

ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA DI SMPN 1 TOMPOBULU



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License
CC-BY-NC-4.0 ©2020 by author (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

(Received: January-2020; Reviewed: February-2020; Accepted: April-2020;
Available online: June-2020; Published: August-2020)

Nurindriani Rahmi^{1*}
Abdullah Pandang²
Abdullah Sinring³

¹ Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar

Email:

nurindrianiarahmi31@gmail.com

² Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar

Email:

abdullahpandang@unm.ac.id

³ Bimbingan dan Konseling
Universitas Negeri Makassar

Email:

abdullahsinring@unm.ac.id

Abstract. *This research discusses Academic Burnout among students at SMPN 1 Tompobulu. The main studies of this research are: (1) Description of Academic Burnout among students at SMPN 1 Tompobulu. (2) Factors that influence Academic Burnout among students at SMPN 1 Tompobulu. (3) Handling efforts to overcome Academic Burnout among students at SMPN 1 Tompobulu. This research uses a qualitative approach with a clinical case study type of research. Data collection through interviews and observations. Data analysis uses descriptive analysis with triangulation techniques. The results of the research show that: (1) SAP students experience learning boredom, characterized by, symptoms such as feeling dizzy (headache), irritability, and often complaining due to piling up tasks. (2) The factor causing SAP students' learning boredom is the large number of assignments in a day and almost every subject there are always assignments. The teacher's less interesting learning methods cause SAP students to feel bored and sleepy when participating in class. (3) Handling efforts for SAP students who experience learning boredom are through the implementation of counseling using self-management techniques and holding three meetings which can overcome the factors that cause learning boredom in students and prevent new symptoms of learning boredom.*

Keywords: *Academic Burnout, Self Management*

Abstrak. *Penelitian ini membahas tentang Academic Burnout pada siswa di SMPN 1 Tompobulu. Kajian Utama dari penelitian ini adalah : (1) Gambaran Academic Burnout pada siswa di SMPN 1 Tompobulu. (2) Faktor yang mempengaruhi Academic Burnout pada siswa di SMPN 1 Tompobulu. (3) Upaya penanganan dalam mengatasi Academic Burnout pada siswa di SMPN 1 Tompobulu. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data melalui wawancara dan observasi. Analisis data menggunakan analisis deksriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Siswa SAP mengalami kejenuhan belajar ditandai dengan, gejala seperti merasa pusing (sakit kepala), mudah marah, dan sering mengeluh dikarenakan tugas yang*

menumpuk. (2) Faktor penyebab kejenuhan belajar siswa SAP yaitu banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada. Metode pembelajaran guru yang kurang menarik menyebabkan siswa SAP merasa bosan dan mengantuk pada saat mengikuti pembelajaran di kelas. (3) Upaya penanganan bagi siswa SAP yang mengalami kejenuhan belajar adalah melalui pelaksanaan konseling dengan teknik self management dan dilakukan sebanyak tiga kali pertemuan yang dapat mengatasi faktor penyebab kejenuhan belajar pada siswa dan mencegah gejala kejenuhan belajar baru.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Self Management*

