

Motivasi Belajar, Regulasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor *Academic Burnout* Siswa Sekolah Menengah Atas

Zulkarnain

Universitas Muhammadiyah Gorontalo

*Corresponding author, e-mail: zulkarnain@umgo.ac.id

Abstrak

Pendidikan menengah merupakan jenjang pendidikan yang krusial dalam fase perkembangan remaja. Adanya berbagai tuntutan akademik dan kurikulum yang lebih kompleks dibandingkan dengan pendidikan dasar membuat siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) rentan mengalami *burnout*. Tujuan penelitian ini untuk mengungkap hubungan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* pada siswa. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan teknik analisis regresi berganda. Partisipan penelitian berjumlah 143 siswa SMA Negeri 5 Gorontalo, diperoleh berdasarkan metode *convenience sampling*. Instrumen pengukuran variabel menggunakan skala *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ), skala *Short Self-Regulation Scale* (SSRQ), skala *Child and Adolescence Social Support Scale* (CASSS) dan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Hasil analisis regresi berganda menunjukkan ada hubungan signifikan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa ($F = 18.364$, $Sig = 0,00$). Artinya variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjadi prediktor variabel *academic burnout*. Peran variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap timbulnya *academic burnout* sebesar 26,3% dengan rincian motivasi belajar menyumbang 7,8%, regulasi diri 12,2% dan dukungan sosial 6,3%.

Kata Kunci: Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Dukungan Sosial, *Academic Burnout*

Open Access



Received : 2024-12-19. Published : 2025-01-31.

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Website: <http://ejournal.umpri.ac.id/index.php/fokus>

PENDAHULUAN

Pendidikan menengah merupakan tahap yang krusial dalam fase perkembangan remaja, utamanya di tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di Indonesia. Ketika siswa mencapai tingkat SMA, tuntutan akademik sekolah, kurikulum, serta materi pembelajaran menjadi lebih kompleks dibandingkan dengan tingkat pendidikan dasar dan menengah pertama (Latief, 2015). Semakin banyaknya tuntutan sekolah diimbangi tuntutan sebagai siswa yang harus mengerjakan tugas-tugas akademik membuat mereka harus selalu siap mengatasi masalah-masalah yang mungkin akan muncul (Winahyu & Wiryosutomo, 2020)

Menurut Safiany & Maryatmi (2018) siswa SMA mengalami tekanan akademik akibat dibebani dengan berbagai tugas pada seluruh mata pelajaran baik itu mata pelajaran wajib, peminatan, antarmat dan pendalaman minat yang harus diselesaikan oleh para siswa. Banyaknya tugas akademik tersebut mengakibatkan siswa menjadi kelelahan, malas belajar dan kurang berkonsentrasi saat pelajaran di

kelas. Ditambah lagi adanya tuntutan untuk selalu mematuhi aturan pemberian tugas-tugas, membuat siswa tertekan dan stres, bahkan yang terparah memicu tindakan bunuh diri (Egeham, 2020).

Banyaknya harapan dan tekanan yang harus dipenuhi dari lingkungan sekolah dan keluarga, pembelajaran di jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) seringkali menyebabkan stres tinggi pada remaja (Dewi, Nuryani, & Lindasari, 2024). Sehingga hal tersebut menjadikan siswa terbebani dan jenuh dalam proses belajar mereka karena tuntutan yang berlebihan. Disamping itu adanya sistem *full day school* yang diterapkan di Sekolah Menengah Atas (SMA), tidak hanya membawa dampak positif, tetapi juga menimbulkan efek negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Sistem tersebut menyebabkan kekhawatiran terjadinya *burnout* pada siswa, yang bahkan menyulitkan siswa untuk memahami materi pelajaran karena kewajiban berada di sekolah dari pagi hingga sore hari (Puspitarini & Nawantara, 2021).

