

Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Angkasa Lanud Padang

Nada Aisya Hasanah Bustami^{1*}, Jingga Tsabitah², Icha Diana Putri³, Nada Izdihar
Firdaus⁴, Adinda Fortuna⁵, Izzanil Hidayati⁶

¹⁻⁶ Universitas Negeri Padang, Indonesia

Email: nadahasanah12@gmail.com*

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

Korespondensi penulis: nadahasanah12@gmail.com*

Abstract. *The role of education in shaping the quality of individuals and producing national intelligence is very important, especially at the junior high school level. However, at this level students often experience academic burnout, which is fatigue due to academic pressure that greatly affects their motivation to learn. The purpose of this study was to examine the effect of academic burnout on learning motivation in students of Angkasa Lanud Junior High School, Padang. The research data were collected using a Likert scale questionnaire completed by 30 students who were selected as samples from a total population of 58 students. Data analysis was carried out using the IBM SPSS version 20 application with the Spearman Rank Correlation non-parametric analysis technique. obtained $r = 0.396$ and p significance = 0.045 . The results showed a significant influence between academic burnout and student learning motivation.*

Keywords: *education, academic burnout, learning motivation.*

Abstrak. Peran pendidikan dalam membentuk kualitas individu dan menghasilkan kecerdasan bangsa sangat penting, terutama pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP). Namun, pada jenjang ini siswa sering mengalami burnout akademik, yaitu kelelahan akibat tekanan akademik yang sangat mempengaruhi motivasi mereka untuk belajar. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh burnout akademik terhadap motivasi belajar pada siswa SMP Angkasa Lanud, Padang. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner berskala Likert yang diisi oleh 30 siswa yang dipilih sebagai sampel dari total populasi sebanyak 58 siswa. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20 dengan teknik analisis non parametrik *Spearman Rank Correlation*. di dapatkan $r=0,396$ dan p signifikansi= $0,045$. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *academic burnout* dengan motivasi belajar siswa.

Kata kunci: pendidikan, kelelahan akademik, motivasi belajar.

1. LATAR BELAKANG

Berdasarkan hasil survei dari surat kabar *The China Post*, sebanyak 2.133 siswa yang berasal dari Taiwan dengan 61,9% di antaranya menempuh pendidikan yang padat untuk kelengkapan pendidikan reguler, 35,9% diantara mereka merasa kelelahan setelah belajar seharian, 21,9% menyebutkan sekolah menjadi beban untuk mereka, selain itu 19,4% merasa stres diluar ketegangan fisik dan mental (Soong, dikutip dalam Shih, 2015, dalam Herawati, 2022). *Academic burnout* juga terjadi di Indonesia, Trisnawati (2020) dalam penelitiannya di SMP Negeri 2 Pedamaran dengan subjek 60 siswa menyebutkan siswa mengalami *academic burnout* dengan persentase 45%. Winahyu dalam penelitiannya juga menyatakan sebanyak 67% siswa SMP Negeri 3 Sidoarjo mengalami *burnout* dengan kategori sedang.

Freudenberger menyebutkan *burnout* berasal dari istilah *burnout* yang menggambarkan kondisi ketidakmampuan, atau kelelahan yang muncul akibat tekanan berlebihan terhadap energi, kekuatan dan sumber daya individu (Barcza-Renner, 2024). *Burnout* biasanya terjadi pada pekerja-pekerja yang banyak memberikan layanan, seperti dokter, guru, dan pekerja kesejahteraan sosial. Namun saat ini, tidak hanya pekerja saja yang merasakan hal tersebut, tetapi hal ini juga terjadi dikalangan pelajar yang biasa dikatakan sebagai *academic burnout* (Schaufeli, 2002). Definisi dari *academic burnout* adalah suatu perasaan yang disebabkan oleh beban tanggung jawab akademik, sikap sinis, terhadap tugas, rasa tidak percaya diri atau ketidakmampuan dalam menjalankan peran sebagai pelajar (Schaufeli dkk, 2002; Oktia, 2022).

