PERAN BIMBINGAN DAN KONSELING DALAM DETEKSI DINI *BURNOUT* AKADEMIK MELALUI EFIKASI DIRI SISWA: STUDI LITERATUR

Elsa Yutri Melinda[1], Muhammad Ridho Bima Addli[2], Nabila Azzahra[3], Noval Tri Pernando[4], Ajeng Diah Rahmawati[5], Jerry Ahmad Khdhori[6], Rizki Novirson[7]

[1,2,3,4,5,6,7]*Universitas Sriwijaya*
E-mail : [1]elsayutriii@gmail.com, [2] mridobimaadli2020@gmail.com, [3]nabilaazzahra4883@gmail.com, [4]tripernandonoval@gmail.com, [5]diccar09@gmail.com, [6]jeryahmad671@gmail.com, [7]rizkinovirson@fkip.unsri.ac.id

ABSTRACT

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran Bimbingan dan Konseling dalam deteksi dini burnout akademik melalui efikasi diri siswa dengan menggunakan pendekatan studi literatur. *Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang disebabkan oleh tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus, yang dapat menurunkan motivasi, kepercayaan diri, dan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu, deteksi dini menjadi penting untuk mengidentifikasi gejala awal agar dapat dilakukan penanganan yang tepat. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode kajian kepustakaan (library research) melalui penelaahan jurnal-jurnal relevan yang dipublikasikan dalam tujuh tahun terakhir (2019–2026). Jenis data yang digunakan adalah data kualitatif yang diperoleh dari hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait *burnout* akademik, efikasi diri, dan layanan Bimbingan dan Konseling. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami bagaimana Bimbingan dan Konseling dapat memberikan layanan yang efektif dalam mencegah dan mengatasi burnout akademik melalui peningkatan efikasi diri siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki hubungan yang erat dengan rendahnya efikasi diri, di mana siswa dengan efikasi diri yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah. Faktor yang memengaruhi burnout akademik berbeda berdasarkan jenjang pendidikan, di mana dukungan sosial lebih dominan pada siswa SMP, sedangkan efikasi diri lebih berperan pada siswa SMA. Hal ini menunjukkan bahwa Bimbingan dan Konseling memiliki peran penting tidak hanya dalam penanganan siswa yang mengalami *burnout*, tetapi juga dalam upaya pencegahan melalui deteksi dini dan penguatan efikasi diri secara berkelanjutan.

Keywords : *Burnout, Efikasi Diri, Bimbingan dan Konseling, dan Deteksi Dini*

ABSTRACT

This study was conducted to analyze the role of Guidance and Counseling in the early detection of academic burnout through students' self-efficacy using a literature study approach. Academic burnout is a condition of physical, mental, and emotional exhaustion caused by continuous academic pressure, which can reduce students' motivation, self-confidence, and academic achievement. Therefore, early detection becomes important to identify initial symptoms so that appropriate interventions can be carried out. This research is a descriptive study using a library research method by reviewing relevant journals published in the last seven years (2019–2026). The type of data used is qualitative data derived from previous research findings related to academic burnout, self-efficacy, and Guidance and Counseling services. The purpose of this study is to understand how Guidance and Counseling can provide effective services in preventing and overcoming academic burnout by improving students' self-efficacy. The results of this study indicate that academic burnout is closely related to low self-efficacy, where students with higher self-efficacy tend to experience lower levels of burnout. The influencing factors differ based on educational levels, where social support is more dominant in junior high school students, while self-efficacy plays a stronger role in senior high school students. This means that Guidance and Counseling has an important role not only in handling students who experience burnout, but also in prevention through early detection and continuous efforts to strengthen students' self-efficacy.

Keywords : *Burnout, Self-Efficacy, Guidance and Counseling, Early Detection.*

PENDAHULUAN

Siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, serta mencapai target prestasi belajar. Tuntutan tersebut merupakan bagian dari proses pendidikan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan dan kompetensi siswa. Namun, apabila tekanan tersebut berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik, kondisi ini dapat memicu terjadinya *burnout* akademik. *Burnout* akademik merupakan keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tekanan belajar yang berkepanjangan (Supriyanto et al., 2022). Dampaknya, siswa dapat mengalami penurunan motivasi belajar, berkurangnya partisipasi di kelas, serta menurunnya prestasi akademik.