Fenomena serupa terjadi di SMA Negeri 5 Gorontalo. Peneliti mewawancarai guru Bimbingan dan Konseling (BK) dan guru Wali Kelas. Mereka berkata bahwa banyaknya tuntutan akademik membuat siswa bosan belajar, jenuh dengan aktivitas sekolah dan sulit berkonsentrasi saat belajar. Selanjutnya peneliti melakukan survei untuk mengetahui respon siswa terkait dengan beban akademik. Dari 102 responden yang terdiri siswa kelas X, XI dan XII sebanyak 35,2% jenuh dengan rutinitas sekolah, 24,5% menjawab kehilangan motivasi untuk belajar, 18,5% kesulitan berkonsentrasi saat belajar, 13,8 merasa kurang memiliki kepercayaan diri untuk meraih prestasi dan sisanya 8% merasa tidak peduli dengan tugas atau pekerjaan rumah yang diberikan oleh guru.

Schaufeli et al (2002) mendefinisikan *academic burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu *exhaustion* adalah kelelahan emosi terhadap tugas akademik, *cynicism* adalah ketidakpedulian atau sikap menjauhi kegiatan akademik dan *professional inefficacy* yakni kurangnya pencapaian diri dan perasaan tidak mampu. Aguayo et al (2019) mengatakan *academic burnout* adalah masalah psikologis pada siswa yang dapat menjadikannya merasa tidak mampu memenuhi tanggung jawab, kehilangan minat terhadap studinya dan meragukan kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan akademik.

Seorang siswa yang mengalami *burnout* merasa seakan-akan pengetahuan dan kecakapan yang diperoleh dari belajar tidak ada kemajuan, sehingga prestasi akademik menurun dan timbul rasa malas (Sutarjo, Arum, & Suarni, 2014). Artinya *academic burnout* dapat terjadi karena siswa kehilangan motivasi dalam belajar. Pintrich (2003) mendefinisikan motivasi belajar adalah proses yang mengarahkan individu pada suatu tujuan (ekstrinsik), membuat individu melakukan sesuatu dan bertahan dalam menjalankannya (intrinsik), dan membantu individu untuk menyelesaikan tugas-tugas. Penelitian Zaregar (2017) menemukan bahwa meningkatkan motivasi belajar dapat membantu mengurangi *academic burnout* pada peserta didik, sehingga penyelenggara pendidikan dapat membuat kerangka kerja yang tepat untuk menangani *burnout*. Beberapa penelitian terkait motivasi belajar dan *academic burnout* menemukan bahwa motivasi belajar dapat menjadi prediktor terhadap kecenderungan *burnout* pelajar (Bao-ru, 2014; Cazan, 2015; Maisyaroh & Kholisna, 2024; Zaregar et al., 2017).

Selain motivasi, kurangnya kendali diri atas pekerjaan merupakan salah satu alasan signifikan terjadinya *burnout* (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Pichardo, Justicia, Fuente, & Martínez-vicente (2014) mendefinisikan regulasi diri adalah proses individu mengatur pencapaian dan aksi diri sendiri. Dengan regulasi diri, individu menentukan target serta mengevaluasi kesuksesan saat mencapai target tersebut. Terkait regulasi diri dengan *academic burnout*, Abbasi, Moslemi, & Ghomi (2019) dalam penelitiannya di Universitas Qom melaporkan bahwa mahasiswa dengan

kapasitas regulasi diri yang lebih tinggi, maka tingkat *burnout* mahasiswa rendah. Beberapa penelitian serupa juga membuktikan terdapat pengaruh dan hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *burnout* pelajar (Dubuc-Charbonneau & Durand-Bush, 2015; Duru & Duru, 2014; Ekawanti & Mulyana, 2016; Khalaj & Savoji, 2018).

Academic burnout juga dapat disebabkan oleh faktor eksternal siswa. Kurangnya dukungan sosial yang diperoleh individu dalam lingkungan pembelajaran merupakan salah satu stres utama dan faktor pendorong yang menimbulkan *academic burnout* (Zhang, Shu, Xiang, & Feng, 2021). Taylor (2012) mengatakan dengan adanya dukungan sosial yang tinggi maka individu dapat lebih baik dalam menyelesaikan tekanan akademik yang berpotensi menimbulkan *burnout*. Lebih lanjut Kim, Jee, Lee, An, & Lee (2018) dalam studi meta-analisisnya menyimpulkan bahwa dukungan sosial berkorelasi negatif dengan *burnout* siswa. Secara khusus, dukungan sekolah atau guru memiliki hubungan negatif yang paling kuat dengan *academic burnout* siswa. Dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya juga memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *burnout* siswa.