Kejenuhan belajar salah satu masalah yang sering dialami oleh siswa, yang ditandai dengan kebosanan siswa di lingkungan pendidikan. Kondisi ini dapat membuat siswa merasa lesu dan bahkan mengembangkan sikap negatif yang berpotensi mengurangi efektivitas dan motivasi belajar (N. Muna, 2020). Dampak dari kelelahan meliputi penurunan motivasi untuk belajar, munculnya sikap negatif, timbulnya frustrasi, rasa tidak nyaman terhadap lingkungan, kegagalan, serta rendahnya rasa percaya diri (Mc Ghee, Irawati, dalam Puteri 2023).

Minimnya motivasi belajar dapat membuat siswa kehilangan ketertarikan terhadap kegiatan sekolah, yang pada akhirnya dapat berujung pada keputusan untuk berhenti sekolah (Luturmas & Luturmas, 2022). Siswa dengan motivasi belajar yang tinggi cenderung terus berusaha untuk meningkatkan kemampuan mereka dan ingin diakui sebagai individu yang sukses di lingkungannya. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi dalam belajar seringkali menunjukkan sikap kurang serius, sehingga hasil pembelajarannya menjadi kurang optimal. tingkat motivasi belajar peserta didik memiliki hubungan langsung dengan hasil yang dicapainya, semakin besar motivasinya, semakin baik pula pencapaiannya, begitu pula sebaliknya (Sulisto & Haryanti, dalam Sianipar dkk, 2023).

Penjelasan di atas sejalan dengan temuan peneliti di SMP Angkasa, Lanud, Padang. Berdasarkan hasil asesmen yang telah dilakukan dengan metode wawancara pada guru Bimbingan Konseling (BK) dan beberapa siswa di sekolah tersebut, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kelelahan dan kejenuhan dalam menjalani proses pembelajaran. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi semangat belajar, tetapi juga berdampak pada perilaku siswa di kelas.

Pada penelitian terdahulu, Maisyaroh dan Kholisna (2024) dalam penelitian berjudul “*Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar*” menemukan adanya pengaruh antara *academic burnout* dan motivasi belajar. Sahab dkk. (2023) dalam penelitiannya yang berjudul “*Motivasi Belajar dengan Academic Burnout pada Mahasiswa*” menyebutkan bahwa motivasi belajar dan *academic burnout* memiliki hubungan negatif. Selanjutnya Helfajrin (2020) pada penelitiannya yang berjudul “*The Relationship Between Burnout and Learning Motivation in Full-Day School Students at SMPN 34 Padang*” juga terdapat hubungan yang signifikan namun negatif antara motivasi belajar dan *academic burnout*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana *academic burnout* berdampak pada motivasi belajar siswa SMP Angkasa Lanud, Padang. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat memberikan rekomendasi untuk mengatasi *academic burnout* dan meningkatkan motivasi belajar siswa di SMP Angkasa Lanud, Padang.

2. KAJIAN TEORITIS

A. *Academic Burnout*

Academic burnout adalah kondisi saat mahasiswa merasa sangat lelah secara emosional, kehilangan motivasi, merasa jauh dari lingkungan sekitar, dan kurang puas dengan hasil belajar mereka karena tekanan akademik yang terus-menerus. (Purwanti dalam Jamaluddin et al., 2024). Menurut Maslach (dalam Rahmati, 2015) kelelahan emosional ialah kondisi dimana individu merasa kehabisan energi emosionalnya, depersonalisasi yang terjadi ketika seseorang bersikap negatif, sinis, atau terlalu menjaga jarak dari orang lain, serta berkurangnya pencapaian pribadi yang mana individu merasa kurang kompeten, kurang produktif, dan kehilangan rasa keberhasilan.

Academic Burnout menurut Zhang et al. (dalam Lin et al., 2014) dianggap sebagai perluasan dari *career burnout* yang dialami oleh siswa selama proses belajar. Kondisi ini bisa muncul karena stres, banyaknya tugas, atau faktor psikologis lain yang membuat pelajar merasa tertekan. merasa lelah secara emosional, bersikap kurang peduli atau menjauh dari lingkungan sosial, serta merasa kurang kompeten dalam mencapai tujuan pribadi.

Reber (Syah dalam Fitriyadi, 2023) *Academic burnout* digambarkan sebagai proses belajar yang berlangsung dalam waktu tertentu, tetapi tidak memberikan hasil yang berarti. Jacobs dan Dodd (dalam Fitriyadi, 2023) mengatakan *Academic burnout*

adalah kondisi ketika siswa mengalami penurunan keterlibatan di kelas akibat tekanan dari tuntutan akademik. Penurunan ini dapat terlihat dari absensi, minimnya partisipasi dalam diskusi, serta menurunnya prestasi akademik yang berpotensi memengaruhi kelanjutan pendidikan mereka.

