At-Taujih
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM
P-ISSN : 2598-585X
E-ISSN : 2614-4980

DINAMIKA EFIKASI DIRI DAN INTERVENSI BK SEBAGAI LANGKAH PENYELESAIAN BURNOUT AKADEMIK

[1]Fadilianti Maghfiroh, [2]Risma Anita Puriani
[I2]Universitas Sriwijaya
[1] fadiliantimghfiroh@gmail.com, [2]rismary@fkip.unsri.ac.id

***Abstract*:**
Academic burnout is a condition of emotional exhaustion, the development of cynical attitudes toward academic tasks, and a decline in self-competence due to exposure to intense and prolonged learning demands. In dealing with academic burnout, self-efficacy is needed, which indicates that belief plays an important role in suppressing burnout. The purpose of this article is to determine how the dynamics of self-efficacy play an important role in overcoming academic burnout and the role of counseling in supporting efficacy to improve individual learning well-being. The methodology and sample in this study used a literature review technique obtained from various scientific journal articles from Google Scholar from 2017 to 2026 so that it remains relevant to the discussion. The results show that self-efficacy plays an important role in burnout, where the higher the self-efficacy, the lower the academic burnout. With the help of counseling services such as group guidance, classical services, and individual counseling, it is hoped that learning burnout can be effectively reduced.

Keywords: *Academic burnout, self-efficacy, guidance and counseling*

Abstrak:

Burnout akademik merupakan sebuah kondisi kelelahan emosional, berkembangnya sikap sinis terhadap tugas akademik, serta menurunnya rasa kompetensi dri akibat paparan tuntutan belajar yang berlangsung secara intens dan berkepanjangan. Dalam menangani burnout akademik diperlukan adanya efikasi diri yang mengindikasikan bahwa keyakinan berperan penting menekan adanya burnout. Tujuan pembuatan artikel ini adalah untuk mengetahui bagaimana dinamika efikasi diri berperan penting mengatasi burnout akademik dan peran bimbingan konseling dalam menunjang efikasi untuk meningkatkan kesejahteraan belajar individu. Metodologi dan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik literatur review yang didapat dari berbagai artikel jurnal ilmiah dari Google Scholar mulai dari tahun 2017-2026 sehingga tetap relevan dengan pembahasan. Dengan hasil menunjukkan bahwa efikasi diri berperan penting terhadap burnout dimana semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah burnout akademik, dengan bantuan layanan BK seperti bimbingan kelompok, layanan klasikal, dan konseling individu diharapkan dapat efektif mengurangi burnout belajar.

***Kata kunci** : Burnout Akademik, Efikasi Diri, Bimbingan & Konseling.*

Pendahuluan

Pendidikan merupakan usaha sadar untuk memanusiakan manusia, dalam proses pendidikan bukanlah menjadi tugas utama bagi sekolah saja, tetapi semua unsur harus memiliki peran yang sama dalam memajukan pendidikan.[1] Setiap individu tentu berhak mendapatkan pendidikan, dan dalam proses pelaksanaannya tentu tak terlepas dari beberapa tantangan seperti meningkatnya burnout pada proses pembelajaran individu. Fenomena burnout akademik semakin mendapat perhatian dalam kajian psikologi pendidikan karena berkaitan langsung dengan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan belajar individu.

Burnout akademik dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional, berkembangnya sikap sinis terhadap tugas akademik, serta menurunnya rasa kompetensi diri akibat paparan tuntutan belajar yang berlangsung secara intens dan berkepanjangan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memengaruhi fungsi psikologis, sosial, dan motivasional individu. Proses pembelajaran di lingkungan sekolah seringkali menyebabkan tingkat stres yang tinggi pada remaja karena banyaknya tekanan dan harapan yang harus dipenuhi, baik dari lingkungan sekolah maupun keluarga.[2] Akibat tuntutan yang berlebihan itu, muncul lah beban yang menyebabkan kejenuhan dalam proses pembelajaran. Peserta didik yang mengalami burnout cenderung menunjukkan penurunan semangat belajar, berkurangnya konsentrasi, mudah merasa lelah, serta mengalami penurunan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Burnout akademik yang dibiarkan secara berkelanjutan akan mengancam keberlangsungan pendidikan peserta didik.[3]

Sejumlah penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan persoalan yang nyata pada berbagai jenjang pendidikan. Penelitian yang dilakukan oleh Khoirunnisa, menemukan adanya perbedaan signifikan tingkat burnout antara siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam yang mengindikasikan bahwa karakteristik lingkungan pendidikan turut memengaruhi kondisi psikologis peserta didik.[4] Temuan tersebut juga diperkuat oleh penelitian Yunita, yang mengungkap bahwa tekanan ujian, tuntutan kurikulum, faktor

---

[1] Purwaningsih, I., Oktariani, O., Hernawati, L., Wardarita, R., & Utami, P. I. (2022). Pendidikan Sebagai Suatu Sistem. *Jurnal Visionary : Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan,* 10(1), 21–26. Https://Doi.Org/10.33394/Vis.V10i1.5113

[2] Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). The Relationship Social Support With Academic Burnout In High School Students. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191

[3] Ramadhan, M., Rizal, G., & Fikry, Z. (2022). Tingkat Burnout Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education,* 6(2), 255-264.