Berdasarkan paparan di atas, peneliti tertarik untuk membuktikan hubungan motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa. Terdapat empat hipotesis dalam penelitian ini. Pertama, apakah motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial berhubungan dengan *academic burnout*. Kedua, apakah motivasi belajar memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*. Ketiga, apakah ada hubungan negatif regulasi diri dengan *academic burnout*. Keempat, apakah dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*. Manfaat penelitian ini diharapkan memperkaya bukti empirik pada kajian psikologi pendidikan terutama studi korelasional motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* sehingga mampu memprediksi dan meminimalisir *academic burnout* yang terjadi pada siswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sedangkan teknik analisis data untuk menguji hipotesis penelitian menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan Program SPSS For Windows 26.0. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 5 Gorontalo berjumlah 233 orang. Peneliti menggunakan teknik *convenience sampling* untuk menentukan sampel penelitian. Pengambilan data dilakukan secara daring menggunakan *google form*. Total keseluruhan sampel dalam penelitian ini berjumlah 143 siswa yang terdiri dari siswa kelas X 46 orang, siswa kelas XI 44 orang dan siswa kelas XII berjumlah 53 orang.

Instrumen pengukuran *academic burnout* mengadaptasi skala Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) (Schaufeli et al., 2002). Skala ini terdiri dari 13 item pengukuran *burnout* dengan reliabilitas skala MBI-SS sebesar 0,813. Pengukuran motivasi belajar mengadaptasi skala *Motivated Strategies for Learning Questionnaire* (MSLQ) (Ningrum, 2021), total aitem skala yang digunakan sebanyak 13 aitem dengan reliabilitas skala MSLQ sebesar 0,828. Pengukuran regulasi diri menggunakan skala *Short Self-Regulation Scale* (SSRQ) (Tresnadiani & Taufik, 2020). SSRQ terdiri dari 9 aitem dengan reliabilitas skala SSRQ sebesar 0,866. Terakhir skala dukungan sosial mengadaptasi *Child and Adolescence Social Support Scale* (CASSS) (Sakinah, 2019). Total aitem skala yang digunakan berjumlah 32 aitem dengan reliabilitas skala CASS sebesar 0,957.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Pengolahan data statistik menggunakan Program SPSS For Windows 26.0. Pada hipotesis satu dinyatakan ada hubungan antara motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa Sekolah Menengah Atas.

Tabel 1 Tabel Uji Variansi

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Regresion	662.411	3	211.085	18.364	.000
Residual	2109.318	158	17.418		
Total	2731.975	143			

Pada tabel 1 di atas, diperoleh besaran F hitung yakni 18,364, sedangkan nilai F tabel pada taraf signifikansi 5% dengan dk pembilang 3 dan dk penyebut 158 diperoleh sebesar 2,66. Nilai F hitung lebih besar (>) daripada F tabel, sementara nilai signifikansi F hitung < 0.05. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjelaskan atau memprediksikan variabel *academic burnout*.

Tabel 2 Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Sig. F Change
1	.496	.263	.241	.000

Hasil koefisien determinasi pada tabel 2 di atas menunjukkan nilai koefisien R Square sebesar 0,263. Hal tersebut menandakan bahwa pengaruh motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap perubahan *academic burnout* sebesar 26,3%. Sedangkan selebihnya 73,7% diterangkan oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Tabel 3 Koefisien Korelasi

Variabel	Koef. regresi (b)	t hitung	t tabel	Sig
Motivasi belajar	-.249	-3.194	1.975	.008
Regulasi diri	-.361	-3.475	1.975	.000
Dukungan sosial	-.211	-2.730	1.975	.003

Berdasarkan tabel 3 di atas diperoleh korelasi motivasi belajar dengan *academic burnout*, yakni $r = -0,249$ dan $\text{sig} = 0,008$ ($p < 0,05$). Artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout*. Semakin rendah motivasi belajar maka semakin tinggi *academic burnout*. Dengan demikian, hipotesis kedua diterima. Pada variabel regulasi diri diperoleh $r = -0,361$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,05$). Ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *academic burnout*. Semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *academic burnout*. Dengan kata lain, hipotesis ketiga diterima. Sedangkan hubungan antara dukungan sosial dengan *academic burnout* diperoleh $r = -0,211$ dan $\text{sig} = 0,003$ ($p < 0,05$), maka hipotesis keempat diterima. Artinya terdapat hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout*. Jika semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi *academic burnout*.

