

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa *Burnout* akademik siswa di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan terwujud dalam tiga aspek utama, yaitu kelelahan, sinisme, dan menurunnya keyakinan akademik. Ketiganya saling berkaitan membentuk siklus yang memperlemah motivasi belajar siswa, kelelahan memicu sikap sinis, sinisme memperburuk rasa tidak percaya diri, dan rendahnya keyakinan akademik semakin membuat siswa cepat lelah serta enggan terlibat dalam pembelajaran.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam penelitian ini dengan segala keterbatasannya, maka peneliti memberikan saran bagi peneliti selanjutnya yakni:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat lebih fokus meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi siswa mengalami *academic burnout* di tiap aspeknya, serta menggali lebih dalam faktor-faktor yang dapat mencegah terjadinya *academic burnout* pada siswa.

2. Bagi Guru

Guru diharapkan dapat lebih memperhatikan kondisi psikologis siswa, khususnya gejala-gejala *academic burnout*

seperti kelelahan, sinisme, dan menurunnya keyakinan akademik. Guru sebaiknya mengembangkan strategi pembelajaran yang menyenangkan, bervariasi, serta memberikan motivasi agar siswa tetap bersemangat dalam mengikuti proses pembelajaran.

3. Bagi Siswa

Siswa diharapkan dapat mengenali gejala burnout yang muncul dalam dirinya, serta berusaha mengelola waktu belajar dengan baik. Siswa juga perlu menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan aktivitas di luar sekolah, sehingga dapat mengurangi tekanan belajar dan meningkatkan semangat serta kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan akademik.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan meneliti dengan cakupan yang lebih luas, misalnya dengan jumlah sampel lebih besar, melibatkan sekolah yang berbeda, atau menggunakan pendekatan kuantitatif agar hasil penelitian lebih generalis. Selain itu, bisa juga meneliti intervensi atau strategi khusus untuk mengurangi academic burnout pada siswa SMA.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rohim, “Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Bidang Studi PAI”, Skripsi, h. 2. Diakses pada tanggal 13 Juli 2025.
- Bimo Walgito, *Psikologi Sosial: Suatu Pengantar*, (Yogyakarta: CV Andi Offset)
- Beremanoe. 2022. *BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR*, Yogyakarta : Universitas Mercu Buana.
- Campos, J. A. D. B., Carlotto, M. S., & Maroco, J. (2016). Copenhagen Burnout Inventory – Student Version: Adaptation and Transcultural Validation for Portugal and Brazil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(1), 87–97. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18826165010>
- Digita, A., Kesejahteraan, P., Bandung, S., Politeknik, P., Sosial Bandung, K., Hartini, R., & Kesejahteraan, R. A. P. (2022). Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI terhadap Pembelajaran dalam Jaringan (Daring) di SMA Negeri 113 Jakarta. In PEKSOS: *Jurnal Ilmiah Pekerjaan Sosial* (Vol. 21, Issue 1).
- Eka & Christiana. (2018). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self Intruction Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(01), 110
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student’s Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567>
- Firmansyah, R. “Efektifitas Teknik Self-Instruction Untuk Mereduksi Gejala Kejenuhan Belajar Siswa”, Skripsi, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2012, h. 6. Diakses pada tanggal 5 Mei 2024.
- Fitri Ningsih, 2016.“Efektivitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar”....., Skripsi. h. 18

Garry Martin dan Joseph Pear, *Modifikasi Perilaku: Makna dan Penerapannya*, Terj. Dari *Behavior Modification* oleh Yudi Santoso, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2021), h. 3.

Gingerich, W. J., & Peterson, L. T. (2013). Effectiveness of solution-focused brief therapy: A systematic qualitative review of controlled outcome studies. *Research on Social Work Practice*, 23(3), 266-283.

Hijarah, Rika Gambaran Academic Burnout Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta, *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No.1 (2024)

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

Kristensen, T. S., Borritz, M., Villadsen, E., & Christensen, K. B. (2015). The Copenhagen Burnout Inventory: A New Tool for The Assessment of Burnout. *Work and Stress*, 19(3), 192.

Leupold, C. R., Lopina, E. C., & Erickson, J. (2020). Examining the Effects of Core Self-Evaluations and Perceived Organizational Support on Academic Burnout Among Undergraduate Students. *Psychological Reports*, 123(4), 1260

Mallary, & Fontenelle, 2018. *Mengubah Perilaku Siswa*, (Jakarta : Gunung Mulia),

Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P.. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52 (2018), 397-422.

Muhammad Ramdhan, *Metode Penelitian* (Surabaya: Cipta Media Nusantara, 2021),

Muhtar. *Academic Burnout, Gejala dan Cara Mengatasinya*. (Jakarta :UICI, 2024).

Naeli Rifatil Muna, “Teknik Self Regulation Dalam Mereduksi Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Di SMA Insan Cendekia Sekarkemuning Cirebon”, diakses pada tanggal 5 Agustus 2024

- Nur Sayidah, *Metodologi Penelitian*. (Jakarta : Zifatma Jawaara). h 54
- Rudi & Aam Imaundin, (2021), Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*. Vol. 5, No. 1
- Santi Dewi, “Hubungan Antara Burn-out Akademik Dengan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 4 Tahun Akademik 2018 Di STIEkes Majapahit Mojokerto”, Skripsi, Jawa Timur: STIEkes Majapahit Mojokerto 2018, h. 4. Diakses pada tanggal 18 November 2024
- Schabracq, M. J., Winnubst, J. A. M., & Cooper, C. L. (2015). *The Handbook of Work and Health Psychology Second Edition*
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2016). Burnout and Engagement in University Students a Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Septiana, N. Z., & Dewi, S. R. (2020). Psychological Wellbeing: Studi Kasus pada Peserta Didik yang Mengalami Burnout di MAN 2 Kediri. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(01), 20.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative
- Siti Rohaina, 2021“Hubungan Burn-Out Akademik Dengan Prestasi Belajar Siswa Di Smpn 1 Lembah Seulawah, Skripsi. h. 27-28.
- Slamat Fitriyadi, Dkk. Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*. Volume 8 Nomor 2 Mei 2023. Halaman 103
- Suardiningsih, N., & Ketut Surya, I. B. (2021). Peran Role Stress dalam Memediasi Pengaruh Beban Kerja terhadap Burnout Perawat. *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana*, 10(10), 988. <https://doi.org/10.24843/ejmunud.2021.v10.i10.p03>

Sugara, G.S, “Efektivitas Teknik Self-Instruction Dalam Menangani Kejenuhan Belajar Siswa”, Skripsi, (Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2011), h.5. Diakses pada tanggal 5 Mei 2024

Sugiyono, *Memahami Penelitian Kualitatif* (Bandung: Alfabeta, 2019), 53-54.

Sugiyono,. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D.* (Bandung: Alfabeta.2019). h 234

Widya Aulia Lubis, “Mengurangi Kejenuhan (Burn-out) Belajar Siswa Dengan Teknik Modeling Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas Xi SMA Harapan Mekar Medan Tahun Pembelajaran 2018/2019”. Skripsi, h. 10. Diakses pada tanggal 2 Agustus 2024.