[4] Khoirunnisa, D., & Amir, Y. S. (2025). Tingkat Burnout Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education,* 1(1), 1-13.

keluarga, serta metode pembelajaran menjadi faktor pemicu munculnya kelelahan emosional dan penurunan efikasi diri siswa.[5]

Burnout akademik yang semakin parah dapat menimbulkan dampak yang tidak hanya berupa penurunan prestasi, tetapi juga ketidakstabilan emosi dan berkurangnya minat belajar. Burnout akademik juga tidak hanya bisa dirasakan oleh siswa tapi juga pada jenjang perguruan tinggi bahwa relasi akademik yang kurang suportif, beban tugas yang berlebihan, serta persepsi kurangnya penghargaan menjadi faktor dominan penyebab burnout pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Banyak individu merasa pesimis untuk menyelesaikan masalahnya sehingga berpengaruh terhadap kemampuannya mencapai target dan meningkatkan kemungkinan timbulnya burnout. Perasaan pesimis muncul akibat adanya perasaan tidak yakin terhadap kemampuan diri dengan apa yang telah dilakukan, sehingga mudah merasa tertekan. Suatu bentuk keyakinan pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapi suatu masalah dengan efektif disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri dapat menjadi variabel penting yang berperan dalam menekan burnout. Efikasi diri yang kuat yang dimiliki individu, akan menumbuhkan sikap yang lebih positif terhadap pekerjaan. Dengan efikasi diri, keyakinan individu bahwa ia mampu menyelesaikan pekerjaan dengan baik dan mengatasi berbagai kesulitanyang muncul, akan mengarahkannya pada perasaan kontrol internal yang lebih besar sehingga dapat mengurangi burnout.[6] Banyak penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan burnout, yang berarti semakin tinggi keyakinan individu terhadap kemampuannya, maka semakin rendah kecenderungan mengalami kelelahan akademik.

Dalam konteks layanan pendidikan, peran guru Bimbingan dan Konseling (BK) menjadi sangat strategis dalam upaya pencegahan maupun penanganan burnout akademik. Fenomena stres dan burnout yang dialami setiap individu menjadi perhatian penting karena dampaknya tidak hanya bersifat individual, tetapi juga berimplikasi pada kualitas pendidikan secara keseluruhan. Efikasi diri dan dukungan sosial terbukti menjadi faktor protektif yang penting, sementara layanan BK memiliki peran sentral dalam membantu peserta didik mengelola tekanan akademik secara adaptif. Oleh karena itu, kajian mengenai efikasi diri sebagai strategi intervensi burnout akademik menjadi relevan untuk terus dikembangkan guna mendukung terciptanya lingkungan pendidikan yang sehat dan berorientasi pada kesejahteraan psikologis peserta didik.

Konseptual / Teori

1. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah suatu bentuk keyakinan yang dimiliki individu dalam menjalankan berbagai aktivitas dan kemampuannya untuk mengorganisasikan kegiatan tertentu, termasuk dalam bidang akademik. Menurut Baron dan Byrne (2004) dalam Fitri, dijelaskan bahwa efikasi diri dibagi kedalam tiga jenis yaitu efikasi diri sosial, efikasi

[5] Yunita, T., Rahmawati, A., Azzahra, N., & Ar, S (2025) Analisis Tingkat Burnout Akademik Pada Siswa Kelas Ix Smp (Studi Kasus Smp Negeri 6 Indralaya Utara). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 381-391. Https://Doi.Org/10.55606/Jurrisdstfayquspen.V4i1.4678w

[6] Dewi, R. (2017). Pengaruh pelatihan efikasi diri sebagai pendidik terhadap penurunan burnout pada guru di sekolah inklusi. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran,* 1 (2), 155-167.

pengaturan diri, dan efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik yang didefinisikan oleh Baron dan Byrne adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengerjakan tugas, mengatur aktivitas belajarnya sendiri, guna untuk mewujudkan harapan akademik baik dari diri sendiri maupun dari orang lain.[7] Individu yang memiliki efikasi diri akademik yang baik akan lebih mudah terlibat dalam kegiatan akademik karena adanya keyakinan bahwa ia akan mampu dan sukses menjalani setiap tanggung jawab belajarnya.