PENDAHULUAN

Burnout merupakan keadaan kelelahan (exhaustion) fisik dan emosional sehingga menyebabkan stres yang bersumber dari proses belajar. Burnout ialah masalah yang cukup banyak dialami oleh para siswa yang menjadi penyebab menurunnya motivasi belajar, serta timbulnya rasa malas yang berat, dan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar. Kejenuhan yang didapati oleh para siswa adalah sebuah gejala psikologis yang buruk, hal ini biasanya disebabkan karena adanya kelelahan belajar yang sangat tinggi, baik psikologis dan fisik hal ini terjadi karena adanya tuntutan pada siswa dalam proses belajarnya sehingga dapat menyebabkan perilaku sinis terhadap dirinya dan juga lingkungan pendidikannya (Zuhra, 2021). Selain itu kejenuhan dalam belajar dapat mengurangi kerekatan siswa dengan lingkungannya dalam melaksanakan kegiatan belajarnya, siswa juga dapat merasa tidak percaya diri dan kurangnya kompetensi sehingga dapat terjadi penurunan prestasi (Zuhra, 2021). Kejenuhan dalam belajar pada pembahasan psikologis disebut dengan burnout, burnout menurut Maslach dan Jackson (Zuhra 2021) yakni sebuah keadaan kelelahan emosional dan sikap sinis yang sering kali terjadi pada seseorang yang sedang melakukan pekerjaan. Burnout sering dikaitkan dengan rasa lelah saat bekerja, tetapi sebenarnya hal ini juga bisa dirasakan ketika belajar. Perasaan tersebut dikenal dengan istilah academic burnout.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan guru BK pada tanggal 11 maret 2023 didapatkan informasi bahwa terdapat siswa yang terlihat tertekan dan merasa kurang berenergi, sehingga prestasi akademiknya menurun. Namun salah satu siswa yang menjadi perhatian ialah siswa berinisial SAP, guru BK sering mendapat laporan dari guru mata pelajaran bahwa siswa berinisial SAP jarang mengerjakan tugas, tidak aktif dalam pembelajaran bahkan sampai membolos di beberapa kesempatan. Selain itu berdasarkan dari keterangan wali kelas siswa berinisial SAP adalah siswa yang mengalami penurunan prestasi akademik yang cukup signifikan.

Dari beberapa perilaku yang ditunjukkan oleh subjek, maka perilaku tersebut dapat dikatakan sebagai Academic burnout. Academic burnout menyebabkan siswa mengalami kehilangan semangat untuk belajar dan berprestasi di dalamnya, serta berkurangnya anggapan positif terhadap hal-hal terkait pembelajaran, ini umumnya disebabkan oleh tekanan jangka panjang dalam proses belajar Meier (Jiang 2021). Burnout yang terjadi dikalangan siswa merujuk pada rasa lelah secara emosional yang disebabkan oleh tuntutan belajar, memiliki perilaku sinis dan meninggalkan pelajaran, serta merasa sebagai pelajar yang tidak kompeten. Academic burnout masih menjadi permasalahan yang sering terjadi di dunia pendidikan dan dapat memberikan dampak negatif. Penelitian Madigan dan Curran (2020) menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara academic burnout dengan prestasi akademik siswa. Sehingga semakin tinggi tingkat

Peneliti mengangkat masalah ini sebagai studi kasus karena merupakan hal yang urgent untuk dikaji sebab academic burnout akan memberikan dampak bagi siswa yaitu subjek SAP. Jika perilaku jenuh dalam belajar tersebut tidak segera diberikan penanganan akan mempengaruhi akademik siswa yang dapat menjadi penyebab awal siswa putus sekolah. Menurut (Rahman, 2020) dampak dari siswa yang mengalami academic burnout disekolah akan cenderung menurun dalam hal pencapaian hasil belajar atau menurunnya prestasi belajar. Selanjutnya ada dropout dari sekolah. Siswa yang mengalami academic burnout disekolah akan cenderung tidak pernah mengerjakan tugas, tidak hadir dalam kelas dan hasil ujian yang buruk, oleh karena itu akan berpotensi dikeluarkan oleh pihak sekolah.

METODE

Penelitian ini memakai penelitian dengan metode kualitatif. Metode penelitian kualitatif didefinisikan dengan penelitian yang berfokus kepada pengujian materi, merincikan hipotesis secara spesifik, seret pengumpulan data dalam mendukung dan menyangkal hipotesis yang telah dibuat (Creswell, 2017). Menurut Jalaludin (2018) penelitian kualitatif dipakai dalam menjelaskan sebuah fenomena dan mengungkap sebuah fenomena serta digunakan untuk memahami makna dibalik fenomena yang terjadi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi kasus. Menurut Bagdan & Biken (Jamila et al., 2020) studi kasus merupakan pengujian secara lebih rinci terhadap suatu latar atau satu orang subjek atau suatu peristiwa tertentu. (Raharjo, 2021) menyebutkan bahwa studi kasus merupakan serangkaian kegiatan ilmiah yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam tentang suatu fenomena, peristiwa, gejala, dan aktivitas, baik pada lingkup perorang, sekelompok orang, organisasi atau lembaga untuk memperoleh pengetahuan yang mendalam tentang peristiwa dan mengungkapkan sesuatu hal dari situasi dan peristiwa yang diteliti.

