



Analisis Tingkat Burnout Akademik pada Siswa Kelas IX SMP (Studi Kasus SMP Negeri 6 Indralaya Utara)

Tria Yunita^{1*}, Ajeng Diah Rahmawati², Nabila Azzahra³, Silvia. AR.⁴

^{1,2,3,4}Universitas Sriwijaya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Palembang-Prabumulih No. KM.32, Indralaya Indah, Kec. Indralaya, Kabupaten
Ogan Ilir, Sumatera Selatan 30862

*Korespondensi penulis: yunitatria14@email.com

Abstract. *Academic burnout among junior high school students, particularly ninth graders, is increasingly gaining attention amidst a competitive educational system. This study aims to analyze the level of academic burnout experienced by ninth-grade students at SMP Negeri 6 Indralaya Utara by examining symptoms such as emotional exhaustion, cynicism toward school tasks, and reduced self-efficacy. The contributing factors are explored comprehensively, including academic pressure, family expectations, teaching methods, and peer dynamics. The findings are expected to support the development of more effective and context-specific interventions and prevention strategies, promoting a learning environment that supports students' mental well-being.*

Keywords: *Academic Burnout, Academic Pressure, Junior High Students.*

Abstrak. Fenomena burnout akademik di kalangan siswa SMP, khususnya kelas IX, semakin menjadi perhatian di tengah sistem pendidikan yang kompetitif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat burnout akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara dengan memperhatikan gejala seperti kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas sekolah, dan penurunan efikasi diri. Faktor-faktor penyebab burnout dianalisis secara komprehensif, mencakup tekanan akademik, tuntutan keluarga, metode pembelajaran, dan dinamika sosial antar siswa. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi dalam merancang strategi intervensi dan pencegahan burnout akademik yang lebih efektif dan kontekstual, serta mendorong terciptanya lingkungan belajar yang mendukung kesehatan mental siswa.

Kata Kunci: Burnout Akademik, Siswa SMP, Tekanan Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Fenomena burnout akademik pada siswa tingkat sekolah menengah pertama (SMP) telah menjadi isu yang semakin mengemuka dalam berbagai penelitian pendidikan dan psikologi, terutama dalam konteks sistem pendidikan yang semakin kompetitif dan berorientasi pada pencapaian nilai akademik tinggi. Burnout akademik, yang pada dasarnya merupakan kondisi kelelahan emosional (Septiana, N. Z., & Dewi, S. R., 2020), depersonalisasi, serta penurunan pencapaian diri yang terjadi akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, tidak lagi hanya ditemukan pada kalangan mahasiswa atau pekerja profesional, tetapi juga mulai menjangkiti peserta didik di tingkat menengah, termasuk siswa kelas IX SMP. Di Indonesia, khususnya pada masa transisi pascapandemi, sistem pembelajaran daring yang intens dan adaptasi kembali ke pembelajaran tatap muka membawa tantangan psikologis tersendiri. Siswa kelas IX menjadi kelompok yang paling rentan, mengingat posisi mereka sebagai angkatan

yang sedang mempersiapkan diri menghadapi Ujian Sekolah dan Penilaian Sumatif Akhir Jenjang, di mana tuntutan akademik dan ekspektasi sosial dari lingkungan keluarga, sekolah, serta masyarakat begitu tinggi. Dalam hal ini, burnout akademik bukan sekadar keluhan sesaat, melainkan fenomena kompleks yang dapat memengaruhi motivasi belajar, prestasi akademik, serta kesehatan mental siswa secara jangka panjang.