2. Burnout Akademik

Burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis kronis yang terdiri atas tiga dimensi utama: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian akademik.[8] Burnout akademik yang dihadapi individu dapat menghasilkan stres yang menyebabkan perasaan tertekan dan tidak nyaman, serta menghilangkan harapan dan semangat dalam melakukan kegiatan. Perilaku burnout dapat dilihat dari berbagai tekanan akademik yang dirasakan seperti beban tugas yang semakin hari semakin berat, tenggat waktu ketat, dan persaingan menjadi sumber utama stres dan risiko burnout. Akademik burnout juga ditandai dengan adanya kelelahan fisik dan emosional seperti serangan sakit kepala, mual, susah tidur, depresi, perasaan tidak berdaya, merasa terperangkap dalam tugasnya, mudah marah serta cepat tersinggung.

Dalam teori Maslach & Laiters, ada beberapa dimensi yang menjadi tolak ukur bagaimana seseorang dinyatakan burnout yaitu berkaitan dengan *Exhaustion* (Kelelahan) yang menyebabkan seseorang merasakan hal berlebihan, baik secara emosional dan fisik. Selain itu, *Ineffectiveness* (Ketidakefektifan) juga menjadi indikasi bahwa individu tersebut sedang mengalami burnout seperti merasa semakin tidak mampu, setiap tugas tampak terasa besar, dan menyepelekan apa yang ingin dicapai. Serta dimensi lain yang tak kalah penting adalah *Cynicism* (Sinisme), yang akan membuat sikap dingin dan berjarak terhadap tugas dan orang-orang disekitarnya. Perasaan sinis akan meminimalisir keterlibatan individu dan bahkan melupakan cita-cita mereka. Sejalan dengan itu, Schaufeli dalam Nurzalinda, juga mengidentifikasi hal serupa bahwa tiga dimensi burnout akademik selalu berkaitan dengan *emotional exhaustion* (kelelahan emosional), *cynicism* (sikap sinis), dan *reduced efficacy* (penurunan efikasi diri).[9]

Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan pada jurnal artikel ini adalah Kualitatif Deskriptif dengan teknik Literature Review. Literatur review merupakan suatu kajian ilmiah yang berfokus pada satu topik tertentu. Literatur review akan memberikan gambaran mengenai perkembangan suatu

[7] Fitri, R., & Kustanti, Er (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal Empati*, 7 (2), 491-501. Https://Doi.Org/10.14710/Empati.2018.21669

[8] Yusufi, A., Prayoga, G., & Ramadhana, M. (2025). Kesejahteraan Akademik Mahasiswa Islam di Era Kecerdasan Buatan: Teori dan Implementasi dalam Pengelolaan Stres dan Burnout. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(5), 2577-2585.

[9] Nurzalinda, L. And Hurriyati, D. (2025) "Hubungan Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang". *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development,* 8(1), 713-722.

topik.[10] Metode ini dapat digunakan untuk menjelaskan latar belakang suatu topik, alasan suatu topik penting untuk diteliti, dan menemukan hubungan studi kasus atau ide penelitian.[11] Studi literatur dipilih karena memungkinkan peneliti dalam mengkaji berbagai referensi dan temuan sebelumnya yang relevan guna membangun pemahaman teoritis dan konseptual. Pada penelitian ini data dikumpulkan dari berbagai artikel jurnal, buku, dan sumber-sumber lain yang didapatkan dari Google Scholar mulai dari tahun 2017-2026 sehingga tetap dapat relevan dengan pembahasan. Melalui analisis yang sistematis, diharapkan para pembaca dapat memperoleh gambaran menyeluruh mengenai burnout serta strategi yang dapat diterapkan dalam mengoptimalkan efikasi diri agar dapat mencegah dan mengatasi perilaku bernout.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil penelitian

Dari hasil pencarian, didapatkan 15 sumber artikel jurnal yang relevan dengan pembahasan. Hasil tabel artikel akan dibahas dengan memuat nama penulis, tahun terbit, sampel penelitian, metodologi, tujuan, dan hasil.

No	Penulis & Tahun Terbit	Sampel	Metodologi	Tujuan	Hasil
1.	Destia Khoirunnis, Yanti Sam Amir (2025)	Sampel berjumlah 370 responden, yang terdiri dari 185 siswa sekolah umum dan 185 sekolah berbasis Islam.	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif, dengan teknik *probability sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *independent sample t-test*.	Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan tingkat burnoutakademik antara siswa sekolah menengah atas di sekolah umum dan sekolah berbasis Islam.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat burnout akademik antara siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam, dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Rata-rata burnout akademik siswa sekolah. Penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang

[10] Cahyono, E., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur Review ; Panduan Penulisan Dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 12. Http://E-Journal.Lppmdianhusada.Ac.Id/Index.Php/Jk/Article/View/43

[11] Mardhiyah, A., Wijaya, A., & Roni, F. (2021). Literature review: hubungan motivasi dengan kinerja kader posyandu. *Jurnal Keperawatan,* 19 (1), 37-46,.