Tabel 4 Sumbangan Variabel Prediktor

Variabel	Beta	Zero-order	Nilai (%)	R Square
Motivasi belajar	-0,316	-0,249	7,8 %	26,3 %
Regulasi diri	-0,336	-0,361	12,2 %	
Dukungan sosial	-0,291	-0,211	6,3 %	

Diketahui dari tabel 4 di atas bahwa motivasi belajar menyumbang 7,8% terhadap *academic burnout*. Sedangkan regulasi diri memberi sumbangan tertinggi yakni sebesar 12,2%, sementara dukungan sosial merupakan variabel yang memiliki sumbangan terendah yaitu 6,3% terhadap *academic burnout*. Secara keseluruhan, ketiga variabel independen tersebut memiliki peranan sebesar 26,3% dalam

menjelaskan *academic burnout* dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,263. Hasil ini juga menandakan bahwa terdapat 73,7% variabel atau faktor lain yang memengaruhi *academic burnout* yang tidak dimasukkan dalam model penelitian ini.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap *academic burnout*. Jika melihat hasil data pada tabel 1 ditemukan bahwa motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjelaskan atau memprediksikan variabel *academic burnout*, artinya hipotesis pertama dalam penelitian ini terbukti. Menurut Aguayo et al., (2019) *academic burnout* adalah masalah psikologis pada siswa yang dapat menjadikannya merasa tidak mampu memenuhi tanggung jawab, kehilangan minat terhadap studi dan meragukan kemampuan diri sendiri untuk mencapai tujuan akademik.

Persoalan *academic burnout* dapat disebabkan oleh pelbagai faktor. Cherniss (Puspitasari, 2014) mengungkapkan selain metode belajar tidak bervariasi dan siswa merasa bosan, kehilangan motivasi belajar juga menjadi penyebab utama siswa mengalami *academic burnout*. Selain itu regulasi diri memiliki peran penting terhadap timbulnya *academic burnout* (Abbasi et al., 2019). Menurut Copeer (2017) kurangnya kemampuan regulasi diri merupakan salah satu faktor siswa mengalami *academic burnout*. Selain berasal dari internal individu, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga berpengaruh terhadap *academic burnout* (Ratuloli, Kasih, & Nita, 2014). Taylor (2012) mengatakan dengan adanya dukungan sosial yang tinggi maka individu dapat lebih baik dalam menyelesaikan tekanan akademik yang berpotensi menimbulkan *burnout*.

Terkait faktor-faktor yang memengaruhi *academic burnout*, hasil analisis linier regresi berganda dalam penelitian ini menemukan bahwa motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjelaskan atau memprediksikan variabel *academic burnout*. Diperoleh skor F hitung 18.364, lebih besar ($>$) dari F tabel 2,66 dengan signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Maka disimpulkan ketiga prediktor tersebut – motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial – berpengaruh terhadap *academic burnout*. Hasil ini sejalan dengan studi Bao-ru (2014) dan Maisyaroh et al., (2024) yang menyatakan terdapat hubungan signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout*. Penelitian Duru & Duru (2014) juga menemukan ada hubungan signifikan antara regulasi diri dengan kecenderungan *burnout* pelajar. Hal senada dalam studi Oyoo & Mutua (2019), mereka menyimpulkan bahwa dukungan sosial berkorelasi secara signifikan terhadap *academic burnout* siswa.

