

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 904-911
E-ISSN: xxxx-xxxx

Acceptance and Commitment Therapy untuk Distress Tolerance Siswa Academic Burnout: Tinjauan Sistematis

Putri [1*], Eka Wahyudi[2], Herdi[3]
Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, Jakarta Timur, DKI Jakarta, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden : putriekasuci0705@gmail.com

Riwayat Artikel

Submited: 23-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 24-11-2026

Abstrak

Academic burnout cenderung semakin tinggi di kalangan siswa Sekolah Menengah Atas karena tekanan untuk belajar secara mandiri dalam Kurikulum Merdeka.Namun, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah belum cukup memberikan intervensi pencegahan yang didasarkan pada bukti untuk meningkatkan faktor pelindung seperti toleransi terhadap stres. *Acceptance and Commitment Theraphy* (ACT) adalah metode konseling yang tepat untuk membantu remaja meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi stres dengan menerima perasaan mereka secara psikologis dan mengubah cara mereka memandang pikiran negatif. Namun, penelitian yang menggabungkan ketiga aspek ini pada siswa SMA masih belum cukup banyak. Artikel ini ingin melihat secara rapi dan teratur bukti-bukti yang menunjukkan seberapa efektif ACT dalam membantu remaja menghadapi toleransi terhadap stres, serta mengetahui bagaimana hubungan antara hal tersebut dengan *academic burnout* Metode yang digunakan adalah tinjauan sistematis berdasarkan alur PRISMA 2020, mencari di berbagai basis data dan mesin pencari akademik dari tahun 2020 hingga 2025 dengan kriteria PICOS. Dari 16 sumber yang memenuhi syarat, semua diikutsertakan dalam sintesis tersebut. Hasil menunjukkan bahwa ACT secara konsisten membantu meningkatkan kemampuan remaja dalam menangani stres dan mengurangi gejala-gejala psikologis mereka, sedangkan kemampuan menangani stres yang rendah terkait erat dengan tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi. Penelitian ini menyarankan pembuatan program konseling kelompok yang menggunakan pendekatan ACT sebagai upaya pencegahan dan pembelajaran di sekolah.

Kata kunci: Acceptance and Commitment Therapy; toleransi distres; burnout akademik; siswa SMA; tinjauan literatur sistematis

Abstract

Academic burnout tends to be higher among high school students due to the pressure to study independently under the Merdeka Curriculum. However, Guidance and Counseling (BK) services in schools have not yet provided sufficient evidence-based preventive interventions to enhance protective factors such as stress tolerance. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is an appropriate counseling method to help adolescents improve their ability to cope with stress by psychologically accepting their feelings and changing the way they view negative thoughts. However, there is still a lack of research that combines these three aspects among high school students. This article aims to systematically review the evidence showing how effective ACT in helping adolescents cope with stress tolerance, as well as understanding how this relates to academic burnout. The method used was a systematic review based on the PRISMA 2020 guidelines, searching various databases and academic search engines from 2020 to 2025 using the PICOS criteria. Of the 16 eligible sources, all were included in the synthesis. The results show that ACT consistently helps improve adolescents' ability to Of the 16 eligible sources, all were

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*



included in the synthesis. The results show that ACT consistently helps improve adolescents' stress management skills and reduce their psychological symptoms, while poor stress management skills are closely associated with higher levels of academic burnout. This study suggests the development of group counseling programs that use the ACT approach as a preventive and educational measure in schools.

Keywords: *Acceptance and Commitment Therapy; distress tolerance; academic burnout; senior high school students; systematic literature review*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting di mana terjadi perubahan besar pada pikiran, perasaan, dan cara berinteraksi dengan orang lain, sehingga remaja lebih mudah merasa tertekan karena tekanan dari tuntutan belajar. Pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), tuntutan tersebut semakin terasa dalam penerapan Kurikulum Merdeka yang fokus pada kemandirian dalam belajar dan kerja proyek yang didasarkan pada pencapaian tertentu, namun tidak selalu diiringi dengan pengelolaan beban kerja yang cukup memadai. Kondisi ini bisa menyebabkan *burnout* akademik, yang berarti merasa lelah secara emosional, tidak peduli lagi dengan makna belajar di sekolah, dan merasa kurang percaya diri karena terlalu lama harus belajar (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Secara nyata, di Indonesia, Putri Magistarina.,2024) menemukan bahwa tingkat *burnout* akademik berbeda-beda pada 165 siswa SMA, SMK, dan MA di Sumatera Barat, tergantung jenis sekolahnya.Hasil ini mengonfirmasi bahwa fenomena *burnout* akademik benar-benar terjadi di jenjang pendidikan menengah di Indonesia, bukan hanya isu yang sering diteliti pada mahasiswa saja.