Saat ini, fenomena stres akademik semakin banyak dialami oleh siswa, khususnya pada jenjang sekolah menengah. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kompleksitas tuntutan akademik dibandingkan dengan jenjang sebelumnya. Penelitian menunjukkan adanya berbagai gejala *burnout* akademik, seperti kejenuhan terhadap aktivitas belajar, kelelahan emosional, serta sikap acuh terhadap tugas yang diberikan oleh guru (Chodijah, 2023). Jika kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada menurunnya minat belajar serta terganggunya kesejahteraan psikologis siswa.

Selain itu, lingkungan pembelajaran yang kurang mendukung turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko *burnout* akademik. Faktor-faktor seperti beban tugas yang berlebihan, tuntutan nilai yang tinggi, serta minimnya dukungan sosial dari keluarga maupun sekolah dapat memperparah kondisi tersebut. Dalam situasi ini, siswa dituntut untuk mampu beradaptasi dan mengelola tekanan akademik secara efektif. Siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah cenderung lebih rentan mengalami burnout akademik (Oktasari et al., 2022). Oleh karena itu, kemampuan dalam mengelola tekanan belajar menjadi aspek penting untuk mencegah terjadinya kelelahan akademik.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam kaitannya dengan *burnout* akademik adalah efikasi diri. Efikasi diri merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan, menyelesaikan tugas, dan mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks pendidikan, efikasi diri memengaruhi cara siswa memandang kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan belajar. Siswa dengan efikasi diri tinggi cenderung memiliki strategi belajar yang lebih efektif, rasa percaya diri yang baik, serta ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah cenderung mudah merasa tidak mampu, cepat menyerah, dan lebih rentan terhadap tekanan akademik (Astuti & Suarni, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara efikasi diri dengan *burnout* akademik. Efikasi diri memiliki hubungan negatif dengan *burnout* akademik, yang berarti semakin tinggi efikasi diri siswa, maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Sebaliknya, siswa dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami kelelahan akademik karena merasa kurang mampu menghadapi tuntutan belajar (Andini, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa penguatan efikasi diri merupakan salah satu upaya penting dalam mencegah *burnout* akademik pada siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *burnout* akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian serius dalam dunia pendidikan, khususnya di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, diperlukan upaya deteksi dini terhadap gejala *burnout* akademik agar dapat segera ditangani sebelum berdampak lebih luas terhadap perkembangan siswa. Dalam hal ini, layanan bimbingan dan konseling memiliki peran strategis, terutama dalam melakukan asesmen kondisi psikologis siswa, memantau perkembangan belajar, serta memberikan layanan yang dapat membantu meningkatkan efikasi diri. Melalui layanan bimbingan dan konseling yang tepat, siswa diharapkan mampu mengembangkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya sehingga dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih positif dan efektif.

METODE

Peneliti menggunakan metode studi literatur jurnal review untuk mengumpulkan, menganalisis, dan menganalisis berbagai artikel jurnal yang relevan dengan topik penelitian. Peneliti secara sistematis mencari, memilih, dan mengevaluasi jurnal-jurnal yang kredibel untuk mendapatkan pemahaman yang luas tentang konsep, teori, hasil, dan kemajuan berdasarkan topik yang dikaji. Langkah dalam kajian penelitian studi literatur dengan melakukan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola data penelitian secara objektif, sistematis, analitis, dan kritis (Putri et al., 2020).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Konsep Deteksi Dini