Menurut Maslach (dalam Schaufeli et al., 2002), burnout akademik memiliki 3 aspek utama:

- 1) Exhaustion (Kelelahan), Kelelahan akademik ini ditandai dengan rasa capek yang berkelanjutan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Mahasiswa yang mengalaminya sering merasa tidak mampu mengatasi masalah, tetap merasa lelah meskipun sudah beristirahat, dan kekurangan energi untuk menjalani aktivitas perkuliahan.
- 2) Cynicism (Sikap Sinis), Sikap sinis ini terlihat dari kecenderungan mahasiswa untuk menjauh atau enggan terlibat dalam kegiatan akademik. Mereka sering menjaga jarak dari lingkungan sekitarnya dan menjadi tidak peduli terhadap apa yang terjadi, yang akhirnya berdampak negatif pada prestasi akademik mereka.
- 3) Lack of Professional Efficacy (Kurangnya Efikasi Diri), Aspek ini muncul saat mahasiswa merasa tidak mampu atau kehilangan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah. Mereka menganggap tugas terlalu sulit, yang pada akhirnya membuat mereka kehilangan keyakinan pada kemampuan diri sendiri, bahkan bisa memengaruhi kepercayaan dari orang lain.

Menurut Schwartzoffer 2011 dan Seibert et al 2016 (dalam Hasbillah 2022) faktor-faktor dari *academic burnout* yaitu

- 1) *Self-concept*, individu tersebut memiliki konsep diri tertentu seringkali lebih rentan mengalami stres, terutama ketika mereka berusaha mempertahankan rasa pencapaian atau prestasi diri di bawah tekanan.
- 2) *Work overload*, Kondisi ini terjadi ketika tugas atau pekerjaan yang diterima seseorang melampaui batas kemampuan yang dimilikinya, baik dari segi jumlah (kuantitas) maupun tingkat kesulitan (kualitas).
- 3) *Lack of social support*, Ketika seseorang merasa tidak ada dukungan dari lingkungan di sekitarnya, risiko mengalami burnout semakin meningkat.
- 4) *Lack of control*, Banyaknya tugas seringkali membuat seseorang kesulitan menentukan mana yang harus diprioritaskan. Sulitnya membedakan tugas yang

mendesak dan penting dengan tugas yang tidak mendesak atau kurang penting dapat menyebabkan rasa kewalahan.

- 5) *Lack of reward*, Tidak memberikan penghargaan atau apresiasi pada diri sendiri atas usaha yang sudah dilakukan dapat menurunkan semangat. Hal ini bisa membuat seseorang merasa terjebak, kehilangan motivasi, dan akhirnya berkurang komitmennya terhadap tugas atau belajar.
- 6) *Demographic factor*, Burnout ini biasanya terjadi pada laki-laki dibandingkan wanita, serta pada individu yang masih sendiri atau belum menikah.
- 7) *Lack of fairness*, Ketidakadilan dalam lingkungan, seperti aturan yang tidak konsisten atau komunikasi yang buruk di institusi, bisa membuat seseorang merasa tidak nyaman dan memicu burnout.

B. Motivasi Belajar

Menurut Islamuddin (2012 dalam Arianti, 2019), Motivasi belajar adalah faktor yang dapat membangkitkan keinginan atau dorongan untuk belajar. Singkatnya, motivasi adalah penggerak yang membuat seseorang bersemangat untuk belajar. Motivasi belajar juga bisa dijelaskan sebagai energi psikologis dalam diri siswa yang membantu mereka untuk tetap belajar, menjaga konsistensi dalam aktivitas belajar, dan memberikan arahan agar pembelajaran mereka mencapai tujuan tertentu (Winkel, 1996 dalam Rangkuti, 2005).