Kondisi burnout akademik ini ditandai oleh beberapa gejala utama seperti kelelahan mental yang berkepanjangan, penurunan minat dan motivasi terhadap pelajaran, sikap apatis terhadap tugas sekolah, hingga perasaan tidak berdaya menghadapi tantangan akademik (Asrowi, A., 2020). Dalam konteks siswa SMP, gejala ini bisa termanifestasi dalam perilaku seperti sering mengeluh lelah, enggan datang ke sekolah, hasil belajar menurun, serta konflik dengan orang tua dan guru. Dampak dari burnout akademik tidak hanya bersifat individual, tetapi juga sistemik: ketika banyak siswa mengalami burnout, maka iklim belajar di sekolah dapat menjadi kurang kondusif, hubungan sosial antarsiswa bisa terganggu, dan tingkat partisipasi aktif dalam kegiatan pembelajaran maupun ekstrakurikuler dapat menurun drastis (Dinata, W., 2023). Oleh karena itu, penting bagi sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk mengidentifikasi dan memahami tingkat burnout akademik yang dialami siswa, agar dapat dilakukan intervensi yang tepat sasaran. Di sisi lain, pemahaman tentang fenomena ini juga relevan dalam merumuskan kebijakan pendidikan yang lebih manusiawi dan berpihak pada kebutuhan psikososial peserta didik, tidak semata-mata terfokus pada pencapaian nilai atau peringkat akademik semata.

SMP Negeri 6 Indralaya Utara merupakan salah satu institusi pendidikan di wilayah Ogan Ilir, Sumatera Selatan, yang memiliki karakteristik siswa dengan latar belakang sosial ekonomi dan budaya yang beragam. Sebagai sekolah negeri yang menjadi tumpuan utama masyarakat sekitar, SMP ini secara aktif berupaya mendorong pencapaian akademik siswa melalui program pembinaan belajar intensif, try out berkala, hingga penguatan karakter siswa. Namun, dalam upaya mendorong pencapaian prestasi tersebut, tidak sedikit siswa yang mulai menunjukkan indikasi kelelahan fisik dan psikis, terutama mereka yang duduk di kelas IX. Tuntutan untuk lulus dengan nilai tinggi, bersaing masuk ke SMA favorit, serta tekanan dari lingkungan keluarga agar mencapai kesuksesan akademik, secara tidak langsung menciptakan beban mental yang cukup besar. Terlebih lagi, akses terhadap fasilitas belajar tambahan seperti les privat atau bimbingan belajar di luar sekolah belum merata di kalangan siswa, sehingga sebagian dari mereka harus berjuang lebih keras dengan sumber daya yang terbatas (Arista, N. B., dkk, 2022). Dalam situasi ini, burnout akademik menjadi ancaman nyata yang perlu dikaji

lebih mendalam agar tidak berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti stres kronis, kecemasan, hingga depresi.

Melalui penelitian ini, dilakukan analisis tingkat burnout akademik secara komprehensif pada siswa kelas IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara untuk mengetahui sejauh mana tekanan akademik telah berdampak terhadap kondisi psikologis dan motivasi belajar mereka. Penelitian ini tidak hanya berupaya memetakan tingkat burnout berdasarkan aspek kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas sekolah, dan penurunan efikasi diri, tetapi juga mencoba mengidentifikasi faktor-faktor penyebab utama dari fenomena tersebut, baik yang berasal dari lingkungan keluarga, metode pembelajaran di sekolah, tuntutan kurikulum, hingga dinamika sosial antar siswa. Dengan pendekatan studi kasus, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang utuh dan kontekstual mengenai kondisi psikologis siswa dalam menghadapi tekanan akademik di tingkat akhir SMP. Temuan yang diperoleh juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penyusunan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif, baik oleh pihak sekolah, guru BK, maupun orang tua, guna menciptakan ekosistem pendidikan yang lebih sehat, suportif, dan ramah terhadap kebutuhan perkembangan peserta didik. Dengan demikian, pendidikan tidak hanya menjadi wahana pencapaian intelektual, tetapi juga ruang aman bagi pertumbuhan mental dan emosional generasi muda.

2. KAJIAN TEORITIS

Burnout Akademis

Burnout akademik merupakan bentuk kelelahan psikologis yang dialami oleh individu sebagai akibat dari tekanan belajar yang berkepanjangan, tidak seimbang, dan tidak terselesaikan dengan baik. Istilah ini pertama kali dikembangkan oleh Freudenberg (1974) dalam konteks pekerjaan, namun kemudian dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) menjadi tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization/cynicism), dan penurunan pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment) (Septiana, N. Z., & Dewi, S. R., 2020). Dalam konteks akademik, burnout mencakup ketiga dimensi tersebut namun dengan fokus pada kegiatan belajar, hubungan dengan guru dan teman sebaya, serta persepsi siswa terhadap keberhasilan akademik mereka.