					mempengaruhi burnout akademik siswa, khususnya perbedaan antara sekolah umum dan sekolah berbasis Islam.
2.	Paurin Chika Amanda, Satiningsih (2022)	2 orang siswa SMA kelas XII yang sedang mengalami burnout akademik.	Metode penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan studi kasus. Data yang didapat pada kemudian dikumpulkan dengan wawancara semi-terstruktur.	Untuk melihat secara mendalam bagaimana penyebab, dampak, dan coping dalam kelelahan (burnout) akademik yang terjadi pada siswa kelas XII pasca kematian orangtua.	Penelitian menghasilkan pembahasan yang berkaitan dengan latar belakang terjadinya *burnout*, dimana salah satu penyebabnya yaitu beban pendidikan yang meningkan, penyesuaian diri terhadap Covid-19 serta adanya kematian orangtua. Dampak *burnout* membuat siswa kehilangan minat terhadap banyak hal, mengalami penurunan prestasi, menjadi emosional.
3.	Muhamad Sani Rosyad Hasbillah, Diana Rahmasari (2022)	4 orang yang masing-masing berusia 21 hingga 22 tahun.	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur yang selanjutnya dilakukan proses	Untuk mengetahui dinamika faktor-faktor burnout pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang menyelesaikan tugas akhir artikel ilmiah.	Hasil dari penelitian ini memperoleh tiga tema besar yaitu penyebab terjadinya burnout karena relasi yang kurang baik dengan dosen, kurangnya penghargaan, work overload, dan merasakan ketidakadilan. Dampaknya pada mental dan keseharian dari setiap mahasiswa. Dan untuk

			interpretasi data.		menghindari dari burnout, subjek melakukan pendekatan baik melalui pendekatan internal maupun eksternal.
4.	Mutiara Pamungkas Wibowo, Suroso, Isrida Yul Arifian (2023)	124 Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.	Menggunakan penelitian kuantitatif dengan teknik korelasional, dengan pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik accidental sampling. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji product moment.	Untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan academic burnout pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM).	Berdasarkan hasil analisa data pada penelitian ini di peroleh bahwa terdapat hubungan yang negatif dan sangat signifikan antara efikasi diri dengan academicburnout pada mahasiswa yang menjalankan program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), artinya semakin tinggi efikasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya maka semakin rendah academic burnout yang dimiliki oleh mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5.	Rohila, Zadrian Ardi, Nurfarhanah , Frischa Meivilona Yendi (2025)	77 orang siswa dengan 35 laki-laki dan 42 perempuan.	Metode kuantitatif deskriptif, dengan teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*.	Bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat akademik burnout siswa dengan beban belajar tinggi terkait dengan melihat	Siswa mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik tanpa mengalami kelelahan akademik merupakan kondisi umum pada siswa yang memiliki

				gambaran burnout akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang.	psikologis sehat, motivasi belajar yang baik, serta kepercayaan diri yang cukup terhadap kemampuan akademiknya. Burnout akademik siswa SMP Negeri 7 padang secara keseluruhan berada pada kategori rendah (44,15%).
6.	Muhammad Fauzan Rizqullah, Rusdi Rusli, Jehan Safitri (2025)	Peserta didik sekolah berasrama tahun pertama yang memiliki burnout akademik yang tinggi	Data dikumpulkan menggunakan skala burnout akademik dengan menggunakan desain quasi-eksperimental dengan satu kelompok *pretest-posttest*. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank, dan hasilnya mendukung hipotesis penelitian.	Untuk mengetahui efektivitas pelatihan efikasi diri akademik dalam menurunkan burnout akademik pada peserta didik sekolah berasrama.	pelatihan efikasi diri akademik efektif dalam menurunkan burnout akademik. Efikasi diri akademik dapat membantu peserta didik menurunkan bumout akademik, karena mereka yang memiliki efikasi diri akademik tinggi cenderung melihat hambatan sebagai tantangan dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya.
7.	Sri Ayu Sadaria, Ahmad Razak, Nur Akmal (2024)	Responden dalam penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang bekerja dengan kriteria usia 17-25 tahun.	Metode kuantitatif dengan analisis regresi sederhana.	Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap academic burnout pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar.	Nilai signifikan sebesar 0,000, artinya terdapat pengaruh efikasi diri terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. Adapun nilai R Square sebesar