Prosedur pengumpulan data yang digunakan saat melakukan penelitian adalah observasi, wawancara, dan dokumentasi. Berikut metode yang dipakai dalam penelitian ini antara lain adalah:

1. Observasi (Pengamatan)

Observasi adalah sebuah kegiatan dalam pencatatan dan perekaman interaksi dengan informan yang diteliti yang berhubungan dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian. Berdasarkan penjelasan dari Nugrahani (2014) observasi adalah hal yang sangat penting dalam penelitian kualitatif, hal ini dijelaskan karena observasi dapat membantu penelitian untuk menganalisis dan melakukan pencatatan secara sistematis mengenai perilaku informan dan kelompok secara langsung sehingga peneliti akan mendapatkan gambaran yang luas mengenai permasalahan yang sedang terjadi.

2. Wawancara

Melalui wawancara peneliti dapat menggali informasi yang tidak terlihat, tetapi juga peneliti bisa mendapatkan informasi yang tidak terlihat atau tersembunyi dari informan, selanjutnya peneliti dapat mengetahui sifa-t-sifat yang lampau dari informan, begitu juga di masa saat ini dan yang akan datang. dalam wawancara ini peneliti akan mendapatkan pengalaman informan dan fenomena yang terjadi.

3. Dokumentasi

Dokumentasi yang dipakai dalam penelitian ini dapat berupa buku, arsip. Dokumen, gambar, tugas siswa, jadwal sekolah, nilai siswa, daftar hadir atau absensi siswa, daftar nilai, daftar pengerjaan penugasan dan dokumen lainnya yang mendukung penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti terhadap subjek SAP, teman kelas, guru mata pelajaran dan guru BK dengan tujuan mendapatkan informasi tentang gambaran bentuk-bentuk Academic Burnout yang dialami oleh subjek SAP, Faktor-faktor penyebab, serta gambaran penanganan Academic Burnout yang dialami oleh subjek SAP.

Tabel 1. Gambaran *Academic Burnout* pada Siswa Kasus

No.	Aspek-aspek	Deskripsi
1.	Mengalami kecemasan serta sulit berkonsentrasi	<ul style="list-style-type: none">• Tidak memiliki semangat untuk mengikuti mata pelajaran• Merasa cemas dan gelisah, takut akan dimarahi oleh guru saat tugas yang diberikan mencapai tenggat waktu namun belum selesai dikerjakan
2.	Tidak mengerjakan tugas tepat waktu	<ul style="list-style-type: none">• Tugas selalu ada yang hampir setiap hari dalam 1 mata pelajaran• Selalu menunda mengerjakan tugas yang diberikan sehingga menyebabkan tugas-tugas menumpuk sehingga memunculkan rasa jenuh dan stress untuk mengerjakannya

Tabel 2. Faktor yang Menyebabkan *Academic Burnout*

No.	Faktor Penyebab	Deskripsi
1.	Mengalami gangguan fisik dan psikis	Tidak memiliki semangat dan minat dalam pembelajaran sehingga menyebabkan siswa menjadi kurang fokus dan konsentrasi saat pembelajaran, meningkatkan rasa cemas yang menyebabkan sakit kepala
2.	Ketidakmampuan mengelola tugas	Mengeluh dengan banyaknya tugas yang diberikan dan menunda mengerjakan tugas tersebut sehingga menyebabkan terjadinya penumpukan tugas yang membuat siswa semakin jenuh dengan pembelajaran

Table 3. Hasil Evaluasi Akhir

No.	Perilaku (<i>behavior</i>)	Sebelum Konseling				Setelah Konseling			
		SS	S	J	TP	SS	S	J	TP
1.	Kerja tugas yang menumpuk sehingga merasa pusing /sakit kepala	√							√
2.	Tidak mengatur waktu belajar dengan baik		√						√
3.	Kurang konsentrasi belajar di kelas		√					√	