Pada siswa sekolah menengah, burnout akademik muncul dalam bentuk kelelahan belajar yang terus-menerus, perasaan sinis terhadap pelajaran atau guru, hingga menurunnya kepercayaan diri atas kemampuan akademik sendiri. Menurut Cordes, C. & Dougherty, T. (1993), burnout akademik pada siswa memiliki tiga indikator utama: (1) Emotional Exhaustion, yaitu kelelahan mental dan emosional akibat tuntutan belajar; (2) Cynicism, yakni

sikap negatif, apatis, atau sinis terhadap pembelajaran dan sekolah secara umum; dan (3) Academic Efficacy, yaitu persepsi rendah terhadap kompetensi diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Burnout ini sangat erat kaitannya dengan motivasi intrinsik siswa, gaya belajar, serta lingkungan belajar yang mendukung atau menekan.

Faktor penyebab burnout akademik sangat beragam, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kepribadian siswa, manajemen waktu yang buruk, kecemasan berlebih terhadap prestasi, dan kurangnya keterampilan coping. Sedangkan faktor eksternal meliputi tekanan dari orang tua, guru, kurikulum yang padat, serta sistem evaluasi yang kompetitif (Heinemann, L. & Heinemann, T, 2017). Oleh karena itu, pendekatan yang digunakan untuk mengidentifikasi dan menangani burnout akademik harus bersifat multidimensional dan terintegrasi, melibatkan siswa, guru, konselor, dan keluarga secara aktif. Dalam studi ini, pemahaman mendalam terhadap konsep burnout akademik menjadi landasan utama dalam menganalisis tingkat dan penyebab burnout pada siswa kelas IX.

Siswa Kelas IX dan Tantangan Psikologis pada Masa Remaja

Siswa kelas IX SMP umumnya berada pada rentang usia 14 hingga 15 tahun, yaitu tahap akhir dari masa remaja awal. Pada fase ini, individu mengalami perkembangan pesat baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Menurut Erik Erikson dalam teori tahap psikososialnya, remaja berada pada tahap “Identity vs Role Confusion”, yaitu pencarian identitas diri yang penuh dengan pertanyaan tentang jati diri, tujuan hidup, dan harapan masa depan (Arista, N. B., dkk, 2022). Dalam konteks ini, tekanan akademik dapat menjadi salah satu sumber kebingungan atau konflik batin, terlebih jika individu merasa gagal memenuhi ekspektasi lingkungan terhadap pencapaian akademiknya. Situasi ini sangat rentan mendorong terjadinya burnout akademik jika tidak disertai dengan strategi coping dan dukungan sosial yang memadai.

Remaja juga cenderung mengalami ketegangan antara keinginan untuk merdeka secara psikologis dan ketergantungan pada struktur sosial seperti keluarga dan sekolah. Menurut Septiana, N. Z., & Dewi, S. R. (2020), remaja dalam masa transisi pendidikan, seperti siswa kelas IX yang menghadapi ujian akhir dan pemilihan jenjang pendidikan berikutnya, sering kali mengalami tekanan ganda: dari satu sisi dituntut untuk bertanggung jawab terhadap masa depan, namun dari sisi lain masih memiliki keterbatasan dalam pengambilan keputusan dan regulasi emosi. Kondisi ini membuat mereka rentan terhadap gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan burnout.