Menurut Slivar (2001) *academic burnout* dapat disebabkan oleh adanya tuntutan siswa untuk selalu produktif. Sekolah mewajibkan siswa dengan tugas-tugas sehingga dalam proses menempuh pendidikan, siswa menjalani tuntutan tersebut dan akan menjadi beban yang terus meningkat. Banyaknya pemberian tugas dan minimnya penjelasan dari guru akan membuat siswa menjadi rentan mengalami *burnout* (Aliana, Hidayah, Adawiyah, Ayu, & Mahanani, 2020). Selain itu Sharififard et al. (2019) mengungkapkan self efficacy dan ketakutan akan kegagalan merupakan faktor pemicu *academic burnout* pada siswa. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi *academic burnout* siswa diantaranya yaitu konflik hubungan interpersonal siswa dengan guru (Cooper et al., 2017), ketersediaan layanan dan sarana sekolah (Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen, & Jokela, 2008), dan metode pembelajaran yang monoton (Ningsih, 2020).

Motivasi merupakan aspek yang mengatur pembelajaran observasional (modeling) individu (Bandura, 1986). Karenanya belajar bukan hanya sekadar melakukan imitasi, tetapi individu secara aktif melibatkan daya kognitif, motivasi dan

afeksi. Pada konteks akademik, Slivar (2001) mengungkapkan bahwa siswa yang kurang mendapat apresiasi dan suntikan motivasi akan rentan mengalami *burnout*. Hasil analisis korelasi pengaruh motivasi belajar terhadap *academic burnout* diperoleh $r = -0,249$ dan $\text{sig} = 0,008$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara motivasi belajar dengan *academic burnout*. Artinya semakin rendah motivasi belajar maka semakin tinggi *academic burnout*. Zaregar (2017) dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa meningkatkan motivasi belajar dapat membantu mengurangi *academic burnout* pada peserta didik, sehingga penyelenggara pendidikan dapat membuat kerangka kerja yang tepat untuk menangani *burnout*.

Menurut Bandura (1989) regulasi diri berperan penting untuk memberi acuan bertindak, mengevaluasi dan menjadi pengatur tingkah laku individu. Slivar (2001) menyatakan regulasi diri menjadi faktor penyebab siswa mengalami *burnout*. Siswa yang kurang merencanakan pembelajaran dan tidak berpartisipasi aktif dalam pemecahan masalah akan rentan mengalami *academic burnout*. Analisis korelasi pengaruh regulasi diri terhadap *academic burnout* diperoleh $r = -0,361$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,05$). Itu menandakan ada hubungan negatif signifikan antara regulasi diri dengan *academic burnout*. Artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi *academic burnout*. Studi eksperimen yang dilakukan Muna (2013) terhadap siswa SMA Insan Cendekia Sekar Kemuning Islamic Boarding School, Cirebon, melaporkan bahwa penggunaan teknik *self regulation* dalam belajar efektif untuk mereduksi tingkat *academic burnout* siswa.

Individu belajar banyak hal melalui upaya yang saling bergantung secara sosial (Bandura, 2001). Individu berbagi pengetahuan dan keterampilan, memberi dukungan bersama, atau bekerjasama untuk mencapai apa yang tidak dapat mereka capai sendiri (Feist, Feist, & Roberts, 2018). Penelitian Ratuloli (2014) mengungkap bahwa salah satu faktor siswa mengalami *burnout* adalah kurangnya dukungan sosial dari keluarga dan guru. Analisis korelasi pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* diperoleh $r = -0,211$ dan $\text{sig} = 0,003$ ($p < 0,05$). Hal tersebut menandakan ada hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan *academic burnout*. Artinya jika dukungan sosial semakin rendah maka *academic burnout* menjadi semakin tinggi, pun sebaliknya.

Selain relevansi dengan beberapa studi terdahulu, hasil penelitian ini mengonfirmasi premis teori kognitif sosial yang menganggap bahwa perilaku manusia merupakan interaksi berkelindan antara komponen personal (motivasi), perilaku (regulasi diri) dan lingkungan (dukungan sosial). Itu menandakan fenomena *academic burnout* erat kaitannya dengan interaksi antara komponen personal, komponen perilaku dan komponen lingkungan yang ada pada diri siswa. Bandura (1986) mengatakan bahwa pikiran, kepercayaan atau apa yang individu rasakan, turut mempengaruhi bagaimana individu tersebut berperilaku. Itu sebabnya interaksi komponen personal dengan komponen perilaku akan menentukan pola pikir dan reaksi emosional dan motivasi individu.