Pembahasan

1. Gambaran academic burnout

Academic burnout adalah masalah yang dapat dialami setiap orang. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa siswa SAP mengalami academic burnout karena seringnya menunda tugas yang dimiliki sehingga menyebabkan tugas menumpuk dan tidak memiliki kemampuan mengelola tugas tersebut yang menyebabkan ia menjadi stress saat pengumpulan tugas. Menurut (Febriani dkk.,2021) academic burnout adalah suatu kondisi dimana seorang individu merasakan kelelahan secara lahir maupun secara batin, dan pada akhirnya memberikan efek kebosanan dalam hal belajar dan pembelajaran, ketidakpedulian terhadap tugas-tugas akademik, timbulnya rasa malas dalam belajar, serta menurunnya prestasi akademik.

Karena hal ini siswa SAP sering kali mengalami kurangnya konsentrasi dalam pembelajaran sehingga memunculkan perasaan bosan dan cepat lelah yang berakibat menurunnya prestasi akademiknya. Ini sejalan dengan (Aypay, 2017) Resiko siswa mengalami burnout saat ini meningkat karena dampak negatif dari bertambahnya pengalaman individu dalam sistem pendidikan, serta dari stres dan rasa lelah akibat proses yang menantang dan menyakitkan, Academic burnout yang dialami siswa menyebabkan banyak pengaruh negatif dari prespektif pendidikan, seperti menurunnya prestasi akademik, menurunnya efikasi diri terhadap akademik, dan peningkatan angka putus sekolah (Fiorilli dkk., 2017).). Adapun gejala - gejala academic burnout yang dirasakan oleh siswa SAP ialah adanya gangguan fisik yang tampak pada siswa SAP yaitu merasa pusing (sakit kepala) karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan. Gangguan psikis meliputi perasaannya sering cemas, dan ketika diganggu akan mudah marah. Gangguan perilaku meliputi sering mengeluh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru mata pelajaran.

Sependapat dengan hasil tersebut, pernyataan yang senada juga disampaikan oleh Khansa & Djamhoer (2020) bahwa Academic burnout merupakan kondisi siswa yang sedang mengalami beban dan stres yang disebabkan oleh proses pembelajaran yang diikuti siswa yang monoton, kelebihan tugas, hilangnya kontrol dalam diri untuk menentukan prioritas, tekanan orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya komunitas, dan rendahnya penghargaan. Keadaan ini menunjukkan dan memunculkan beberapa kondisi antara lain kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan prestasi pribadi yang rendah, kebosanan, depresi, perilaku proktasinasi.

2. Faktor yang menyebabkan academic burnout

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab siswa SAP merasa jenuh yaitu banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada sehingga tidak memiliki kemampuan dalam mengelola tugas yang diberikan. Adapun kurangnya motivasi siswa dalam belajar menyebabkan SAP merasa sulit berkonsentrasi dan tidak pembelajaran di kelas.

Sependapat dengan hasil tersebut, pernyataan yang senada juga disampaikan oleh Sagita & Meilyawati (2021) menjabarkan faktor academic burnout berupa beban kerja, kurang penghargaan, kurangnya keadilan, dan perilaku individu atas kegiatan yang ditekuni. Pendapat lain mengatakan bahwa faktor penyebab burnout bagi siswa yaitu ketahanan pribadi yang rendah, tekanan psikologis yang tinggi, dimana individu mengalami keadaan emosional yang buruk dengan mencerminkan kesehatan mental individu (Chen dkk., 2022). Selain itu academic burnout juga dapat disebabkan karena tuntutan akademik yang tinggi serta sumber daya yang rendah (Boumaaize dkk., 2021).