Selain faktor usia dan perkembangan, tantangan eksternal juga memperparah tekanan yang dialami siswa kelas IX. Tekanan dari keluarga untuk masuk SMA unggulan, persaingan dengan teman sekelas, serta kurikulum yang padat dan berorientasi pada ujian dapat menciptakan suasana belajar yang kompetitif namun tidak sehat. Ketika tekanan ini tidak diimbangi dengan mekanisme dukungan emosional dari guru dan orang tua, siswa lebih mungkin mengalami kelelahan akademik. Oleh karena itu, memahami kondisi psikologis dan konteks sosial siswa kelas IX merupakan hal krusial dalam menilai dan merespons fenomena burnout akademik secara efektif dan preventif.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei deskriptif untuk menganalisis tingkat burnout akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Indralaya Utara. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa yang dipilih secara purposive, yakni siswa yang sedang mempersiapkan ujian akhir dan menunjukkan gejala kelelahan akademik berdasarkan pengamatan awal guru BK. Instrumen yang digunakan berupa angket skala Likert yang dikembangkan berdasarkan tiga dimensi burnout akademik menurut Schaufeli dkk. (2002), yaitu kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Uji validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui sejauh mana setiap item mampu mengukur konstruk yang dimaksud, sedangkan uji reliabilitas dilakukan dengan rumus Alpha Cronbach guna memastikan konsistensi internal antar item dalam kuesioner. Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara statistik deskriptif dengan bantuan software SPSS, guna memperoleh gambaran tingkat burnout akademik siswa berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kuesioner yang diperoleh mengenai burnout pada siswa IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara merupakan penelitian yang diikuti oleh 23 responden. Kuesioner yang disebarkan kepada Siswa IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara berisi 25 pernyataan yang membahas 4 aspek yaitu kondisi fisik, kondisi mental, kondisi emosi dan depersonalisasi. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui tingkat burnout pada siswa IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara.

Tabel 1. Kondisi Fisik

		Kondisi Fisik			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	21.7	21.7	21.7
	Sedang	8	34.8	34.8	56.5
	Tinggi	10	43.5	43.5	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Aspek pertama, kondisi fisik yang berfokus kepada bagaimana kondisi fisik siswa pada saat mengikuti proses belajar di kelas. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa lebih dalam bagaimana keadaan fisik yang dialami siswa ketika belajar baik secara positif ataupun negatif, maka dari itu peneliti memasukkan instrumen penelitian yang menyertakana pertanyaan-pertanyaan yang mencerminkan situasi siswa baik secara positif ataupun negatif selama menjalani aktivitas belajar.

Tabel 2. Kondisi Mental

		Kondisi Mental			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	43.5	43.5	43.5
	Sedang	6	26.1	26.1	69.6
	Tinggi	7	30.4	30.4	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

Aspek kedua, kondisi mental yang berfokus pada penghargaan terhadap diri serta motivasi belajar siswa. Hal ini bertujuan untuk menganalisa lebih dalam sejauh mana siswa merasa percaya diri dan bangga terhadap dirinya sendiri dalam menghadapi tantangan belajar. Selain itu motivasi belajar juga menjadi bagian penting untuk mengetahui sejauh mana semangat dan keinginan siswa dalam menjalani proses belajarnya, sehingga peneliti memasukkan pertanyaan-pertanyaan yang menyangkut penghargaan diri serta motivasi belajar siswa dalam instrumen penelitian ini.

Tabel 3. Kondisi Emosi

		Kondisi Emosi			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	5	21.7	21.7	21.7
	Sedang	10	43.5	43.5	65.2
	Tinggi	8	34.8	34.8	100.0
	Total	23	100.0	100.0	

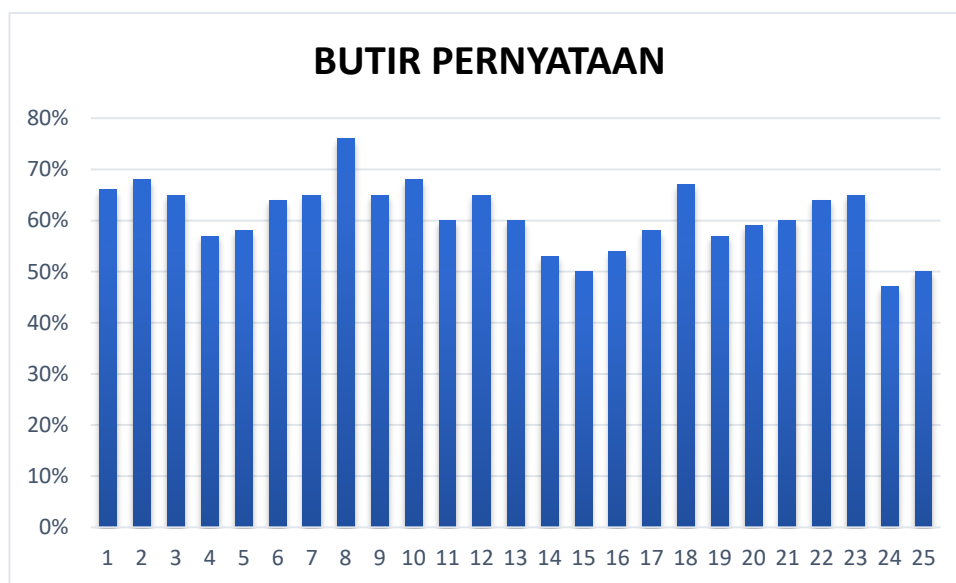
Aspek ketiga, kondisi emosi yang berfokus untuk menganalisa tujuan siswa sekolah dan perasaan mereka saat pembelajaran. Pertanyaan-pertanyaan pada aspek ini dimaksudkan untuk mengetahui apa tujuan siswa nersekolah serta bagaimana perasaan mereka ketika mengikuti kegiatan pembelajaran selama di sekolah.