Pada hubungan interaktif komponen personal dengan lingkungan, Bandura (2001) mengungkapkan kondisi emosi, kognisi dan keyakinan individu berkembang serta dimodifikasi oleh pengaruh sosial, pun sebaliknya. Hasil penelitian ini nampak bahwa dukungan sosial yang tinggi akan mengurangi resiko *academic burnout* siswa. Pada interaksi antara komponen perilaku dengan lingkungan, menurut Bandura (1989) perilaku dapat mengubah kondisi lingkungan, pada gilirannya perilaku tersebut akan diubah oleh kondisi yang diciptakan. Oleh karena itu individu berbagi pengetahuan dan saling bergantung secara sosial.

KESIMPULAN

Penelitian ini mengkonfirmasi studi yang mendukung hubungan signifikan antara motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial dengan *academic burnout* siswa Sekolah Menengah Atas (SMA). Dengan kata lain variabel motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menjadi prediktor variabel *academic burnout*. Hasil penelitian menemukan pengaruh motivasi belajar, regulasi diri dan dukungan sosial terhadap perubahan *academic burnout* sebesar 26,3%.

Peneliti selanjutnya disarankan memilih sampling yang beragam sehingga ruang lingkup generalisasi penelitian lebih luas dengan karakteristik tidak hanya siswa SMA tetapi juga mencakup siswa jenjang pendidikan menengah secara keseluruhan. Selain itu perlu untuk menambahkan variabel lain yang terkait dengan metode pembelajaran atau media pembelajaran, sehingga studi korelasional *academic burnout* lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, M., Moslemi, Z., & Ghomi, M. (2019). The Relationship between the Quality of Learning Experience and Self-Regulation with Academic Burnout. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 12(3), 50–63. <https://doi.org/10.22038/jhl.2019.36772.1019>
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Aliana, A., Hidayah, F., Adawiyah, R. Al, Ayu, P., & Mahanani, R. (2020). Efektivitas Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Sosial: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 21(2), 53–56.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. New Jersey: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychologist*, 44(9), 1175–1184.
- Bandura, A. (2001). SOCIAL COGNITIVE THEORY : An Agentic Perspective. *Annual Reviews Psychology*, (52), 1–26.
- Bao-ru, C. (2014). A Research of the Relationship Between College Students' Learning Motivation and Learning Burnout. *Psychology*. Retrieved from <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Research-of-the-Relationship-Between-College-and-Bao-ru/3cd16ab05a1edb7be4ed4918af7b6f3635955914>
- Cazan, A. (2015). Learning Motivation, Engagement and Burnout Among University Students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 187, 413–417. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.03.077>
- Cooper, A. N., Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2017). School Burnout and Intimate Partner Violence: The Role of Self-control. *Personality and Individual Differences*, 112, 18–25.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.047>

- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Dubuc-Charbonneau, N., & Durand-Bush, N. (2015). Moving to Action: The Effects of a Self- Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well-Being, and Self- Regulation Capacity Levels of University Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(2), 173–192. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0036>
- Duru, E., & Duru, S. (2014). Analysis of Relationships among Burnout, Academic Achievement, and Self-Regulation. *Educational Science: Teori & Practice*, 14(4), 1274–1284. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.4.2050>
- Egeham, L. (2020). Siswa di Tarakan Bunuh Diri, KPAI Minta Kemendikbud Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh. Retrieved March 2, 2021, from <https://www.liputan6.com/news/read/4395711/siswa-di-tarakan-bunuh-diri-kpai-minta-kemendikbud-evaluasi-pembelajaran-jarak-jauh>
- Ekawanti, S., & Mulyana, O. P. (2016). Regulasi Diri dengan Burnout pada Guru. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 6(2), 113–118.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T.-A. (2018). *Teori Kepribadian* (Edisi 8). Jakarta: Salemba Humanika.
- Khalaj, E., & Savoji, A. P. (2018). The Effectiveness of Cognitive Self-Regulatory Education on Academic Burnout and Cognitive Dissonance and Academic. *MIDDLE EAST JOURNAL OF FAMILY MEDICINE*, 16(1), 225–231. <https://doi.org/10.5742/MEWFM.2018.93224>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships Between Social Support and Student Burnout: A Meta-Analytic Approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- Latief, P. M. (2015). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Prambanan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1–13. Retrieved from <http://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/view/272>
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001–014. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). JOB BURNOUT. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Muna, N. R. (2013). Efektifitas Teknik Self Regulation Learning Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di Sma Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon. *Holistik*, 14(02), 57–78.
- Ningrum, R. K. (2021). Validitas dan Reliabilitas Motivated Strategies For Learning Questionnaire (MSLQ) pada Mahasiswa Kedokteran. *PENDIPA Journal of Science Education*, 5(3), 421–425.

