



## Deteksi Dini Burnout Akademik dan Gangguan Psikologis Remaja Menggunakan DASS-Y di SMA Wilayah Citra Raya

### *Early Detection of Academic Burnout and Psychological Disorders in Adolescents Using DASS-Y in High Schools in Citra Raya Region*

Alya Dwiana<sup>1\*</sup>, Alexander Halim Santoso<sup>2</sup>, Farell Christian Gunaidi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Bagian Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

<sup>3</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

\*Email [alyad@fk.untar.ac.id](mailto:alyad@fk.untar.ac.id)<sup>1</sup>

Alamat: Jl. Letjen S. Parman No. 1, Grogol Petamburan 11440, Jakarta Barat, DKI Jakarta

Korespondensi penulis: [alyad@fk.untar.ac.id](mailto:alyad@fk.untar.ac.id)

#### Article History:

Received: Mei 15, 2025

Revised: Mei 29, 2025

Accepted: Juni 13, 2025

Published: Juni 29, 2025

**Keywords:** Academic Burnout, Adolescents, DASS-Y, Stress, Anxiety, Depression

**Abstract:** Adolescent mental health, including the phenomenon of academic burnout, has become a critical concern in post-pandemic educational settings. Burnout in teenagers is often triggered by academic pressure, social expectations, and unaddressed emotional burdens, which may impair academic performance and psychosocial well-being. This community service project aimed to conduct early detection of academic burnout and related psychological symptoms—stress, anxiety, and depression—among high school students in the Citra Raya area using the Depression Anxiety Stress Scales for Youth (DASS-Y). A total of 145 students participated in the screening using the 21-item DASS-Y questionnaire. The screening process was conducted collectively in the school setting, facilitated by the project team and school counselors. The results revealed that 15.2% of students experienced stress, 26.9% anxiety, and 24.8% showed depressive symptoms, ranging from mild to extremely severe levels—all of which are key indicators of academic burnout. Although the majority of students fell within the normal range, the presence of early psychological symptoms in a considerable proportion highlights the need for prompt intervention. In conclusion, periodic psychological screening using DASS-Y is essential for the early identification and management of academic burnout in adolescents, supported by sustained psychoeducational programs and professional counseling services.

#### Abstrak.

Kesehatan mental remaja, termasuk fenomena burnout akademik, menjadi isu penting dalam dunia pendidikan pasca-pandemi. Burnout pada remaja sering kali dipicu oleh tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan beban emosional yang tidak tertangani, sehingga berdampak pada prestasi belajar dan kesejahteraan psikososial. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendeteksi dini gejala burnout akademik serta gangguan psikologis terkait—stres, kecemasan, dan depresi—pada siswa SMA di wilayah Citra Raya melalui instrumen Depression Anxiety Stress Scales for Youth (DASS-Y). Sebanyak 145 siswa berpartisipasi dalam skrining menggunakan kuesioner DASS-Y yang mencakup 21 item. Proses pengisian dilakukan secara kolektif dengan pendampingan guru dan tim pelaksana. Hasil menunjukkan bahwa 15,2% siswa mengalami stres, 26,9% mengalami kecemasan, dan 24,8% mengalami gejala depresi dalam tingkat ringan hingga sangat berat—semuanya merupakan komponen utama dari burnout akademik. Meskipun sebagian besar siswa berada dalam kategori normal, temuan ini menunjukkan bahwa sebagian remaja telah menunjukkan gejala awal kelelahan emosional dan psikologis. Kesimpulannya, skrining berkala menggunakan DASS-Y penting untuk mengidentifikasi dan menangani risiko burnout pada remaja secara lebih cepat dan tepat, didukung oleh intervensi psikoedukatif dan layanan konseling yang berkelanjutan.

**Kata kunci:** Burnout Akademik, Remaja, DASS-Y, Stres, Kecemasan, Depresi

## 1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama dalam era pasca-pandemi, terutama di lingkungan pendidikan seperti SMA Citra Raya, di mana tekanan akademik dan sosial dapat memicu gejala *burn out* pada siswa (Martínez-Líbano et al., 2025). Salah satu instrumen yang kini banyak digunakan untuk mendeteksi dini masalah psikologis pada remaja adalah *Depression Anxiety Stress Scales for Youth* (DASS-Y), yang dirancang khusus untuk mengidentifikasi gejala depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok usia ini (Jiang et al., 2024; Szabo & Lovibond, 2022). Deteksi dini menggunakan DASS-Y sangat penting agar intervensi dapat dilakukan sebelum gejala berkembang menjadi masalah yang lebih serius dan berdampak pada prestasi akademik maupun kesejahteraan psikososial remaja.