Aspek keempat, *depersonalisasi* yang mengacu pada perilaku siswa terhadap lingkungan sekitar. Hal ini mencakup hubungan sosial serta bagaimana siswa merespons dan berinteraksi dengan orang-orang di lingkungan sekitarnya seperti teman sekelas dan guru, sehingga peneliti memasukkan beberapa item pertanyaan yang menyangkut depresionalisasi.

Untuk memastikan item pernyataan yang digunakan dalam penelitian ini layak atau tidak maka dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menggunakan korelasi pearson menunjukkan bahwa hasil korelasi Pearson yang diperoleh anatara 0,422 hingga 0,604 dengan nilai r tabel 0,351, sehingga semua item pernyataan dalam penelitian ini dapat dinyatakan valid.

Kemudian pada uji reliabilitas diperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,880 dengan batas minimal 0,600, sehingga semua item pernyataan dalam penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

Dari hasil uji statistik yang dilakukan menggunakan software SPSS menunjukkan bahwa tingkat burnout berdasarkan aspek kondisi fisik 21,7% berada di tingkat rendah, 34,8% berada di tingkat sedang dan 43,5% berada di tingkat tinggi. Kemudian berdasarkan aspek kondisi mental sebanyak 43,5% berada di tingkat rendah, 26,1% berada di tingkat sedang dan 7% berada di tingkat tinggi. Pada aspek kondisi emosi sebanyak 21,7% berada di tingkat rendah, 43,5% berada di tingkat sedang, 34,8% berad a di tingkat tinggi. Selanjutnya aspek yang terakhir yaitu aspek depresionalisasi sebanyak 26,1% berada di tingkat rendah, 39,1% berada di tingkat sedang dan 34,8% berada di tingkat tinggi.



Grafik 1. Hasil Uji Statistik

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan di atas maka ditemukan bahwa gejala burnout pada pelaksanaan pembelajaran Siswa IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara yang terbagi menjadi 4 aspek mayoritas berada pada tingkat sedang. Berdasarkan hasil dari diagram di atas hasil yang paling tinggi dari 25 butir pernyataan adalah butir pernyataan nomer 8 dengan persentase 80%, dan nomer 10 dengan persentase 68%. Kedua butir pernyataan tersebut merupakan butir pernyataan dari aspek kondisi mental dengan indikator penghargaan diri.

Hasil penelitian mengenai burnout akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara, dapat disimpulkan bahwa gejala burnout yang dialami siswa tersebar pada empat aspek utama, yaitu kondisi fisik, kondisi mental, kondisi emosi, dan depersonalisasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa aspek kondisi fisik memiliki tingkat burnout yang cukup tinggi, di mana 43,5% siswa berada pada kategori tinggi. Ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa mengalami kelelahan fisik selama proses pembelajaran, yang mungkin disebabkan oleh padatnya jadwal pelajaran, kurangnya istirahat yang cukup, atau beban tugas yang berlebihan. Di sisi lain, aspek kondisi mental justru menunjukkan proporsi tertinggi pada kategori rendah (43,5%), yang dapat ditafsirkan bahwa secara umum siswa masih memiliki motivasi belajar dan penghargaan diri yang relatif baik. Namun, adanya sebagian siswa yang tetap menunjukkan tingkat tinggi dalam aspek ini perlu menjadi perhatian khusus karena dapat berdampak pada semangat belajar mereka secara keseluruhan.