Urgensi dalam mengatasi burnout akademik semakin besar karena masalah ini cenderung meningkat di tengah masa sekolah menengah, seperti yang diteliti oleh Parviainen dkk,,2021).Siswa kelas XI sudah melewati fase awal transisi di SMA, tetapi belum menghadapi tekanan ujian akhir kelulusan seperti yang dihadapi kelas XII.Masa ini merupakan titik kritis yang tepat untuk melakukan intervensi pencegahan. Namun, layanan Bimbingan dan Konseling (BK) di sekolah, yang secara aturan ditujukan untuk fungsi preventif dan perkembangan (Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014), masih belum banyak menerapkan program yang didasarkan pada bukti dan fokus langsung pada faktor-faktor yang melindungi terjadinya *burnout* akademik. Salah satu faktor yang bisa melindungi seseorang adalah toleransi terhadap stres, yaitu kemampuan seseorang untuk menghadapi dan bertahan dalam situasi yang menyebabkan perasaan negatif tanpa menggunakan cara-cara yang tidak sehat untuk mengatasinya (Simons & Gaher, 2005). (Abedi Kadanji dkk.,2025) melakukan penelitian pada 259 siswa SMA di Iran dan menemukan hubungan negatif yang signifikan antara toleransi terhadap stres dan burnout akademik ($r = -0,41$; $p < 0,001$). Hasil ini menunjukkan bahwa toleransi terhadap stres bisa menjadi target intervensi yang berdasar secara nyata, bukan hanya teori semata.

Acceptance and Commitment Therapy (ACT), yang dikembangkan oleh Hayes, Strosahl, dan Wilson pada tahun 2012, adalah jenis konseling yang berfokus pada konteks dan fungsi.Pendekatan ini menganggap penghindaran terhadap pengalaman sebagai hal utama yang menyebabkan berbagai masalah psikologis, dan mendorong pengembangan fleksibilitas psikologis melalui enam proses terapi yang saling terhubung. Bukti bahwa ACT efektif untuk remaja cukup menguntungkan: meta-analisis oleh (A-Tjak dkk.,2015) menunjukkan hasil yang sama baiknya dengan terapi kognitif-perilaku untuk berbagai kelompok, baik yang ada dalam pelayanan klinis maupun tidak; tinjauan sistematis oleh (Baveja, Shukla dkk.,2022) juga mendukung bahwa ACT bermanfaat bagi remaja; serta meta-analisis oleh (Binder. Dkk.,2024), yang memilih 187 studi awal menjadi 8 uji coba acak dengan 976 peserta usia 0 sampai 18 tahun, memperkuat bahwa intervensi ACT dalam kelompok di sekolah cukup efektif dalam mengurangi gejala stres pada anak dan remaja. Meskipun begitu, penelitian yang secara jelas menghubungkan ACT, toleransi terhadap stres, dan *burnout* akademik pada siswa SMA masih belum banyak ditemukan dalam literatur yang ada. Tinjauan sistematis ini bertujuan mengisi kekurangan

informasi dengan membahas dua hal berikut: pertama, bukti-bukti nyata mengenai efektivitas ACT dalam meningkatkan kemampuan remaja, khususnya siswa SMA kelas XI, untuk menghadapi tekanan atau rasa tidak nyaman; dan kedua, teori-teori yang menjelaskan hubungan antara kemampuan menghadapi tekanan tersebut dengan *academic burnout* .Hal ini berfungsi sebagai dasar pemikiran untuk mengembangkan program konseling kelompok berbasis ACT yang sesuai dengan situasi dan kebutuhan siswa SMA kelas XI di Indonesia.