Motivasi berasal dari istilah "motif," yang merujuk pada dorongan internal seseorang untuk bertindak dan meraih tujuan tertentu. Dorongan ini adalah kondisi pada individu dan biasanya dipengaruhi oleh emosi atau rangsangan tertentu. Dalam proses belajar, motivasi bisa dianggap sebagai pendorong yang menggerakkan siswa untuk terus belajar, menjaga konsistensi, dan memberikan arahan agar tujuan mereka tercapai. Pentingnya motivasi dalam belajar tidak bisa diabaikan, karena tanpa motivasi, kemungkinan besar seseorang tidak akan mau belajar (Masni, 2017).

Terdapat dua aspek motivasi belajar menurut Santrock (dalam Rangkuti 2005) adalah:

- 1) Motivasi Intrinsik, yaitu dorongan yang datang dari dalam diri sendiri, misalnya keinginan untuk belajar karena memang menyukai pelajaran tersebut atau ingin tahu lebih banyak.
- 2) Motivasi Ekstrinsik, dorongan ini datang dari luar, contohnya belajar karena ingin mendapatkan nilai bagus, penghargaan, atau untuk menghindari hukuman.

Menurut Max Darsono (dalam Masni 2017) Motivasi belajar memiliki beberapa faktor sebagai berikut

- 1) Cita-cita atau aspirasi, setiap orang punya tujuan atau impian yang hendak diraih. Target atau tujuan ini beragam dan tidak sama pada setiap individu, dan sering kali menjadi alasan utama seseorang terus belajar.
- 1) Kemampuan, untuk bisa belajar dengan baik, seseorang membutuhkan kemampuan tertentu, seperti kemampuan berpikir, konsentrasi, dan kemampuan menganalisis.
- 2) Kondisi, kondisi tubuh dan emosi sangat mempengaruhi semangat belajar. Misalnya, ketika sedang sakit atau sedih, seseorang mungkin akan kesulitan untuk fokus belajar.
- 3) Kondisi lingkungan, lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat punya pengaruh besar terhadap motivasi belajar. Misalnya, lingkungan keluarga yang mendukung akan membuat seseorang lebih semangat belajar.
- 4) Unsur-unsur dinamis dalam belajar, hal-hal yang sifatnya berubah-ubah, seperti semangat belajar, suasana hati, atau kondisi keluarga, bisa mempengaruhi proses belajar seseorang.
- 5) Cara guru mengajar, Metode pengajaran guru, seperti cara menjelaskan materi, interaksi dengan siswa, dan penyajian materi, sangat mempengaruhi minat siswa untuk belajar.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif berisi aturan di dalam penelitian berupa hasil yang didapat dalam angka-angka yang dianalisis dengan angka statistik (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SMP Angkasa Lanud Padang kelas VII, VIII, dan IX, sebanyak 58 orang siswa. Sampel penelitian diambil menggunakan teori pengukuran sampel menurut Gay dan Diehl (1992) dengan mengambil minimal 30 elemen pada tiap kelompok. Sehingga sampel penelitian mengambil sebanyak 30 orang siswa.

Data dikumpulkan melalui kuesioner. Kuesioner disusun dengan menggunakan model skala likert dan disebar dalam bentuk kertas. Kuesioner yang disebar berisi item-item pernyataan terkait variabel *academic burnout* dan motivasi belajar. Skala *academic burnout* yang digunakan pada penelitian ini mengacu pada skala milik Fahima (2024) yang terdiri dari 26 item. Sedangkan skala motivasi belajar pada penelitian ini menggunakan skala milik Suswanto (2019) yang terdiri dari 23 item.

Koefisien reliabilitas masing-masing skala adalah 0.977 untuk Skala Academic Burnout dan 0.908 untuk Skala Motivasi Belajar. Validitas yang diterapkan pada setiap skala adalah CVR (*Content Validity Ratio*) untuk Skala *academic burnout* dan validitas isi untuk Skala Motivasi Belajar. Analisis data dilakukan untuk melihat gambaran pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar siswa. Dengan memanfaatkan perangkat lunak IBM SPSS versi 20 yang kemudian dianalisis dengan teknik analisis non-parametrik *Spearman Rank Correlation* dalam mengolah data yang didapatkan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

<i>Descriptives Statistics</i>				
	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Academic Burnout</i>	30	69	53,10	8,588
Motivasi Belajar	63	104	85,37	12,144

Tabel 1. Analisis Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif didapatkan bahwa variabel *academic burnout* memiliki skor dengan rentang 30 hingga 69 dengan rata-rata skor 53,10 dan standar deviasi yaitu sebesar 8,588. Adapun variabel motivasi belajar memiliki rentang skor 63 sampai dengan 104, dengan rata-rata skor 85,37 dan standar deviasi sebesar 12,144.