					0,184 artinya efikasi diri memiliki kontribusi sebesar 18,4% terhadap *academic burnout*.
8.	Sarah Ulfa, Melani Aprianti (2021)	212 responden yang merupakan mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di fakultas Psikologi di Universitas X Jakarta.	Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode stratified random sampling tidak proporsional.	Untuk memberikan bukti empiris tentang pengaruh Efikasi Diri dan Burnout serta membuktikan perbedaan tingkat Burnout berdasarkan gender.	Hasil penelitian mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh terhadap Burnout. Namun perbedaan gender tidak memiliki hubungan terhadap tingkat burnout individu.
9.	Tria Yunita, Ajeng Diah Rahmawati, Nabila Azzahra, Silvia. AR (2025)	25 Siswa kelas IX SMP Negeri 6 Indralaya Utara yang sedang menghadapi ujian.	Pendekatan kuantitatif dengan metode survel deskriptif untuk menganalisis tingkat burnout akademik pada siswa kelas IX di SMP Negeri 6 Indralaya.	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.	Hasil menunjukkan bahwa tingkat burnout dapat dilihat berdasarkan aspek kelelahan emosional, sinisme terhadap tugas sekolah, dan penurunan efikasi diri, serta faktor-faktor penyebab utama dari fenomena tersebut adalah berasal dari lingkungan keluarga, metode pembelajaran di sekolah. Tuntutan kurikulum, hingga dinamika sosial antar siswa.
10.	Novi Fayza Widi Putantri, Nurul Alifah,	Siswa SMK kelas X Kuliner.	Metode yang digunakan adalah kuantitatif, dengan	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat	Menunjukkan bahwa sebagian besar siswa 12,5% berada pada kategori kejenuhan

	Kelsyah Nadya Zahroh, Silvia AR, Resti Okta Sari (2025)		pengumpulan data melalui observasi dan angket.	kejenuhan belajar siswa kelas X Kuliner di SMK serta faktor-faktor yang berpengaruh.	tinggi, 78,125% berada dalam kategori kejenuhan sedang. Kemudian 9,375% siswa berada dalam kategori kejenuhan rendah. Data dari angket diagnostik menunjukkan bahwa penyebab utama kejenuhan siswa meliputi kelelahan dan hilangnya energi saat belajar, kecemasan serta stres akibat tugas sekolah, dan kesulitan dalam berkonsentrasi. Gejala lain yang ditemukan adalah menurunnya semangat belajar, berkurangnya konsentrasi, serta rasa bosan akibat metode pembelajaran yang berulang dan banyaknya tugas yang sulit.
11.	Ewin Eka Sofia Wulandari, Fakhruddin Mutakin, Yurike Kinanthy Karamoy (2024)	Seluruh siswa kelas VII SMPN 02 Silo yang berjumlah 177 siswa. Dengan 6 siswa yang dipilih secara purposive sampling sebagai sampel.	Metode pengumpulan data dilakukan dengan kuesioner.	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penurunan burnout belajar melalui teknik role playing pada siswa di SMPN 02 Silo.	Menunjukkan bahwa 84% sudah berhasil melampaui indikator keberhasilan sampel mengalami penurunan yang signifikan dalam burnout belajar. Temuan ini menyatakan bahwa layanan bimbingan kelompok teknik

					role playing dapat secara efektif menurunkan burnout belajar siswa SMPN 02 Silo.
12.	Aprilia Malika Putri, Uli Makmun Hasibuan, Nurlaila Rahmi, Wildaniah Mumtazah Sipahutar (2025)	Berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian.	Metode yang dilaksanakan adalah studi literatur dengan mengulas berbagai jurnal dan sumber ilmiah terbaru dari tahun 2020 hingga 2024 yang relevan.	Untuk menilai keefektifan layanan bimbingan klasikal menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) untuk meningkatkan efikasi diri siswa, terutama di tingkat Sekolah Menengah Kejuruan (SMK).	Menunjukkan bahwa pendekatan REBT efektif dalam membantu memperkuat efikasi diri siswa dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran irasional yang mengganggu rasa percaya diri, sambil membangun pola pikir positif melalui tahapan model ABCDE Intervensi ini terbukti meningkatkan keyakinan diri, keberanian dalam berkomunikasi, serta kesiapan pelajar dalam menghadapi tantangan pembelajaran.
13.	Muhammad Jamaluddin, Anggita Candrani Dewi Kartika, Rofi Naufal Suryawa (2024)	Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.	Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Dengan pengambilan data menggunakan skala burnout akademik.	Untuk mengetahui efektivitas konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa.	Menunjukkan terdapat 2 mahasiswa yang masuk dalam kategori tinggi. Setelah diberikan intervensi berupa konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management,* terjadi penurunan hasil dari sebelum

					diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik *self-management* efektif dalam menurunkan burnout akademik pada mahasiswa.
14.	Hana Wilda Sholihah, Adi Atmoko, M. Ramli (2025)	10 siswa kelas VIII D SMPN 1 Kalitidu, yang dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol.	Menggunakan desain eksperimen semu (Quasi Experimental Design) dengan pendekatan kuantitatif. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan skala burnout belajar dan dianalisis dengan uji Wilcoxon.	Untuk menguji efektivitas konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis dalam mengurangi burnout belajar siswa SMP.	Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat burnout belajar siswa setelah intervensi, dengan nilai Z = -2.023 dan signifikansi 0,043 ($p < 0,05$). Konseling kelompok dengan pendekatan realita dimensi bernalar kritis efektif mengurangi burnout belajar siswa SMP pasca-pandemi.
15.	Cindy Asli Pravesti, Cindy Ayu Wulandari. (2025).	160 pelajar.	Studi kuantitatif ini menggunakan tiga skala pengukuran dan dianalisis melalui regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 26.0.	Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara keyakinan akademik dan dukungan sosial terhadap kejenuhan belajar pada peserta didik di Sidoarjo.	Menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara keyakinan akademik dan dukungan sosial ($r = 0,692$; $p=0,000$). Namun, korelasi antara keyakinan akademik dan kejenuhan belajar bersifat negatif tetapi tidak

					signifikan (r=-0,034; p = 0,797). Analisis simultan memperlihatkan bahwa keyakinan akademik dan dukungan sosial secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap kejenuhan belajar.

2. Pembahasan

Berdasarkan berbagai artikel yang telah dikaji, burnout akademik dipahami sebagai kondisi kelelahan menyeluruh, baik secara fisik maupun emosional, yang muncul akibat tekanan pembelajaran yang berlangsung terus-menerus. Kondisi ini biasanya ditandai dengan munculnya rasa letih yang berkepanjangan, berkembangnya sikap apatis terhadap tugas akademik, serta menurunnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tuntutan belajar. Burnout akademik dapat terjadi ketika siswa mengalami kejenuhan dan kelelahan karena beban akademik yang dirasakan telah melampaui kapasitas adaptifnya. Apabila situasi tersebut dibiarkan berlangsung dalam jangka waktu lama, dampaknya dapat bersifat merugikan, seperti melemahnya motivasi dan semangat belajar, berkurangnya konsentrasi, meningkatnya kesalahan dalam pengambilan keputusan, serta kelelahan yang mudah muncul. Selain itu, burnout juga berkaitan dengan gangguan pada aspek sosial dan emosional, seperti rendahnya rasa percaya diri, perasaan frustrasi, persepsi diri sebagai individu yang gagal, harga diri yang menurun, hingga munculnya perasaan terasing atau ditolak oleh lingkungan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya keterkaitan antara tekanan akademik berkepanjangan dan penurunan kesejahteraan psikologis siswa.[12]

Dalam Khoirunnisa, diperlihatkan perbedaan signifikan tingkat burnout antara siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam yang mengindikasikan bahwa konteks atau lingkungan institusi pendidikan memiliki pengaruh terhadap kondisi emosional siswa.[13] Perbedaan jenis sekolah dapat memengaruhi kondisi emosional siswa karena setiap institusi memiliki budaya belajar, sistem pembinaan, dan dukungan psikologis yang berbeda. Dalam beberapa sekolah berbasis Islam, terdapat penguatan nilai spiritual, kegiatan keagamaan, serta pembinaan karakter, yang dapat membantu siswa mengelola stres dan emosi lebih baik. Sebaliknya, jika lingkungan sekolah kurang memberikan dukungan psikologis atau terlalu menekankan prestasi akademik, maka risiko burnout dapat meningkat. Sementara itu, penelitian Rohila menunjukkan bahwa tingkat burnout siswa SMP relatif rendah, namun walaupun begitu tekanan akademik menjelang ujian, tuntutan

[12] Azzahria, B., Ginasti, D., Nevinta, F., Putri, R., & Nawantara, R. (2026). Memutus Lingkaran Burnout Akademik: Tinjauan Konseptual Penerapan Sfbc Sebagai Upaya Pemulihan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (Kkn) 5,* 908-928.

[13] Khoirunnisa, D., & Amir, Y. S. (2025). Tingkat Burnout Akademik Pada Siswa Sma Di Sekolah Umum Dan Sekolah Berbasis Islam. *Irsyada: Journal Of Counseling For Islamic Education,* 1(1), 1-13.

kurikulum, dukungan keluarga, serta strategi pengajaran yang kurang variatif juga dapat meningkatkan risiko burnout.[14] Hal ini karena ketika siswa menghadapi ujian, tuntutan untuk memperoleh nilai tinggi menjadi lebih besar sehingga menimbulkan stres, kelelahan mental, dan kecemasan. Tuntutan yang terus menerus dan tidak adanya dukungan dari keluarga juga berpengaruh besar untuk membuat siswa merasa sendirian dalam menghadapi tekanan belajar. Ditambah dengan metode pembelajaran yang monoton misalnya hanya ceramah atau tugas tertulis dapat menyebabkan siswa merasa jenuh, dan kehilangan motivasi belajar sehingga burnout akademik rentan untuk muncul.