Kerangka Teoritis: ACT dan Model Hexaflex

Mekanisme terapeutik ACT terstruktur di sekitar Model Fleksibilitas Psikologis yang divisualisasikan melalui diagram heksagonal (Hexaflex), yang terdiri dari enam proses utama yang saling terkait: (1) penerimaan, yaitu meninggalkan upaya menghindari pengalaman dengan sengaja melalui kontak terbuka dengan pengalaman batin; (2) defusi kognitif, yaitu memisahkan kata-kata literal dari fungsi perilaku yang diakibatkan; (3) kesadaran saat ini, yaitu fokus yang fleksibel pada pengalaman langsung; (4) diri sebagai konteks, yaitu kemampuan untuk melihat diri dari perspektif yang berbeda daripada konsep diri; (5) klarifikasi nilai, yaitu menentukan arah perilaku yang bermakna bagi diri sendiri; dan (6) tindakan berkomitmen, yaitu menjalankan pola perilaku yang konsisten dengan nilai, meskipun ada hambatan psikologis (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). Enam proses ini terkait dengan mekanisme *academic burnout*: menghindar dari tugas karena sikap sinis bisa ditekan dengan cara mengubah cara berpikir, sedangkan menurunnya keyakinan diri bisa diatasi dengan memahami nilai-nilai yang jelas dan bertindak dengan tekun untuk tujuan belajar yang bermakna bagi murid.

Desain Tinjauan

Tinjauan ini mengikuti alur pelaporan PRISMA 2020, yang dirumuskan oleh Page dan tim (2021), sebagai panduan untuk mengidentifikasi, menyaring, mengevaluasi, dan memasukkan studi secara transparan. Karena berbagai metode penelitian yang digunakan beragam dan keterbatasan akses langsung ke seluruh platform basis data berbayar, tinjauan ini dilakukan sebagai tinjauan sistematis yang terarah (cepat namun terstruktur) yang mengadaptasi, bukan mengulang sepenuhnya, prosedur PRISMA secara formal; keterbatasan ini dijelaskan secara jelas agar prosesnya lebih transparan secara metodologis.

Kriteria Kelayakan (PICOS)

Kriteria kelayakan ditentukan berdasarkan kerangka PICOS: Populasi adalah remaja atau siswa menengah (usia ideal 14–18 tahun); Intervensi menggunakan ACT atau pendekatan berbasis ACT (dalam bentuk individual, kelompok, atau berbasis sekolah), termasuk studi konseptual atau instrumen yang mendukung konsep toleransi distres dan *burnout* akademik; *Comparison* tidak wajib karena ada beberapa studi yang bersifat korelasional, validasi instrumen, atau tinjauan sistematis; *Outcome* adalah toleransi distres dan/atau *burnout* akademik yang diukur menggunakan instrumen yang sudah valid; Desain studi mencakup RCT, kuasi-eksperimen, korelasional, validasi instrumen, tinjauan sistematis, atau meta-analisis yang diterbitkan di jurnal terindeks Scopus/*Web of Science* atau Sinta 1–2 antara tahun 2020–2025 (studi konseptual dasar tidak dihitung dalam batas waktu ini). Kriteria eksklusi mencakup penelitian yang dilakukan pada kelompok populasi mahasiswa atau orang dewasa yang tidak memiliki hubungan konseptual dengan remaja, serta publikasi yang tidak memiliki data empiris atau tidak memiliki akses ke teks penuh yang bisa dikonfirmasi.

Strategi Pencarian

Pencarian dilakukan melalui mesin pencari akademik dan basis data ilmiah (mengakses cuplikan indeks dari Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, dan repositori Sinta/DOAJ) menggunakan lima rangkaian kata kunci Boolean yang menggabungkan istilah: *("Acceptance and Commitment Therapy" OR "ACT") AND ("distress tolerance" OR "academic burnout" OR "school burnout") AND ("adolescent*" OR "high school student*"),* dilengkapi pencarian bertarget (*citation*