3. Upaya penanganan academic burnout

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa siswa SAP mengalami academic burnout/kejenuhan belajar dilihat dari gambaran, serta faktor-faktor penyebab yang dialami. Banyaknya tugas dari guru mata pelajaran serta tuntutan tugas yaitu penyelesaian tugas yang terlalu banyak. Adapun gejala yang dialami siswa SAP adalah merasa pusing ketika menyelesaikan tugas yang terlalu banyak, sulit berkonsentrasi belajar dan merasa bosan. Oleh karena itu peneliti memilih alternatif solusi untuk membantu siswa SAP mengatasi kesulitannya tersebut dengan melakukan konseling teknik self management. Menurut Elvina (2019) Self Management merupakan upaya individu untuk melakukan perencanaan, pemusatan perhatian, dan evaluasi terhadap aktivitas yang dilakukan. Selain itu, self management merupakan salah satu teknik dalam konseling behavior, yang mempelajari tingkah laku (individu manusia) yang bertujuan merubah perilaku maladaptif menjadi adaptif. Self management adalah suatu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Dalam penerapan teknik self management tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli.

Hasil yang diperoleh setelah melakukan konseling teknik self management adalah adanya perkembangan dan perubahan yang lebih baik, siswa SAP dapat mengatasi masalahnya dan tercapainya target yang diharapkan siswa dimana pada awal konseling siswa SAP menetapkan target perilaku bermasalah yang ingin diubahnya oleh kemudian diakhiri konseling kembali di evaluasi. Pencapaian yang didapatkan oleh siswa adalah tidak merasa pusing lagi mengerjakan tugas karena tugasnya tidak menunda mengerjakan tugas lagi, tugas di kerja sedikit demi sedikit, dapat mengatur jadwal belajar dan istirahat dengan baik. Dapat disimpulkan bahwa siswa SAP yang dulunya merasa jenuh karena banyaknya tugas dan setelah melakukan teknik self management siswa SAP tidak merasa jenuh lagi karena sudah bisa mengatur dirinya dengan baik.

Setelah melakukan treatment self management kepada konseli dengan kasus kejenuhan belajar, Amaliyah dkk (2022) menunjukkan hasil penelitian bahwa dengan teknik self management dapat digunakan sebagai salah satu alternatif layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi kejenuhan belajar. Tidak hanya efektif dalam layanan individu, teknik self management juga efektif pada layanan kelompok untuk menangani kejenuhan belajar. Pernyataan tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Hafizah (2019) yang menyatakan bahwa subjek yang menjadi sampel penelitian setelah diberikan teknik self management berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan adanya penurunan pada kejenuhan belajar siswa dengan rata-rata peningkatan yang signifikan setelah diberikan perlakuan bukti skala kejenuhan belajar sebelum (pretest) dengan rata-rata 73,14, sesudah (posttest) dengan rata-rata 54,28. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh teknik self management terhadap kejenuhan belajar siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan dukungan penelitian terdahulu maka dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik self management untuk menangani academic burnout efektif untuk menangani academic burnout siswa dilihat pada pengelolaan waktu belajar yang menjadi lebih baik dan secara langsung dapat mengarahkan siswa SAP untuk menghindari terhadap hal – hal yang tidak baik dan peningkatan hal – hal yang baik dan benar.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN 1 Tompobulu pada siswa yang mengalami academic burnout , maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Gambaran academic burnout yang ditunjukkan oleh siswa SAP adalah pada fisiknya yang merasa stress, pusing (sakit kepala) karena banyaknya tugas yang harus diselesaikan, perasaannya sering cemas, bahkan siswa MS sering mengeluh karena banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.
2. Faktor-faktor penyebab academic burnout pada siswa SAP, yaitu ketidakmampuan mengelolah tugas, siswa SAP merasa jenuh karena banyaknya tugas dalam sehari dan hampir setiap mata pelajaran tugasnya selalu ada. Hilangnya semangat belajar dan konsentrasi siswa SAP menyebabkan rasa bosan dan mengantuk pada saat mengikuti pembelajaran di kelas.
3. Penanganan academic burnout pada siswa SAP dilakukan dengan menggunakan teknik self management yang membantu konseli untuk mengamati perilakunya, menetapkan target perilaku bermasalah apa yang ingin diubahnya, merumuskan hal apa yang dilakukannya untuk mencapai target tersebut serta mampu konsisten menerapkan rumusan tersebut ke dalam kehidupan sehari- harinya. Pada konseling ini dilakukan 3 kali pertemuan, dimana pada pertemuan pertama siswa diberikan tugas untuk mengidentifikasi perilaku yang dianggapnya bermasalah dan melakukan pemantauan pada perilaku tersebut selama 3 hari kemudian merumuskan target perilaku yang diharapkannya. Pada pertemuan kedua konselor bersama konseli merumuskan modifikasi lingkungan yang dapat dilakukan untuk mencapai target siswa. Terakhir pertemuan ketiga konselor bersama konseli mengevaluasi kegiatan pengamatan dan modifikasi lingkungan yang telah dilakukan konseli sebelum mengisi lembar evaluasi terakhir. Adapun hasil yang dicapai oleh siswa SAP adalah tidak merasa pusing lagi mengerjakan tugas karena tugasnya tidak dibiarkan lagi menumpuk, tugas dikerjakan sedikit demi sedikit, sudah dapat mengatur waktu belajar dan istirahat dengan baik, dan sudah bisa konsentrasi belajar di kelas.

Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan pengamatan selama di lapangan, diajukan saran sebagai berikut:

1. Bagi Konselor

Konselor dapat menerapkan teknik self management sebagai alternatif dalam menangani dan mencegah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Selain itu, teknik self management dapat dikembangkan oleh konselor karena penerapannya sangat mudah dan dapat digunakan oleh konselor karena penerapannya sangat mudah dan dapat digunakan untuk menangani berbagai masalah perilaku pada siswa.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat mengembangkan dan menerapkan teknik self management dengan menyesuaikan variabel masalah yang dialami kasus.

DAFTAR RUJUKAN

- Zuhra, F. F. (2021). *Hubungan Burnout Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMP N 1 Lembah Seulawah*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syam, M. A. (2019). Analisis Perilaku Bullying dan Penanganannya (Studi Kasus Salah Seorang Pelaku Bullying di SMP Negeri 4 Sendana). *Skripsi*. Makassar: Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Makassar.
- Sulistiyorini, C. E., Wardani, S. Y., & Kadafi, A. (2022). Identifikasi Faktor Penyebab Burnout Belajar pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 10–15.
- Ulfa, M. (2018). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Melalui Teknik Self Management Untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa Kelas VIII SMPN 1 Kapontori. *Jurnal Psikologi Konseling*, Vol. 12 (1), 120-132.
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119.
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93.
- Rizki Amelia. (2018). Implementasi Manajemen Peserta Didik Di Mts N 2 Bandar Lampung. *Nuevos Sistemas de Comunicación e Información*, 29-32.
- Sari, M.D. & Dody, H. (2021). Pengembangan Modul Konseling Kelompok Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa
- Lisnawati, L., Suryaningsih, S., & Muslim, B. (2020). Penerapan Model Quantum Learning Sebagai Upaya Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Mempelajari Kimia. *Jambura Journal of Educational Chemistry*, 2(1), 18-27
- Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2020). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports*, 123(4), 1260–1281.
- Jamila, Hasibuan, F., Wastuti, S. N. (2020). *Bimbingan dan Konseling Untuk Studi Kasus Siswa Di Sekolah*. Medan: Umsu Press
- Creswell, J. W. (2017). *Research design : Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran*. Pustaka Pelajar
- Elvina, S.K. (2019). Teknik Self Management dalam Pengelolaan Strategi Waktu Kehidupan Pribadi Yang Efektif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol 3 (2), 123-138..

- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi PeranBK Pasca Pandemi Covid-19 Di Berbagai Setting Pendidikan*, 8-15.
- Apriliana, C. T. (2022). *Alpha Female : Dinamika Resiliensi Pemimpin*.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas(Jurnal Psikologi)*, 1(2).
- Asrianti. (2016). Layanan Bimbingan Kelompok Dengan *Teknik Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Terlambat Masuk Sekolah. *Jurnal Konseling*, Vol 1 (1) 1-8.
- Anjani, dkk. (2020). Pelatihan Self Managment Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Siswa, *Jurnal Inovasi Konseling*, Vol. 4 (1), 41-56.
- Amaliyah, dkk. (2022). Penerapan Konseling Behavioristik Teknik Self Management Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Pada Santri Di Pondok Pesantren An-Anfal Sarang Rembang. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 1(1), 137-143