DASS-Y merupakan pengembangan dari DASS-21 yang telah lama digunakan pada populasi dewasa, dengan penyesuaian pada bahasa dan konten agar relevan untuk anak dan remaja (Cao et al., 2023; Szabo & Lovibond, 2022). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa DASS-Y memiliki validitas dan reliabilitas yang baik dalam mengukur tiga dimensi utama kesehatan mental pada remaja, yaitu depresi, kecemasan, dan stres (Cao et al., 2023). Instrumen ini juga telah terbukti memiliki struktur faktor yang konsisten di berbagai budaya, sehingga dapat diadaptasi untuk digunakan di Indonesia, termasuk di lingkungan SMA Citra Raya. (Cao et al., 2023; Jiang et al., 2024)

Implementasi deteksi dini menggunakan DASS-Y di Sekolah Menengah Atas dapat membantu mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami *burn out*, yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan gejala psikologis lainnya (Martínez-Líbano et al., 2025). *Burn out* pada remaja sering kali berkaitan dengan tekanan akademik, ekspektasi keluarga, serta dinamika sosial di sekolah. Hasil skrining DASS-Y dapat membantu sekolah untuk merancang program intervensi seperti konseling, pelatihan manajemen stres, dan dukungan sosial untuk mencegah dampak jangka panjang pada perkembangan remaja.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada deteksi dini *burn out* remaja melalui DASS-Y tidak hanya meningkatkan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental di lingkungan sekolah, tetapi juga memperkuat kolaborasi antara pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan. Intervensi dapat lebih tepat sasaran dan berkelanjutan dengan adanya data yang valid, sehingga menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan mendukung perkembangan optimal bagi remaja di Citra Raya.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk skrining psikologis pada siswa-siswi Sekolah Menengah Atas (SMA) di wilayah Citra Raya, dengan fokus pada deteksi dini gejala stres, kecemasan, depresi, serta fenomena burnout akademik. Masalah kesehatan mental di kalangan remaja, khususnya berkaitan dengan tekanan akademik, semakin mendapat perhatian karena dapat berdampak serius terhadap motivasi belajar, hubungan sosial, dan kesejahteraan psikologis jangka panjang. Kegiatan ini diarahkan tidak hanya untuk mengidentifikasi gangguan psikologis umum, tetapi juga mengkaji sejauh mana siswa mengalami kelelahan emosional dan kognitif akibat beban akademik yang tinggi.

Kegiatan ini diawali dengan koordinasi bersama pihak sekolah melalui pengajuan surat resmi yang memuat latar belakang, urgensi, dan manfaat skrining psikologis. Setelah diperoleh persetujuan, kegiatan dijadwalkan agar tidak mengganggu proses belajar-mengajar dan tetap menjaga kenyamanan siswa. Instrumen utama yang digunakan adalah kuesioner Depression Anxiety Stress Scales – Youth version (DASS-Y) yang terdiri atas 21 butir pernyataan yang mencakup tiga dimensi psikologis utama: depresi, kecemasan, dan stres.

Proses pengisian kuesioner dilakukan secara kolektif di aula sekolah dengan pendampingan dari tim pelaksana PKM dan guru bimbingan konseling. Sebelum pengisian, peserta diberikan penjelasan mengenai latar belakang, manfaat, prinsip kerahasiaan data, dan petunjuk pengisian instrumen. Data yang terkumpul kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi proporsi siswa dengan risiko psikologis rendah hingga sangat tinggi. Hasil analisis disajikan secara agregat dan digunakan sebagai dasar advokasi intervensi psikoedukatif berkelanjutan oleh pihak sekolah maupun pendamping profesional.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan skrining yang dilakukan terhadap 145 siswa SMA di wilayah Citra Raya memberikan gambaran menyeluruh mengenai status kesehatan mental remaja, khususnya dalam dimensi stres, kecemasan, dan depresi. Mayoritas responden adalah perempuan yaitu sebanyak 79 siswi (54,5%) dan berada pada rentang usia 15 hingga 17 tahun, dengan rerata usia 15,6 tahun ( $SD = 0,53$ ). Data ini menunjukkan bahwa skrining dilakukan pada fase remaja pertengahan yang sangat rentan terhadap tekanan psikososial. (Tabel 1)