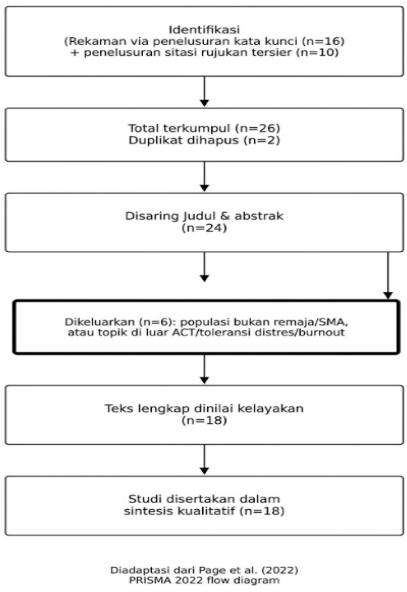
searching) untuk memverifikasi rujukan konseptual dan instrumentasi (mis. skala baku toleransi distres dan burnout akademik) yang relevan dengan kerangka teoretis tinjauan.

Prosedur Seleksi dan Sintesis

Rekaman hasil pencarian disaring berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan penilaian terhadap teks lengkap menggunakan kriteria PICOS yang telah ditentukan. Karena perbedaan dalam metode yang digunakan (desain penelitian, ukuran hasil, dan kelompok populasi) antar penelitian yang dikumpulkan, tidak dapat dilakukan analisis statistik meta secara formal; sebagai gantinya, dilakukan penjumlahan deskriptif dengan cara menggabungkan tema-tema secara berkaitan, yaitu mengelompokkan temuan ke dalam tiga tema utama: efektivitas (ACT) terhadap toleransi terhadap tekanan dan gejala psikologis remaja, hubungan antara toleransi tekanan dengan *burnout* akademik, serta relevansi temuan tersebut dalam konteks siswa kelas XI SMA di Indonesia.

Alur Seleksi Studi (PRISMA)

Proses mengidentifikasi dan memilih studi mengikuti langkah-langkah PRISMA seperti yang ditunjukkan pada Gambar 1. Rekaman ditemukan melalui lima rangkaian pencarian kata kunci (n = 16) dan penelusuran sitasi serta verifikasi rujukan tersier (n = 10), menghasilkan 26 rekaman sebelum menghapus yang duplikat. Setelah memeriksa judul dan abstrak dari 24 rekaman unik, ada 8 rekaman yang tidak dibawa karena populasi yang diteliti bukan remaja atau siswa SMA, atau topiknya tidak relevan dengan ACT, toleransi distres, dan burnout akademik. Teks lengkap dari 16 rekaman yang tersisa dinilai kecocokannya, dan semua memenuhi kriteria PICOS, sehingga dimasukkan dalam sintesis kualitatif dalam tinjauan ini.



Gambar 1. Diagram alur PRISMA proses identifikasi dan seleksi studi (diadaptasi dari Page dkk., 2021)