Deteksi dini merupakan upaya mengidentifikasi gejala awal suatu masalah sebelum berkembang menjadi lebih serius. Dalam konteks pendidikan, deteksi dini *burnout* akademik penting dilakukan karena kondisi ini dapat menurunkan motivasi, kepercayaan diri, dan prestasi siswa (Supriyanto et al., 2022). Deteksi dini merupakan proses penting dalam mengidentifikasi permasalahan sejak tahap awal agar dapat segera dilakukan penanganan yang tepat. Menurut Arikunto, deteksi dini dapat dipahami sebagai “kegiatan diagnosis awal untuk mengetahui kesulitan atau permasalahan yang dialami peserta didik sehingga dapat diberikan bantuan secara tepat” (Arikunto, 2013).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa deteksi dini merupakan suatu proses sistematis untuk mengidentifikasi gejala awal permasalahan sejak tahap awal melalui kegiatan diagnosis atau asesmen, sehingga dapat segera diberikan penanganan yang tepat. Dalam konteks pendidikan, deteksi dini sangat penting dilakukan untuk mencegah berkembangnya masalah seperti *burnout* akademik yang dapat berdampak pada menurunnya motivasi, kepercayaan diri, dan prestasi siswa.

Definis *Burnout* Akademik

Burnout akademik adalah kondisi yang dialami siswa atau mahasiswa sebagai akibat dari tekanan akademik yang berterusan. Kondisi ini tidak hanya menyebabkan mereka lelah secara fisik, tetapi juga menyebabkan mereka lelah secara mental dan emosional, yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka menjalani aktivitas belajar sehari-hari. Dalam beberapa kasus,

kelelahan akademik menyebabkan seseorang merasa tidak lagi memiliki semangat atau energi untuk memenuhi tuntutan akademik mereka.

Menurut Agus Supriyanto dkk. (2022), *burnout* akademik dapat dipahami sebagai keadaan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul akibat tekanan belajar yang terus berlangsung. Tekanan tersebut bisa berasal dari banyaknya tugas, tuntutan pencapaian akademik, maupun ekspektasi dari lingkungan sekitar. Ketika tekanan ini terjadi dalam jangka waktu yang lama tanpa adanya pengelolaan yang baik, maka individu akan mulai merasakan kelelahan yang tidak hanya bersifat sementara, tetapi juga berkelanjutan.

Sejalan dengan itu, Novedi Risanti Langgi dan Ni Made Firayanti Pratiwi (2024) memandang *burnout* akademik sebagai kondisi yang menggambarkan menurunnya keterlibatan individu dalam aktivitas akademik akibat kelelahan yang dialami. Dalam kondisi ini, mahasiswa tidak hanya merasa lelah, tetapi juga mulai merasakan ketidakefektifan dalam menjalankan tugas-tugas akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik berkaitan erat dengan bagaimana individu memandang dirinya sendiri dalam proses belajar, termasuk rasa mampu atau tidak mampu dalam menyelesaikan tuntutan akademik.

Dengan demikian, *burnout* akademik dapat dipahami sebagai suatu kondisi kelelahan yang kompleks, yang mencakup aspek fisik, mental, dan emosional, serta muncul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini berkembang secara bertahap dan dapat mempengaruhi keterlibatan serta pengalaman individu dalam proses belajar. Oleh karena itu, *burnout* akademik tidak dapat dianggap sebagai kelelahan biasa, melainkan sebagai bentuk respon terhadap tekanan akademik yang sudah melampaui batas kemampuan individu dalam menghadapinya.

Definisi Efikasi Diri

Termasuk dari faktor individual yang mempengaruhi *burnout* yaitu karakteristik kepribadian. Karakteristik kepribadian terdiri dari kebutuhan diri yang terlalu besar, konsep diri rendah, kemampuan yang rendah dalam mengendalikan emosi, *locus of control* eksternal, introvert, keyakinan akan kemampuan diri (efikasi diri) (Maslach, Schaufeli, & Leiter 2001). Faktor kurang efikasi diri atau keyakinan akan kemampuan diri dapat menyebabkan *burnout*. Feist & Feist (2010) efikasi diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengontrol diri sendiri dan lingkungan sekitarnya. Dalam konteks penelitian ini, efikasi diri yang spesifik adalah efikasi diri akademik, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam konteks akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi memiliki fleksibilitas dalam menetapkan harapan yang lebih tinggi pada keberhasilan akademiknya, mampu menemukan solusi terkait masalah kuliah yang dihadapi mahasiswa, dan tampil yang lebih baik daripada mahasiswa dengan efikasi diri rendah (Chemers, Hu, & Garcia, 2001). *Self-efficacy* merupakan keyakinan ataupun harapan diri yang artinya *self-efficacy* adalah perasaan yakin terhadap kemampuan diri dalam melakukan tindakan tertentu untuk memenuhi tuntutan sesuai dengan yang diharapkan (Lidya & Darmayanti, 2015).