Pada aspek stres, sebagian besar responden tergolong dalam kategori normal (123 siswa/i, 84,8%), dengan rerata skor 6,88 ( $SD = 4,48$ ). Namun demikian, terdapat 22 siswa (15,2%) yang mengalami gejala stres dalam tingkat ringan hingga ekstrem: 7 siswa/i (4,8%)

mengalami stres ringan, 12 siswa/i (8,3%) sedang, 2 siswa/i (1,4%) berat, dan 1 siswa/i (0,7%) sangat berat. Meskipun persentasenya kecil, kelompok ini perlu menjadi perhatian karena stres kronis dapat berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius jika tidak ditangani. (Tabel 1, Gambar 1)

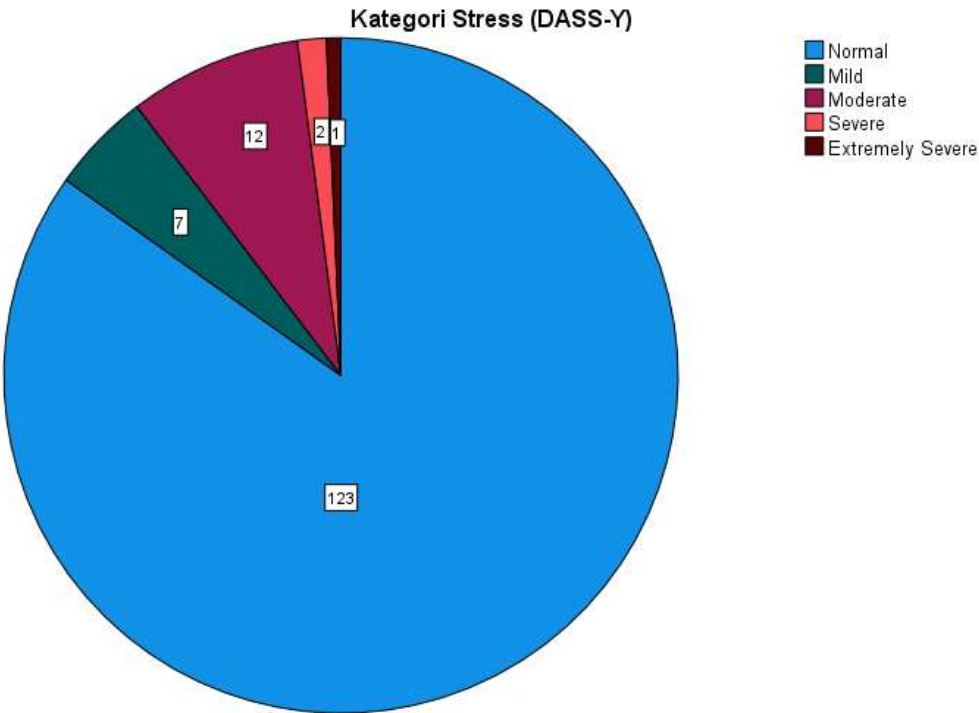
Untuk dimensi kecemasan, hasil menunjukkan bahwa 106 remaja (73,1%) berada dalam kategori normal, namun 26,9% mengalami gejala kecemasan: 21 siswa/i (14,5%) ringan, 12 siswa/i (8,3%) sedang, dan 6 siswa/i (4,1%) berat. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kecemasan sangat berat, namun nilai rerata (mean) yang tercatat sebesar 3,87 (SD = 3,63) menunjukkan adanya distribusi gejala yang perlu dimonitor, terutama pada siswa yang sudah menunjukkan tanda-tanda gejala sedang hingga berat. (Tabel 1, Gambar 2)

Pada dimensi depresi, mayoritas siswa (109 orang, 75,2%) menunjukkan kondisi normal, dengan rerata skor 3,94 (SD = 4,39). Namun demikian, sebanyak 24,8% siswa menunjukkan gejala depresi: 15 siswa/i (10,3%) ringan, 15 siswa/i (10,3%) sedang, 2 siswa/i (1,4%) berat, dan 4 siswa/i (2,8%) sangat berat. Jumlah siswa dengan gejala depresi sedang hingga sangat berat (sekitar 14,5%) menandakan perlunya pemantauan lebih lanjut, terutama karena depresi pada remaja sering kali tidak teridentifikasi secara dini dan dapat berdampak serius terhadap fungsi sosial, akademik, bahkan risiko perilaku menyakiti diri sendiri. (Tabel 1, Gambar 3)