Karakteristik Studi yang Disertakan

Penulis (Tahun)	Populasi & Desain	Temuan Kunci
Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi (2009)	Validasi instrumen, 1.418 remaja (Finlandia)	**School Burnout Inventory (SBI) valid mengukur 3 dimensi burnout sekolah**
Simons & Gaher (2005)	Pengembangan instrumen (populasi dewasa muda)	***Distress toleranceScale* (DTS) valid mengukur *distress tolerance***
Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker (2002)	Validasi instrumen, mahasiswa lintas negara	**Struktur 3 dimensi *academic burnot***
Karami, Khodarahimi, Ghazanfari, Mirdrikvand, & Barigh (2020)	Korelasional, siswa	**Kesepian & self-handicapping memprediksi rendahnya toleransi distres**
A-Tjak dkk. (2015)	Meta-analisis, populasi klinis & non-klinis	**ACT efektif, ukuran efek setara terapi kognitif-perilaku**
Hayes, Strosahl, & Wilson (2012)	Buku teoretis-konseptual	**Model Hexaflex ACT: 6 proses fleksibilitas psikologis**
Tonarely & Ehrenreich-May (2020)	Validasi struktur faktor, remaja 14–18 th	**Struktur faktor DTS valid pada populasi remaja**
Baveja, Shukla, & Srivastava (2022)	Tinjauan sistematis, remaja	**ACT bermanfaat menurunkan simtom psikologis remaja**
Zemestani, Hosseini, & Petersen (2022)	RCT tunggu-kontrol, remaja putri SMA (Iran)	**ACT kelompok daring menurunkan kecemasan & depresi, meningkatkan regulasi emosi**
Hämäläinen, Lappalainen, Puolakanaho, Lappalainen, & Kiuru (2023)	Intervensi daring terbimbing, remaja sekolah	**ACT daring meningkatkan kesejahteraan psikologis & keterlibatan sekolah**
Parviainen, Aunola, Torppa, Poikkeus, & Vasalampi (2021)	Longitudinal person-oriented, remaja	**Simtom burnout sekolah meningkat pada fase pertengahan sekolah menengah**
Burley & McAloon (2024)	Meta-analisis, ACT kelompok untuk kecemasan remaja	**ACT kelompok unggul dibanding kontrol untuk kecemasan remaja**
Binder, Mehl, Resch, Kaess, & Koenig (2024)	Meta-analisis RCT, 8 studi/976 partisipan usia 0–18 th	**ACT signifikan menurunkan stres anak & remaja, termasuk kelompok berbasis sekolah**
Putri & Magistarina (2024)	Komparatif, 165 siswa SMA/SMK/MA (Sumatera Barat)	**Tingkat burnout akademik bervariasi menurut jenis sekolah**
Abedi Kadanji, Hooman, & Khabir (2025)	Korelasional, 259 siswi SMA (Iran)	**Toleransi distres berkorelasi negatif dgn burnout akademik (r = -0,41; p < 0,001)**
Yu, Zhao, Yin, Qu, Zhang, Cheng, & Chen (2025)	Meta-analisis RCT, depresi remaja	**ACT signifikan menurunkan simtom depresi remaja**

Tabel 1. Karakteristik Studi yang Disertakan dalam Sintesis (N = 16)

ACT terhadap Toleransi Distres dan Gejala Psikologis Remaja

Penelitian-penelitian yang dicek secara terus-menerus menunjukkan bahwa *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif untuk remaja. Zemestani, Hosseini, dan Petersen (2022) melakukan uji coba terkontrol secara acak dengan desain waitlist-controlled pada siswi SMA di Iran.Mereka menemukan bahwa konseling kelompok berbasis *telehealth* yang menggunakan pendekatan ACT mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kemampuan siswi dalam mengelola emosi mereka. (Binder dkk.,2024) melakukan analisis meta terhadap delapan penelitian acak terkontrol (RCT) yang melibatkan 976 partisipan berusia 0 hingga 18 tahun, dan menemukan bahwa terapi kognitif perilaku (ACT) efektif untuk mengurangi stres pada anak-anak dan remaja di berbagai situasi, termasuk dalam program kelompok yang diadakan di sekolah. Hasil yang sama terlihat dalam penelitian yang dilakukan oleh Hämäläinen dan tim (2023) tentang intervensi ACT secara daring yang meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keterlibatan remaja di sekolah, serta dalam meta-analisis oleh (Yu dkk.,2025) yang menunjukkan bahwa ACT secara signifikan mengurangi gejala depresi pada remaja. Secara umum, temuan-temuan ini sesuai dengan hasil meta-analisis yang dilakukan oleh (A-Tjak dkk.,2015), yang menunjukkan bahwa ukuran efek dari ACT sama besar dengan CBT.

Toleransi Distres dan Burnout Akademik pada Siswa SMA

Bukti langsung mengenai hubungan antara toleransi terhadap tekanan *distress tolerance*dan *academic burnout* disajikan dalam sebuah studi oleh Abedi Kadanji, Hooman, dan Khabir (2025). Melalui penelitian terhadap 259 siswa sekolah menengah di Iran, mereka menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan ($r = -0,41$; $p < 0,001$) antara toleransi terhadap tekanan dan *academic burnout*. Lebih lanjut, analisis regresi simultan mengungkapkan bahwa, bahkan setelah mengontrol variabel-variabel lain, toleransi terhadap tekanan menyumbang tambahan 4% terhadap varians *academic burnout*, sehingga menunjukkan perannya sebagai faktor pelindung yang independen. (Karami dkk., 2020) mendukung pandangan ini dengan temuan bahwa kesepian dan *self-handicapping* memprediksi rendahnya toleransi terhadap tekanan pada siswa dua faktor risiko yang secara konseptual juga terkait dengan *academic burout.* Sementara itu, terkait prevalensi dan pola *academic burnout* dalam konteks Indonesia, (Putri dan Magistarina, 2024), yang meneliti perbedaan tingkat *burnout* berdasarkan jenis sekolah pada 165 siswa SMA dan SMK di Sumatra Barat, serta oleh (Parviainen dkk., 2021), yang menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan tingkat *burnout* sekolah selama tahap pertengahan pendidikan menengah.