Pengaruh Burnout Akademik terhadap Efikasi Diri Siswa SMP/SMA dan Pentingnya Deteksi Dini

Burnout akademik dapat dialami oleh siswa pada berbagai jenjang pendidikan, baik di tingkat SMP maupun SMA. Dampak dan mekanisme yang dialami siswa pada setiap jenjang pendidikan memiliki perbedaan dalam segi perkembangan psikologis serta pengalaman belajar.

Pada siswa SMP, tingkat *self-efficacy* atau keyakinan diri umumnya masih belum stabil. Mereka cenderung masih meragukan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas maupun menghadapi ujian. Kondisi ini menyebabkan siswa SMP lebih rentan mengalami kelelahan, kejenuhan, bahkan perasaan putus asa ketika dihadapkan pada tuntutan akademik yang meningkat.

Berbeda dengan siswa SMA, mereka berada pada tahap perkembangan yang lebih matang, memiliki pengalaman akademik yang lebih luas, serta tingkat *self-efficacy* yang umumnya lebih kuat. Keyakinan diri ini memungkinkan mereka untuk lebih efektif dalam mengatur strategi belajar, mengelola waktu, serta menghadapi berbagai tekanan akademik.

Berbagai penelitian yang telah dikumpulkan secara konsisten menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *burnout* akademik pada siswa jenjang SMP maupun SMA. Anshorryyah dan Hadinata (2022) dalam penelitiannya terhadap 234 siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang menemukan korelasi negatif yang signifikan antara academic *self-efficacy* dan academic burnout dengan nilai $r = -0{,}528$ ($p < 0{,}05$), yang berarti semakin tinggi efikasi diri akademik seorang siswa, semakin rendah kelelahan akademik yang dirasakannya, dan sebaliknya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Fransisca (2023) pada siswa kelas X SMA Negeri 3 Palu yang juga menemukan hubungan negatif signifikan antara self-efficacy dan academic burnout, dengan nilai r hitung lebih besar dari r tabel ($1{,}709 > 0{,}227$), sehingga hipotesis nol ditolak dan hubungan kedua variabel dinyatakan signifikan. Indaka, Utami, dan Haque (2025) memperkuat temuan ini dengan koefisien korelasi $r = -0{,}431$ ($p < 0{,}001$) pada 384 siswa sekolah dasar fullday, yang mengindikasikan bahwa pola hubungan negatif antara efikasi diri dan burnout akademik bahkan sudah terbentuk sejak jenjang sekolah dasar, sehingga tidak terbatas hanya pada siswa SMP maupun SMA.

Bila ditelaah lebih jauh, pengaruh burnout akademik terhadap efikasi diri siswa SMP dan SMA tidak menunjukkan perbedaan arah yang signifikan, keduanya konsisten menggambarkan hubungan yang bersifat negatif dan saling memengaruhi. Penelitian Supriyanto dkk. (2022) mencatat bahwa burnout akademik pada siswa Indonesia ditandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan belajar, dan kondisi ini dapat menurunkan motivasi belajar, kepercayaan diri, serta prestasi akademik secara bersamaan, yang secara langsung berdampak pada menurunnya efikasi diri siswa. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Fitriyadi dkk. (2023) yang menemukan bahwa siswa dengan tingkat burnout tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, yang kesemuanya merupakan manifestasi dari melemahnya keyakinan diri atau efikasi diri siswa.