Selain itu, aspek kondisi emosi dan depersonalisasi menunjukkan pola distribusi yang relatif seimbang antara tingkat rendah, sedang, dan tinggi. Pada aspek kondisi emosi, mayoritas siswa berada pada tingkat sedang (43,5%), yang mencerminkan bahwa meskipun sebagian

siswa masih memiliki tujuan bersekolah dan perasaan positif selama pembelajaran, ada pula yang merasa tertekan atau tidak nyaman secara emosional saat belajar. Demikian pula, aspek depersonalisasi menunjukkan bahwa sekitar 34,8% siswa mengalami tingkat tinggi, yang menandakan adanya masalah dalam hubungan sosial dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar, termasuk dengan teman dan guru. Temuan penting lainnya adalah dua butir pernyataan tertinggi berasal dari aspek kondisi mental, yaitu nomor 8 (80%) dan nomor 10 (68%), yang berkaitan dengan penghargaan diri. Ini menegaskan bahwa meskipun ada tekanan akademik, banyak siswa tetap merasa bangga terhadap diri sendiri dan memiliki dorongan untuk belajar, yang bisa menjadi modal utama dalam menyusun strategi pencegahan dan penanganan burnout secara lebih efektif di lingkungan sekolah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat burnout akademik pada siswa kelas IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengalami burnout pada tingkat sedang yang tersebar di empat aspek utama, yaitu kondisi fisik, kondisi mental, kondisi emosi, dan depersonalisasi. Aspek kondisi fisik menjadi yang paling dominan berada pada tingkat tinggi, menunjukkan bahwa siswa mengalami kelelahan fisik yang signifikan selama proses pembelajaran. Meskipun demikian, aspek kondisi mental justru menunjukkan proporsi tertinggi pada tingkat rendah, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa masih memiliki motivasi dan penghargaan diri yang cukup baik. Hasil uji validitas dan reliabilitas membuktikan bahwa instrumen penelitian ini layak digunakan, dengan seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah untuk lebih memperhatikan kondisi fisik dan emosi siswa serta meningkatkan dukungan sosial agar gejala burnout tidak berkembang lebih lanjut dan mengganggu proses belajar siswa secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Arista, N. B., Wirastania, A., Pgri, U., & Surabaya, A. B. (2022). Efektivitas layanan bimbingan kelompok teknik role playing terhadap burnout study siswa. *Jurnal Fokus Konseling*, 8(2), 26–30. <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi COVID-19. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123–130. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bilge, F., Dost, M., & Cetin, B. (2014). Factors affecting burnout and school engagement among high school students: Study habits, self-efficacy beliefs, and academic success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1721–1727.
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968–973. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.765>
- Cordes, C., & Dougherty, T. (1993). A review and an integration of research of job burnout. *Academy of Management Review*, 18(4), 621–656. <https://doi.org/10.5465/amr.1993.9402210153>
- Dinata, W. (2023). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada peserta didik. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 5(2), 191–200. <https://jurnal.ranahresearch.com/index.php/r2j/article/view/705>
- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2016). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, 50(1), 132–149.
- Fariza, D., Syarif, T., & Fatchurahman, M. (2022). Pengembangan skala burnout konselor di Kalimantan Tengah. *Suluh: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8, 1–10.
- Heinemann, L., & Heinemann, T. (2017). Burnout research: Emergence and scientific investigation of a contested diagnosis. *SAGE Open*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Nurdin, & Munzir. (2019). Pengaruh lingkungan belajar dan kesiapan belajar terhadap prestasi belajar ilmu pengetahuan sosial. *Faktor: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 6(3), 247–254.
- Putri, A. D., & Wijaya, I. M. (2021). Peran self-efficacy terhadap burnout akademik pada mahasiswa semester akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 2(1), 45–56. <https://doi.org/10.23917/insight.v2i1.13456>

- Santen, S., Holt, D., Kemp, J., & Hemphill, R. (2010). Burnout in medical students: Examining the prevalence and associated factors. *Southern Medical Journal*, 103(8), 758–763. <https://doi.org/10.1097/smj.0b013e3181e6d6d4>
- Septiana, N. Z., & Dewi, S. R. (2020). Psychological wellbeing: Studi kasus pada peserta didik yang mengalami burnout di MAN 2 Kediri. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 20–32.