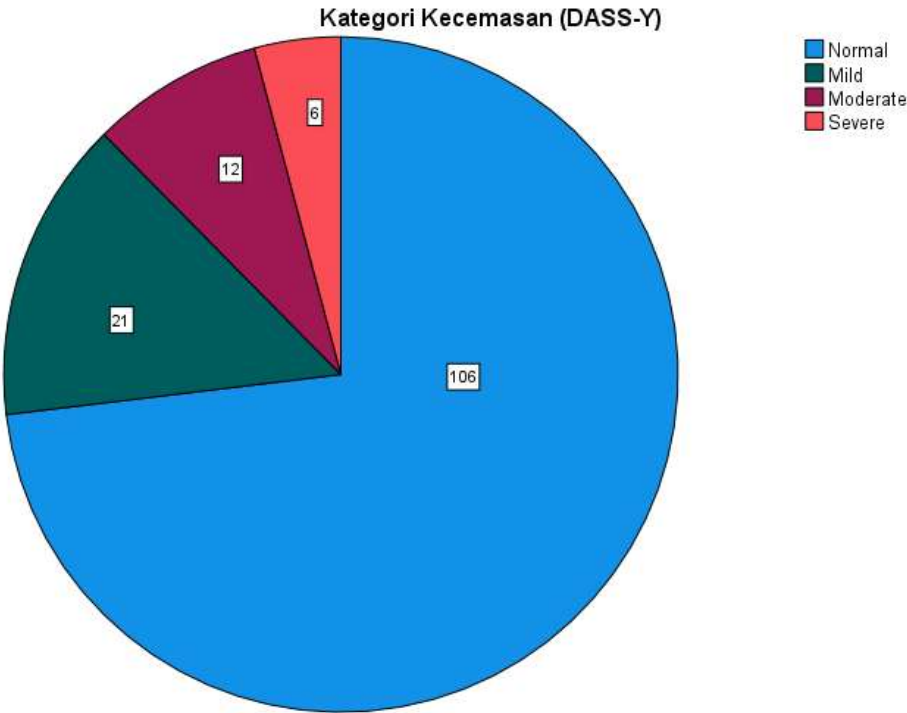
**Tabel 1. Tabel Karakteristik Responden Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat**

| Parameter          | N (%)       | Mean (SD)   |
|--------------------|-------------|-------------|
| Jenis Kelamin      |             |             |
| • Laki-laki        | 66 (45,5%)  |             |
| • Perempuan        | 79 (54,5%)  |             |
| Usia               |             | 15,6 (0,53) |
| • 15               | 61 (42,1%)  |             |
| • 16               | 81 (55,9%)  |             |
| • 17               | 3 (2,1%)    |             |
| Stress             |             | 6,88 (4,48) |
| • Normal           | 123 (84,8%) |             |
| • Mild             | 7 (4,8%)    |             |
| • Moderate         | 12 (8,3%)   |             |
| • Severe           | 2 (1,4%)    |             |
| • Extremely severe | 1 (0,7%)    |             |
| Kecemasan/ Anxiety |             | 3,87 (3,63) |
| • Normal           | 106 (73,1%) |             |
| • Mild             | 21 (14,5%)  |             |
| • Moderate         | 12 (8,3%)   |             |
| • Severe           | 6 (4,1%)    |             |
| • Extremely severe | -           |             |
| Depresi            |             | 3,94 (4,39) |
| • Normal           | 109 (75,2%) |             |