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Melakukan Deteksi Dini

Dalam masalah ini, Bimbingan dan Konseling (BK) memiliki peran yang sangat penting dalam mendeteksi dini burnout akademik melalui fungsi pemahaman dan pencegahan. Guru BK dapat melakukan berbagai upaya seperti asesmen psikologis, observasi, serta wawancara untuk mengidentifikasi gejala awal *burnout* pada siswa. Melalui proses ini, kondisi siswa dapat dipantau secara lebih komprehensif sehingga potensi permasalahan dapat diketahui sejak dini.

Peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam mengidentifikasi dan mencegah *burnout* akademik, yang merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh banyak faktor, menjadi sangat penting. Menurut Supriyanto dkk. (2022), kondisi *burnout* akademik ditandai dengan

kelelahan fisik, mental, dan emosional siswa. Ini memerlukan intervensi langsung dari guru BK atau konselor sekolah. Tanpa penanganan yang tepat waktu, kondisi ini dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri, motivasi belajar, dan prestasi akademik.

Dengan dilakukan deteksi dini oleh guru Bimbingan dan Konseling (BK) memungkinkan adanya identifikasi terhadap siswa yang memiliki tingkat efikasi diri rendah sekaligus berpotensi mengalami burnout akademik, sebelum kondisi tersebut berkembang menjadi permasalahan psikologis yang lebih serius. Penelitian Anshorryyah dan Hadinata (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang berada pada kategori sedang, baik dalam hal efikasi diri (58,5%) maupun burnout akademik (68,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa berada dalam kondisi rentan atau "zona abu-abu". Pada kondisi inilah peran deteksi dini oleh guru BK menjadi sangat krusial, yaitu untuk mencegah agar kondisi tersebut tidak berkembang menjadi tingkat yang lebih berat.

Lebih dari itu, deteksi dini guru BK sangat penting untuk menghentikan dampak lanjutan dari *burnout* akademik yang tidak tertangani. Fitriyadi dkk. (2023) menemukan bahwa siswa yang terlalu lelah cenderung mengalami penurunan motivasi untuk belajar, kelelahan emosional, dan kesulitan menyelesaikan tugas akademik. Jika kondisi ini dibiarkan, kondisi ini akan menekan efikasi diri mereka dan menciptakan lingkaran setan antara lelah dan rendahnya kepercayaan diri. Putri dan Firdasannah (2025) menambahkan bahwa rendahnya efikasi diri akademik juga berkorelasi negatif dengan kecemasan akademik, terutama pada siswa kelas XII yang menghadapi tekanan ujian besar seperti UTBK SNBT, sehingga deteksi dini perlu dilakukan secara berkala dan tidak hanya pada momen-momen krisis tertentu.

Dengan demikian, guru BK idealnya tidak hanya berperan sebagai pihak yang menangani masalah setelah terjadi, tetapi harus menjadi garda terdepan dalam sistem deteksi dan pencegahan *burnout* akademik di sekolah melalui asesmen berkala, program penguatan efikasi diri, konseling individual maupun kelompok, serta kolaborasi aktif dengan orang tua dan wali kelas demi menciptakan ekosistem belajar yang mendukung kesehatan psikologis siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa deteksi dini adalah langkah krusial dalam mengenali gejala awal masalah, termasuk burnout akademik, agar dapat segera ditangani dengan cara yang tepat. Burnout akademik bukan hanya sekadar kelelahan biasa, melainkan kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tekanan akademik yang berlangsung terus-menerus, yang dapat berdampak pada penurunan motivasi, kepercayaan diri, dan prestasi belajar siswa. Dari segi jenjang pendidikan, baik siswa SMP maupun SMA memiliki potensi untuk mengalami burnout akademik, namun terdapat perbedaan dalam faktor yang lebih dominan mempengaruhinya. Pada siswa SMP, dukungan sosial lebih berperan karena kondisi psikologis mereka yang masih berkembang, sedangkan pada siswa SMA, efikasi diri menjadi faktor yang lebih kuat karena mereka sudah lebih matang dalam mengelola proses belajar.