Relevansi bagi Konteks Siswa Kelas XI dan Kurikulum Merdeka

Temuan-temuan tersebut cocok dengan situasi siswa kelas XI, yang sedang berada di tengah masa sekolah menengah, menghadapi beban belajar yang semakin berat tetapi belum menghadapi tekanan ujian kelulusan seperti di kelas XII (Parviainen dkk., 2021). Dalam konteks Kurikulum Merdeka yang mengharuskan siswa belajar mandiri dan mengelola proyek sendiri, kemampuan untuk menghadapi tekanan secara tepat menjadi sangat penting agar siswa tidak menghindari tugas dan akhirnya mengalami *academic burnout*. Program konseling kelompok berbasis ACT yang memiliki proses utama yaitu penerimaan, defusi kognitif, dan tindakan berkomitmen, memiliki potensi sebagai sarana pencegahan dan edukasi.Hal ini sejalan dengan peran guru BK sebagai pelaksana layanan pencegahan dan perkembangan, bukan layanan terapeutik-klinis, sebagaimana diatur dalam Permendikbud No.111 Tahun 2014.

Interpretasi dan Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Secara keseluruhan, tinjauan ini memberikan dua ide yang saling melengkapi: ACT ternyata bisa meningkatkan kemampuan remaja dalam menghadapi tekanan dan juga mengurangi gejala-gejala psikologis mereka, serta ketidakmampuan menghadapi tekanan yang tinggi secara signifikan memperkirakan terjadinya burnout akademik. Konvergensi kedua pernyataan tersebut memperkuat argumen bahwa meningkatkan ketahanan terhadap stres melalui ACT bisa menjadi cara yang tepat untuk mencegah *academic burnout*, meskipun belum ada penelitian yang secara

langsung memeriksa hubungan sebab-akibat antara ketiga konsep ini bersamaan pada siswa SMA.Ini adalah kekurangan dalam penelitian yang mendasari pentingnya pengembangan program lebih lanjut dalam penelitian dan pengembangan. Dalam pelaksanaan praktik bimbingan konseling di Indonesia, guru bimbingan konseling dapat mempertimbangkan skrining *burnout* akademik menggunakan instrumen *School Burnout Inventory* sebagai dasar untuk memilih peserta program.Selain itu, mereka juga dapat merancang sesi konseling kelompok yang menggabungkan proses inti dari pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) dengan tujuan meningkatkan skor pada *Distress toleranceScale* bagi siswa kelas XI.

Keterbatasan

Tinjauan ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, pencarian dilakukan melalui mesin pencari akademik yang terintegrasi, bukan dengan mengakses langsung ke setiap platform basis data berbayar, sehingga cakupan pencarian mungkin tidak sebanyak tinjauan sistematis formal yang memiliki akses penuh. Kedua, perbedaan metode antar penelitian menghalangi dilakukannya analisis statistik meta, sehingga membatasi akurasi dalam mengestimasi ukuran efek keseluruhan. Ketiga, penelitian dengan konteks Indonesia yang ditemukan masih hanya terbatas pada satu studi perbandingan (Putri & Magistarina, 2024), sehingga perlu hati-hati dalam menggeneralisasi hasilnya terhadap siswa SMA di Jakarta Pusat, dan sebaiknya diteliti lebih lanjut melalui penelitian lapangan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ACT memiliki dasar teori dan bukti nyata yang kuat sebagai cara meningkatkan toleransi terhadap tekanan pada remaja, serta toleransi terhadap tekanan berfungsi sebagai faktor yang melindungi remaja dari *academic burnout* Kesenjangan dalam penelitian mengenai integrasi ketiga konstruk tersebut secara spesifik pada siswa SMA kelas XI memberikan peluang untuk mengembangkan program konseling kelompok berbasis ACT sebagai bentuk intervensi yang bersifat mencegah dan edukatif di lingkungan sekolah. Implikasi praktis dari penelitian ini adalah guru BK perlu mempertimbangkan penggunaan Skala *Distress tolerance*Scale sebagai dasar dalam memilih siswa, serta merancang sesi konseling kelompok yang menggabungkan langkah utama dari model ACT untuk meningkatkan skor Distress toleranceScale pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., & Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30–36. https://doi.org/10.1159/000365764