- Ningsih, L. K. (2020). *Kejenuhan Belajar Masa Pandemi COVID-19 Siswa SMTA Di Kedungwungu Indramayu. Publikasi Ilmiah*. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA.
- Oyoo, S., & Mutua, J. (2019). Social Support And Academic Burnout Among Secondary School Students In Kenya. *International Journal of Innovative Research and Advanced Studies (IJIRAS)*, 6(9), 35–43.
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J. De, & Martínez-vicente, J. M. (2014). Factor Structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17(62), 1–8.
<https://doi.org/10.1017/sjp.2014.63>
- Pintrich, P. R. (2003). A Motivational Science Perspective on the Role of Student Motivation in Learning and Teaching Contexts. *Journal of Educational Psychology*, 95(4), 667–686. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.4.667>
- Puspitarini, I. Y. D., & Nawantara, R. D. (2021). Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional–Emotif–Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa Sma. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.2056>
- Puspitasari, D. (2014). *Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Dalam Model Pembelajaran Ekspositori Pada Mata Pelajaran Qur'an Hadis Di MAN 2 Wates Kulon Progo. Skripsi*. UIN SUNAN KALIJAGA.
- Ratuloli, M. S., Kasih, F., & Nita, R. W. (2014). *Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar Peserta Didik Dan Upaya Guru BK Dalam Mengatasinya (Studi Terhadap Peserta Didik Di Kelas VII SMPN 33 Padang)*. STKIP PGRI Sumatera Barat.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Stres Akademik pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRAITH-Humanira*, 2(3), 87–95.
- Sakinah, A. S. (2019). *Peran dukungan sosial terhadap regulasi diri siswa pondok pesantren*. Universitas Brawijaya Malang, Malang.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12–23. <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hosseini, M. H. M., & Sepahvandi, M. (2019). Motivation, Self-Efficacy, Stress, And Academic Performance Correlation With Academic Burnout Among Nursing Students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(3), 149–155. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Slivar, B. (2001). The Syndrome of Burnout, Self-Image, and Anxiety With Grammar School Students. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.

- Sutarjo, I. E., Arum, D., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas VIII SMP Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. *E-Journal Undiksha Jurusan Bimbingan Konseling*, 2(1).
- Taylor, S. E. (2012). *Social Support: A Review*. (H. S. Friedman, Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*. New York: New York Press.
<https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195342819.013.0009>
- Tresnadiani, D., & Taufik, A. (2020). The Development and Validation of Short Self-Regulation Scale (SSR) on Indonesian College Students. In *Proceedings of the 5th International Seminar of Public Health and Education* (pp. 126–135). Semarang.
<https://doi.org/10.4108/eai.22-7-2020.2300264>
- Winahyu, dyah M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 102–109. Retrieved from <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>
- Zaregar, M., Ebrahimipour, H., Shaabani, Y., & Hooshmand, E. (2017). The Relationship between Motivation and Academic Burnout among Students of Health School, Mashhad University of Medical Sciences. *DEVELOPMENT STRATEGIES IN MEDICAL EDUCATION*, 4(1), 40–50. Retrieved from <https://doaj.org/article/e9be20bfefb442968dbfac6cd7c615a0%0A>
- Zhang, J. J., Shu, T., Xiang, M., & Feng, Z. Z. (2021). Learning Burnout: Evaluating the Role of Social Support in Medical Students Under the Influence of COVID-19 Epidemic. *Frontiers Psychology*, 12, 1–12.
<https://doi.org/doi:10.3389/fpsyg.2021.625506>