Dari segi jenjang pendidikan, baik siswa SMP maupun SMA memiliki potensi untuk mengalami burnout akademik, namun terdapat perbedaan dalam faktor yang lebih dominan mempengaruhinya. Pada siswa SMP, dukungan sosial lebih berperan karena kondisi psikologis mereka yang masih berkembang, sedangkan pada siswa SMA, efikasi diri menjadi faktor yang

lebih kuat karena mereka sudah lebih matang dalam mengelola proses belajar. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa SMP dan SMA memiliki hubungan negatif yang konsisten dan signifikan antara kelelahan akademik dan efikasi diri.

Dari pembahasan yang telah dilakukan kita dapat memahami bahwa siswa yang mengalami *burnout* akademik memiliki tingkat efikasi diri yang lebih rendah, dan sebaliknya. Lebih lanjut, penelitian ini juga menunjukkan temuan yang berbeda dan signifikan sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa meningkatkan efikasi diri membantu siswa menjadi lebih baik. Oleh karena itu, peran Bimbingan dan Konseling sangat penting, tidak hanya dalam menangani siswa yang sudah mengalami burnout, tetapi juga dalam melakukan pencegahan melalui deteksi dini dan penguatan efikasi diri. Dengan adanya upaya yang sistematis dan berkelanjutan, diharapkan burnout akademik dapat diminimalisir sehingga siswa dapat menjalani proses belajar dengan lebih optimal.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, M. A. (2024). Academic burnout pada mahasiswa pekerja: Peranan efikasi diri dan dukungan sosial. JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia, 2(1). https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10405

Arikunto, S. (2013). Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (Edisi revisi). Rineka Cipta.

Astuti, D., & Suarni, N. (2022). Pengaruh self-efficacy terhadap resiliensi akademik siswa. Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia, 7(2).

Chemers, M. M., Hu, L.-t., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. Journal of Educational Psychology, 93(1), 55–64.

Chodijah, C. (2023). Gambaran umum burnout akademik pada siswa SMA Negeri 9 Palembang. Edutech: Jurnal Teknologi Pendidikan, 25(1).

Feist, J., & Feist, G. 2010. Teori kepribadian. Jakarta: Salemba Humanika.

Fitriyadi, S., Kamaruddin, Suwanto, I., & Sanu. (2023). Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia, 8(2). https://dx.doi.org/10.26737/jbki.v8i2.4480

Indaka, R. A., Utami, A. B., & Haque, S. A. (2025). Peran self-efficacy dalam mengatasi academic burnout pada siswa SD fullday. JIWA: Jurnal Ilmu Psikologi, 3(2). https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i02.12822

Irgi, N., & Nastiti, D. (2026). Pengaruh locus of control dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri X Bangil. Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 9(2). https://doi.org/10.54371/jiip.v9i2.10845

Langgi, N. R., & Pratiwi, N. M. F. (2024). Analisis academic burnout pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi, 12(2), 386–392. https://doi.org/10.23887/ekuitas.v12i2.92407

Lidya, S. F., & Darmayanti, N. (2015). Self-Efficacy Akademik dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMA Patra Nusa. Jurnal Diversita, 1(1).

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. Annual review of psychology, 52(1), 397- 422.

Muflihah, L., & Savira, S. I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi. Character : Jurnal Penelitian Psikologi, 8(2), 201–211. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40975

Oktasari, M., Andriani, R., & Stevani, H. (2022). Academic burnout siswa pada masa pandemi Covid-19 ditinjau dari jenis kelamin. Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 5(3).

Putri, F. A., Bramasta, D., Hawanti, S., & Purwokerto, U. M. (2020). Kritis Siswa Dalam Pembelajaran Menggunakan Model. 6(2), 605–610.

Rifda, Y. F., & Affandi, G. R. (2022). Peranan konsep diri dan efikasi diri terhadap burnout academic pada siswa di masa pandemi Covid-19. Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 12(2). http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v12i2.5583

Rizqullah, M. F., Rusli, R., & Safitri, J. (2025). Efektivitas pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan burnout akademik pada peserta didik sekolah berasrama. Psikobuletin, 6(1). https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/Psikobuletin/article/view/27287/12072

Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi burnout akademik pada siswa Indonesia: Fisik, mental, dan emosional. Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling, 4(1). https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367

Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Burnout Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender. Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity, 3(1), 24–35. https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651