Abedi Kadanji, S., Hooman, F., & Khabir, L. (2025). Predicting academic burnout based on loneliness, distress tolerance, and alexithymia in students. Educational Research in Medical Sciences, 14(2), e162750. https://doi.org/10.5812/ermsj-162750

Baveja, D., Shukla, J., & Srivastava, S. (2022). Utility of acceptance and commitment therapy among adolescents: A systematic review. Current Psychiatry Research and Reviews, 18(2), 108–124. https://doi.org/10.2174/2666082218666220301142201

Binder, F., Mehl, R., Resch, F., Kaess, M., & Koenig, J. (2024). Interventions based on acceptance and commitment therapy for stress reduction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Psychopathology, 57(3), 202–218. https://doi.org/10.1159/000535048

Burley, J., & McAloon, J. (2024). Group acceptance and commitment therapy for adolescent anxiety: A systematic review and meta-analysis. Journal of Contextual Behavioral Science, 31, 100712. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.11.003

Corey, G. (2016). Theory and practice of group counseling (9th ed.). Cengage Learning.

Hämäläinen, T., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Lappalainen, R., & Kiuru, N. (2023). A guided online ACT intervention may increase psychological well-being and support school engagement in adolescents. Journal of Contextual Behavioral Science, 27, 152–159. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.02.002

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.). Guilford Press.

Karami, A., Khodarahimi, S., Ghazanfari, F., Mirdrikvand, F., & Barigh, M. (2020). The prediction of distress tolerancebased on the feeling of loneliness and self-handicapping in students. Personality and Individual Differences, 161, 109994. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109994

Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuinness, L. A., Stewart, L. A., Thomas, J., Tricco, A. C., Welch, V. A., Whiting, P., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ, 372, n71. https://doi.org/10.1136/bmj.n71

Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Poikkeus, A.-M., & Vasalampi, K. (2021). Symptoms of school burnout among adolescents: A person-oriented approach. Journal of Youth and Adolescence, 50(2), 231–245. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01331-w

Putri, A. A., & Magistarina, E. (2024). Perbedaan tingkat academic burnout pada siswa ditinjau dari jenis sekolah SMA/SMK/MA. Masaliq: Jurnal Pendidikan dan Sains, 4(3), 760–768. https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3072

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School Burnout Inventory: Reliability and validity. European Journal of Psychological Assessment, 25(1), 48–57. https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003

Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress toleranceScale: Development and validation of a self-report measure. Motivation and Emotion, 29(2), 83–102. https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3

Tonarely, N. A., & Ehrenreich-May, J. (2020). Structural validity of the Distress toleranceScale in a sample of adolescents. Child Psychiatry and Human Development, 51(4), 514–526. https://doi.org/10.1007/s10578-019-00935-z

Yu, X., Zhao, B., Yin, T., Qu, H., Zhang, J., Cheng, X., & Chen, X. (2025). Effect of acceptance and commitment therapy for adolescent depression: A meta-analysis. Frontiers in Psychiatry, 16, 1506822. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1506822

Zemestani, M., Hosseini, M., & Petersen, J. M. (2022). A pilot randomized controlled trial of culturally-adapted, telehealth group acceptance and commitment therapy for Iranian adolescent females reporting symptoms of anxiety. Journal of Contextual Behavioral Science, 25, 145–152. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2022.08.001

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Putri adalah mahasiswa Magister Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta,. Penulis aktif menyusun tesis mengenai pengembangan program konseling kelompok berbasis *Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* untuk meningkatkan *distress tolerance* siswa SMA dengan *academic burnout* .

Kontak: 085776977308