(1):69–79. doi: 10.15640/jpbs.v8n1a8.

- Oloidi, Frances Jumoke, Abatihun Alehegn Sewagegn, Ogechukwu Vivian Amanambu, Blessing Chisom Umeano, and Leonard Chidi Ilechukwu. 2022. "Academic Burnout Among Undergraduate History Students: Effect of an Intervention." *Medicine (United States)* 101(7):E28886.doi: 10.1097/MD.00000000000028886.
- Raharjo, Sutoro Tri, and Sowanya Ardi Prahara. 2022. "Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout." *Jurnal Sudut Pandang (JSP)* 2(12):2798–5962.
- Rossi, Maria Francesca, Maria Rosaria Gualano, Nicola Magnavita, Umberto Moscato, Paolo Emilio Santoro, and Ivan Borrelli. 2023. "Coping With Burnout and The Impact of The COVID-19 Pandemic on Workers' Mental Health: A Systematic Review." *Frontiers in Psychiatry* 14(March):1–13. doi: 10.3389/fpsy. 2023.1139260.
- Son'any, L. 2022. "Pengaruh Kemampuan Awal Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Penguasaan Konsep Matematika: Survey Pada Siswa Paket C Di Kabupaten Bekasi." *Perspektif* 1(6):575–87.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Serta R&D*.
- Suha, Yantris, Fathra Annis Nauli, and Darwin Karim. 2022. "Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan." *Coping: Community of Publishing in Nursing* 10(3):282. doi:10.24843/coping.2022.v10.i03.p0.
- Umer, M., Hussain, M., Arshad, R., Javed, A., & Mehmood, S. (2023). Emotional exhaustion and academic performance in university students: Mediating role of cynicism. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/368667486>
- Yang, H. J. 2004. "Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical Vocation Colleges." *Internasional Journal of Eduational Development* 03(24):283–301.
- Yogi Fernando, Popi Andriani, and Hidayani Syam. 2024. "Pentingnya Motivasi Belajar Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa." *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan* 2(3):61–68. doi: 10.59246/alfihris. v2i3.843