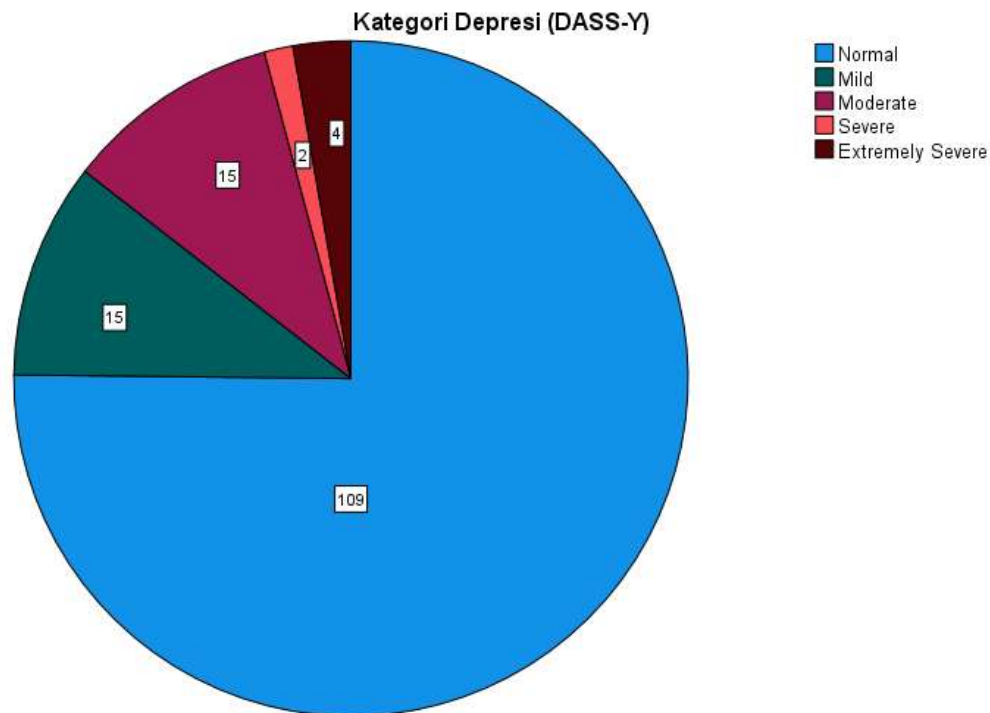
|                           |            |  |
|---------------------------|------------|--|
| • <i>Mild</i>             | 15 (10,3%) |  |
| • <i>Moderate</i>         | 15 (10,3%) |  |
| • <i>Severe</i>           | 2 (1,4%)   |  |
| • <i>Extremely severe</i> | 4 (2,8%)   |  |



Gambar 1. Proposal Tingkatan Stress pada Remaja di Salah Satu Sekolah di Tangerang Raya



Gambar 2. Proposal Tingkatan Kecemasan/ *Anxiety* pada Remaja di Salah Satu Sekolah di Tangerang Raya



**Gambar 3. Proposal Tingkatan Depresi pada Remaja di Salah Satu Sekolah di Tangerang Raya**

Deteksi dini *burnout* pada remaja, khususnya di lingkungan SMA seperti di Citra Raya, menjadi penting karena masa remaja merupakan periode kritis perkembangan psikososial yang rentan terhadap stres akademik, tekanan sosial, dan perubahan emosional. *Burnout* pada remaja kerap kali tidak terdeteksi secara dini sehingga dapat berujung pada masalah kesehatan mental yang lebih serius seperti depresi dan kecemasan, serta menurunnya keterlibatan akademik dan kualitas hidup secara keseluruhan (Martínez-Líbano et al., 2025). Upaya pengabdian masyarakat yang berfokus pada skrining menggunakan instrumen yang valid dan reliabel sangat dibutuhkan.

Salah satu instrumen yang kini banyak digunakan untuk deteksi dini masalah psikologis pada remaja adalah *Depression Anxiety Stress Scales for Youth* (DASS-Y). DASS-Y dikembangkan sebagai adaptasi dari DASS-21 untuk populasi anak dan remaja, dengan mempertimbangkan karakteristik perkembangan dan ekspresi gejala psikologis pada usia tersebut. Instrumen ini telah terbukti memiliki struktur faktor tiga dimensi—depresi, kecemasan, dan stres—yang konsisten dengan temuan pada populasi dewasa, namun dengan penyesuaian item yang relevan dengan konteks remaja (Szabo & Lovibond, 2022).

Hasil validasi DASS-Y di berbagai negara menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki reliabilitas internal yang tinggi, dengan nilai *Cronbach's alpha* dan McDonald's omega yang konsisten di atas 0,8 pada seluruh subskala. Selain itu, uji validitas konstruk melalui *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) mendukung model tiga faktor DASS-Y, yang menegaskan bahwa instrumen ini mampu membedakan antara gejala depresi, kecemasan, dan stres secara jelas pada remaja (Jiang et al., 2024;

Shabani et al., 2025). Keunggulan lain DASS-Y adalah kemampuannya untuk mendeteksi gejala psikologis sejak usia 10 tahun, sehingga sangat relevan untuk digunakan pada siswa SMA (Szabo & Lovibond, 2022).