Test of Normality			
Kolmogorov Smirnov			
	Statistic	df	Sig.
<i>Academic Burnout</i>	0,088	30	0,200
Motivasi Belajar	0,145	30	0,106

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Sebelum analisis data, peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji ini memiliki tujuan untuk mengetahui data yang didapatkan berdistribusi secara normal atau tidak. Proses pengujian normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS versi 20. Berdasarkan uji tersebut menunjukkan bahwa nilai variabel *academic burnout* adalah $P = 0,200$, sedangkan variabel motivasi belajar memiliki nilai $P = 0,106$. Sehingga dengan nilai P-value untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$), maka disimpulkan bahwa data penelitian ini berdistribusi normal.

Hubungan	Nilai Korelasi	Signifikansi
----------	----------------	--------------

Academic Burnout dan Motivasi Belajar	0,369	0,045
---------------------------------------	-------	-------

Tabel 3. Analisis Korelasi Spearman Rank Correlation

Analisis korelasi dilakukan menggunakan uji *Spearman Rank Correlation* melalui perangkat lunak IBM SPSS Versi 20. Dari uji yang dilakukan, didapatkan nilai korelasi sebesar $r = -0,369$ dengan skor signifikansi $P = 0,045$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* secara negatif dan signifikan berpengaruh terhadap motivasi belajar. Dengan besar pengaruh sebesar 36,9%. Pengaruh yang diberikan berarah negatif, sehingga jika *academic burnout* yang dimiliki seorang siswa berada pada kategori tinggi, maka besar kecenderungan siswa tersebut memiliki motivasi belajar yang rendah. Begitupun sebaliknya, ketika seorang siswa memiliki motivasi belajar dengan kategori tinggi maka besar kecenderungan siswa tersebut memiliki *academic burnout* yang rendah.

Walau pengaruh yang ditemukan tidak berdampak begitu signifikan, hal ini sejalan dengan adanya berbagai elemen yang membentuk serta berpengaruh terhadap motivasi belajar seorang individu. Berdasarkan pendapat Max Darsono yang menyebutkan bahwa motivasi belajar dapat terbentuk akibat berbagai hal, diantaranya cita-cita yang dimiliki individu, kemampuan individu, kondisi diri, kondisi lingkungan, unsur-unsur dinamis, dan cara yang digunakan seorang guru ketika mengajar (Masni, 2017). Pernyataan tersebut didukung oleh beberapa penelitian terkait. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Farhan & Apriyanto (2022) yang menemukan bahwa faktor kecerdasan emosional pada siswa dapat mempengaruhi motivasi belajar sebesar 14,3%. Adapun penelitian lain oleh Puteri & Dewi (2021) menunjukkan bahwa motivasi belajar seseorang dipengaruhi oleh hal lain, yaitu pengaruh faktor kontrol diri dan dukungan sosial dengan besar dampak hingga 25,5%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Hasanah & Sutopo (2020) pada 150 siswa di MA Ma'arif Sunan Drajat yang ditemukan bahwa faktor *school well-being* cukup berperan penting dalam tinggi rendahnya motivasi belajar dengan persentase pengaruh sebesar 56,5% terhadap motivasi belajar siswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan rangkaian penelitian yang dilakukan terhadap 30 siswa SMP Angkasa Lanud Padang, yang telah dianalisis peneliti mendapatkan beberapa hasil. Melalui hasil penelitian tersebut diketahui bahwa H_a diterima sedangkan H_0 ditolak. Selain itu didapatkan bahwa *academic burnout* memiliki pengaruh negatif terhadap motivasi belajar siswa SMP Angkasa Lanud Padang dengan pengaruh sebesar 36,9%. Hal ini menunjukkan bahwa jika

seorang siswa memiliki tingkat *academic burnout* tinggi maka motivasi belajar yang dimiliki siswa tersebut akan diprediksi rendah. Sebaliknya ketika siswa memiliki motivasi belajar yang tinggi maka *academic burnout* pada siswa tersebut diprediksi rendah. Beberapa penelitian juga memperkuat bahwa motivasi belajar pada siswa SMP Angkasa Lanud dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar *academic burnout*. Sehingga dapat dijadikan sebagai bahan kajian lanjutan untuk mendalami kemungkinan faktor lain yang dapat mempengaruhi motivasi belajar pada siswa, guna membantu dalam usaha menjaga dan meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