Pengalaman kehilangan orang tua, peningkatan beban akademik, dan adaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran pasca pandemi memperburuk kondisi burnout siswa kelas XII.[15] Sedang pada jenjang perguruan tinggi, beban tugas yang berat, kualitas relasi akademik yang kurang mendukung, serta persepsi kurangnya apresiasi menjadi faktor dominan terjadinya burnout.[16] Hal ini mengindikasi bahwa burnout akademik dapat terjadi pada siapa saja baik dalam lingkup sekolah maupun perguruan tinggi. Dalam hal ini posisi efikasi diri berperan penting sebagai variabel protektif dimana terdapat korelasi negatif antara efikasi diri dan burnout, yang berarti peningkatan keyakinan terhadap kemampuan diri berhubungan dengan penurunan tingkat burnout. Itu berarti, efikasi diri membantu individu merasa lebih yakin untuk dapat mengerjakan semua tanggung jawab dan tugas yang diterimanya. Keyakinan itulah yang menekan berkembangnya perilaku burnout.

Disisi lain dalam praktik pendidikan, guru BK memiliki peran sentral dalam merespon situasi ini. Berbagai bentuk intervensi terbukti efektif, seperti pelatihan efikasi diri akademik dengan bimbingan kelompok teknik *role playing*. Melalui teknik ini, siswa diberikan kesempatan untuk memerankan berbagai situasi yang berkaitan dengan permasalahan akademik yang mereka alami. Kegiatan role playing membantu siswa memahami situasi dari berbagai sudut pandang serta melatih keterampilan pemecahan masalah secara langsung. Dengan demikian, siswa dapat meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan dirinya (efikasi diri) dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, layanan klasikal berbasis pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) juga dapat digunakan untuk membantu siswa mengubah pola pikir irasional yang sering menjadi penyebab munculnya stres dan burnout. Dalam pendekatan REBT, siswa diajak untuk mengidentifikasi keyakinan atau pikiran negatif. Melalui proses konseling dan pembelajaran dalam layanan klasikal, siswa dibimbing untuk mengganti pola pikir tersebut dengan cara berpikir yang lebih rasional, realistis, dan positif sehingga mereka dapat menghadapi tekanan akademik dengan lebih sehat secara psikologis.

---

[14] Yunita, T., Rahmawati, A., Azzahra, N., & Ar, S (2025) Analisis Tingkat Burnout Akademik Pada Siswa Kelas Ix Smp (Studi Kasus Smp Negeri 6 Indralaya Utara). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 381-391. Https://Doi.Org/10.55606/Jurrisdstfayquspen.V4i1.4678w

[15] Amanda, P. C., & Satiningsih (2022). Studi Kasus. Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi,* 9 (7), 127-137.

[16] Rizqullah, M. F. Rusli, R., & Safitri, J. (2025). Efektivitas Pelatihan Efikasi Din Akademik Untuk Menurunkan Burnout Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Berasrama. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi,* 6(1), 32-43.

Intervensi lain yang juga efektif adalah konseling individu dengan teknik *self-management.* Dalam teknik ini, siswa dibantu untuk mengelola perilaku dan emosinya secara mandiri melalui beberapa tahapan, seperti menetapkan tujuan, memantau perilaku diri sendiri, serta memberikan penguatan terhadap perilaku positif yang dilakukan. Teknik self-management dapat membantu siswa mengembangkan disiplin diri, mengatur waktu belajar dengan lebih baik, serta mengurangi kebiasaan yang dapat meningkatkan stres akademik. Secara keseluruhan, penguatan efikasi diri, dukungan sosial, serta optimalisasi layanan BK merupakan strategi penting dalam membantu peserta didik menghadapi tekanan akademik secara konstruktif dan berkelanjutan.

Kesimpulan

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas, dan menurunnya rasa kompetensi diri akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Efikasi diri terbukti menjadi faktor protektif yang penting dalam menekan munculnya burnout. Selain itu, dukungan sosial dan intervensi bimbingan konseling seperti konseling individu, konseling kelompok, pelatihan efikasi diri, teknik role playing, serta pendekatan REBT terbukti efektif dalam membantu siswa dan mahasiswa mengatasi burnout akademik. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini menegaskan pentingnya peran efikasi diri dan intervensi guru BK dalam lingkungan pendidikan untuk membangun serta menyediakan dukungan psikologis dalam mencegah dan menangani burnout akademik.

Daftar Pustaka

Amanda, P. C., & Satiningsih (2022). Studi Kasus. Kelelahan (Burnout) Akademik Pada Siswa Kelas XII Pasca Kematian Orangtua. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi,* 9 (7), 127-137.

Azzahria, B., Ginasti, D., Nevinta, F., Putri, R., & Nawantara, R. (2026). Memutus Lingkaran Burnout Akademik: Tinjauan Konseptual Penerapan Sfbc Sebagai Upaya Pemulihan Kesejahteraan Emosional Siswa. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN) 5,* 908-928.