Penggunaan DASS-Y dalam kegiatan pengabdian masyarakat di SMA di wilayah Citra Raya memberikan manfaat strategis dalam upaya deteksi dini *burnout*. Sekolah dapat mengidentifikasi siswa yang berisiko tinggi mengalami kelelahan emosional, stres berlebih, maupun masalah depresi dan kecemasan sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih berat (Martínez-Líbano et al., 2025; Szabo & Lovibond, 2022). Hal ini memungkinkan intervensi dini, baik berupa konseling, pelatihan *coping skill*, maupun rujukan ke layanan kesehatan jiwa jika diperlukan.

Selain keunggulan psikometrik, DASS-Y juga dinilai memiliki keunggulan dari segi kepraktisan dan penerimaan di kalangan remaja. Instrumen ini bersifat *self-report*, mudah dipahami, dan dapat diisi dalam waktu singkat, sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar siswa (Jiang et al., 2024; Szabo & Lovibond, 2022). Penelitian lintas budaya juga menunjukkan bahwa DASS-Y memiliki validitas yang baik di berbagai konteks pendidikan dan budaya, termasuk di Asia, sehingga dapat diadaptasi dengan minim bias (Cao et al., 2023; Jiang et al., 2024).

Namun demikian, penting untuk memperhatikan keterbatasan dalam interpretasi hasil DASS-Y. Instrumen ini lebih tepat digunakan sebagai alat skrining untuk mendeteksi risiko, bukan sebagai alat diagnosis klinis (Tekkalaki & Andrade, 2024). Fluktuasi emosi dan stres pada remaja dapat dipengaruhi oleh dinamika harian, sehingga interpretasi hasil harus dikombinasikan dengan wawancara atau asesmen lanjutan oleh profesional. Pelaksanaan deteksi dini *burnout* menggunakan DASS-Y di SMA wilayah Citra Raya diharapkan dapat menjadi model skrining kesehatan mental remaja yang efektif, adaptif, dan berkelanjutan (Jiang et al., 2024; Szabo & Lovibond, 2022).

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

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA wilayah Citra Raya menunjukkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada dalam kategori normal pada dimensi stres, kecemasan, dan depresi, tetap terdapat proporsi signifikan remaja yang mengalami gejala psikologis ringan hingga berat yang berpotensi berkembang menjadi *burnout* akademik. Deteksi dini menggunakan instrumen DASS-Y terbukti efektif untuk mengidentifikasi siswa berisiko dan dapat dijadikan dasar intervensi preventif oleh pihak sekolah. Oleh karena itu, disarankan agar skrining psikologis menggunakan DASS-Y diintegrasikan secara berkala dalam sistem pendidikan menengah atas, didukung oleh tindak lanjut berupa konseling, pelatihan manajemen stres, serta kolaborasi aktif antara sekolah, orang tua, dan tenaga profesional kesehatan jiwa guna menciptakan ekosistem belajar yang mendukung kesejahteraan psikososial remaja.

**DAFTAR REFERENSI**

- Cao, C., Liao, X., Gamble, J. H., Li, L., Jiang, X.-Y., Li, X.-D., Griffiths, M. D., Chen, I.-H., & Lin, C.-Y. (2023). Evaluating the psychometric properties of the Chinese Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y) and DASS-21. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 17(1), 106. <https://doi.org/10.1186/s13034-023-00655-2>
- Jiang, J., Chen, J., Lin, Z., Tang, X., & Hu, Z. (2024). Validation and psychometric properties of the Depression Anxiety Stress Scale for Youth in Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1466426>
- Martínez-Líbano, J., Coronado Reyno, C., Iturra Lara, R., & Barahona-Fuentes, G. (2025). Psychometric Properties of the Emotional Exhaustion Scale for Children and Adolescents (EES-CA). *Adolescents*, 5(2), 20. <https://doi.org/10.3390/adolescents5020020>
- Shabani, M. J., Gharraee, B., & Zahedi Tajrishi, K. (2025). Exploring the psychometric properties of the Persian Depression Anxiety Stress Scale for Youth (DASS-Y): factor structure and reliability in Iranian children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1452878>
- Szabo, M., & Lovibond, P. F. (2022). Development and Psychometric Properties of the DASS-Youth (DASS-Y): An Extension of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) to Adolescents and Children. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.766890>
- Tekkalaki, B., & Andrade, C. (2024). Use of the 21-item Depression Anxiety Stress Scale to assess depression in adolescents. *Indian Journal of Psychiatry*, 66(3), 310–310. [https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry\\_673\\_23](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_673_23)