DAFTAR REFERENSI

- Arianti, A. (2019). Peranan guru dalam meningkatkan motivasi belajar siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134.
- Aypi, M. I., Ekawati, Y. N., & Periantalo, J. (2021). Hubungan antara hardiness dengan *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 pada masa pandemi Covid-19 (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Barcza-Renner, K., Shipherd, A. M., & Basevitch, I. (2024). An examination of the relationship between burnout and grit in college athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(3), 138–143.
- Fahima, C. A. (2024). Hubungan antara *academic burnout* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 4 Banda Aceh (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry).
- Farhan, M., Hakim, A. R., & Apriyanto, M. T. (2022). Kontribusi kecerdasan emosional terhadap motivasi belajar siswa pada pembelajaran matematika. *Plusminus: Jurnal Pendidikan Matematika*, 2(3), 417–428. <https://doi.org/10.31980/plusminus.v2i3.1116>
- Fitriyadi, S., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 103–111.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap *academic burnout* pada mahasiswa psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.
- Hasanah, M., & Sutopo. (2020). Pengaruh school well-being terhadap motivasi belajar siswa di Madrasah Aliyah Ma'arif 7 Sunan Drajat Lamongan. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 15(2), 114–123. <https://doi.org/10.55352/uq.v15i2.385>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122–132.

- Helfajrin, M., & Ardi, Z. (2020). The relationship between burnout and learning motivation in full-day school students at SMPN 34 Padang. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
- Herawati, A. A., Dharmayana, I. W., & Bastian, R. (2022). Hubungan locus of control terhadap academic burnout siswa selama masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(2), 22–32.
- Husna, K., & Supriyadi, S. (2023). Peranan manajemen media pembelajaran untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. *AL-MIKRAJ Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 4(1), 981–990.
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas konseling individu dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 8.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90.
- Luturmas, Y., & Luturmas, R. (2022). Pelayanan publik di masa Covid-19. *Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia*.
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001–014.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Masni, H. (2017). Strategi meningkatkan motivasi belajar mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 5(1), 34–45.
- Muna, N. (2020). Strategi guru BK dalam mengatasi burnout study siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94.
- Puteri, A. D., & Yuristin, D. (2023). Hubungan tingkat kejenuhan kerja dengan stres kerja pada perawat ruang rawat inap di RSUD Bangkinang. *KOLONI*, 2(2), 508–516.
- Puteri, A. P., & Dewi, D. K. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan motivasi belajar pada mahasiswa psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 82–94. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i6.41517>
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55.

- Rangkuti, A. F., & Anggraeni, F. D. (2005). Hubungan persepsi tentang kompetensi profesional guru matematika dengan motivasi belajar matematika pada siswa SMA. *Jurnal Psikologia*, 1(2), 76–85.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic burnout mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.
- Sahab, N., Abas, M., & Kaimuddin, S. M. (2023). Motivasi belajar dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 4(3), 428–433.
- Schaufeli, W. B., Martinez, 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.
- Sianipar, F. A., Zulfah, Z., & Astuti, A. (2023). Analisis bibliometrik terhadap motivasi belajar berbasis VOS viewer. *Jurnal Ilmiah Matematika Realistik*, 4(1), 126–130.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Susanto, H. (2020). Pengaruh motivasi belajar terhadap keaktifan belajar siswa pada mata pelajaran ekonomi di Madrasah Aliyah Diniyah Puteri Pekanbaru (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Taufiq, R. A. (2023). Hubungan school well-being dengan motivasi belajar pada santri Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Anshor Al-Sunnah Air Tiris (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Trisnawati, F. (2020). Gambaran perilaku burnout di SMP Negeri 2 Pedamaran. *Jurnal Wahana Konseling*, 3(1), 53–62.
- Winahyu, D. M., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan dukungan sosial dan student burnout dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 11.
- Winarsunu, T. (2017). Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan (Vol. 1). UMMPress.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540.