Cahyono, E., Sutomo, N., & Hartono, A. (2019). Literatur Review ; Panduan Penulisan Dan Penyusunan. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 12. http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/43

Dewi, R. (2017). Pengaruh pelatihan efikasi diri sebagai pendidik terhadap penurunan burnout pada guru di sekolah inklusi. *Naturalistic: Jurnal Kajian dan Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran,* 1 (2), 155-167.

Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). The Relationship Social Support With Academic Burnout In High School Students. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278. https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191

Fitri, R., & Kustanti, ER (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur Di Semarang. *Jurnal EMPATI*, 7 (2), 491-501. https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669

Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132 https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47320

Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1-8.

Khoirunnisa, D., & Amir, Y. S. (2025). Tingkat Burnout Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam. *IRSYADA: Journal of Counseling for Islamic Education,* 1(1), 1-13.

Mardhiyah, A., Wijaya, A., & Roni, F. (2021). Literature review: hubungan motivasi dengan kinerja kader posyandu. *Jurnal Keperawatan,* 19 (1), 37-46,.

Nurzalinda, L. And Hurriyati, D. (2025) "Hubungan Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kelas Karyawan di Universitas Bina Darma Palembang". *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development,* 8(1), 713-722.

Permadi, D. (2025). Efikasi Diri dan Academic Burnout Santri. *Psycomedia Jurnal Psikologi,* 4(2), 86-92.

Pravesti, C., & Wulandari, C. (2025). Pengaruh Academic Self-Efficacy dan Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 11 (1), 55-62. https://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v1111 18712

Purwaningsih, I., Oktariani, O., Hernawati, L., Wardarita, R., & Utami, P. I. (2022). Pendidikan Sebagai Suatu Sistem. *Jurnal Visionary : Penelitian Dan Pengembangan Dibidang Administrasi Pendidikan,* 10(1), 21–26. https://doi.org/10.33394/vis.v10i1.5113

Putantri, N. F. W., Alifah, N., Zahroh, K. N. AR, S., & Sari, R. O. (2025) Mendeteksi dan Mengatasi Kejenuhan Belajar Peran Kreativitas Guru dalam Membentuk Motivasi Siswa. *COSE jurnal bimbingan dan konseling,* 7(2), 44-49 https://doi.org/10.24905/jcose.v7i2.204

Putri, A., Hasibuan, U. Rahmi, N., & Sipahutar, W. Penerapan Layanan Bimbingan Klasikal dengan Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy untuk Meningkatkan Efikasi Diri Siswa SMK. (2025). *Fatih Journal of Contemporary Research,* 2(1), 489-497 https://doi.org/10.61253/9gbt1d88

Ramadhan, M., Rizal, G., & Fikry, Z. (2022). Tingkat Burnout Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education,* 6(2), 255-264.

Rizqullah, M. F. Rusli, R., & Safitri, J. (2025). Efektivitas Pelatihan Efikasi Din Akademik Untuk Menurunkan Burnout Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Berasrama. *Psikobuletin Buletin Ilmiah Psikologi,* 6(1), 32-43.

Rohila., Ardi, Z., Nurfarhanah. & Yendi, F. (2025). Burnout Akademik Pada Siswa Smp Negeri 7 Padang. *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar,* 10(4), 300-315.

Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 2(3), 24-30.

Sholihah, H. W., Atmoko, A., & Ramli, M. (2025). Keefektifan Konseling Kelompok Realita Dimensi Bernalar Kritis untuk Mengurangi Burnout Belajar Siswa SMP Pasca Pandemic. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru,* 10(2), 982-987. https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1371

Ulfa, S. & Aprianti, M. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap burnout den perbedaannya berdasarkan gender. *Psychosophia Journal of Psychology. Religion, and Humanity*, 3(1), 24-35.

Wibowo, M. P., Suroso, & Arifiana, I. Y (2023). Academic burnout pada mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagairkana peranan efikasi diri?. *INNER. Journal of Psychological Research*, 3(3), 401-411.

Wulandari, E., Mutakin, F. & Karamoy, Y.,(2024). Upaya Menurunkan Burnout Belajar Melalui Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Pada Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 10 (1), 29-37.

Yunita, T., Rahmawati, A., Azzahra, N., & AR, S (2025) Analisis Tingkat Burnout Akademik pada Siswa Kelas IX SMP (Studi Kasus SMP Negeri 6 Indralaya Utara). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 381-391. https://doi.org/10.55606/jurrisDstfayquspen.v4i1.4678W

Yusufi, A., Prayoga, G., & Ramadhana, M. (2025). Kesejahteraan Akademik Mahasiswa Islam di Era Kecerdasan Buatan: Teori dan Implementasi dalam Pengelolaan Stres dan Burnout. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(5), 2577-2585.