

Strategi Coping Siswa Dalam Mengelola Burnout Akademik

Dewi Marsha Seha Mustaotinah¹, Cucu Arumsari², Feida Noor Laila Isti'adah³

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Email Corresponden: marshafarasya@gmail.com

Abstrak

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik dan sosial di sekolah. Penelitian ini bertujuan memahami pengalaman burnout akademik dan strategi coping yang digunakan siswa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus di MTsN 3 Kota Tasikmalaya. Data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur terhadap siswa yang mengalami burnout akademik dan guru mata pelajaran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik ditandai oleh emotional exhaustion, cynism, dan reduced academic efficacy yang dipengaruhi oleh tuntutan akademik, kesulitan belajar, dan permasalahan sosial. Strategi coping yang digunakan meliputi task oriented coping, emotion oriented coping, dan avoidance oriented coping, dengan task oriented coping sebagai strategi yang paling dominan.

Kata Kunci: Burnout Akademik, Strategi Coping, Siswa.

Abstract

Academic burnout is a condition of exhaustion experienced by students due to academic and social demands at school. This study aimed to explore students' experiences of academic burnout and the coping strategies they used. The research employed a qualitative case study approach at MTsN 3 Tasikmalaya City. Data were collected through semi-structured interviews with students experiencing academic burnout and subject teachers. The findings revealed that academic burnout was characterized by emotional exhaustion, cynicism, and reduced academic efficacy, influenced by academic demands, learning difficulties, and social problems. The coping strategies used by students included task-oriented coping, emotion-oriented coping, and avoidance-oriented coping, with task-oriented coping being the most dominant strategy.

Keywords: Academic Burnout, Coping Strategies, Secondary School Students.

PENDAHULUAN

Fenomena burnout akademik menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan pada siswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberg (1974) sebagai kondisi kelelahan fisik dan psikologis akibat tekanan yang berkepanjangan. Dalam konteks pendidikan, burnout akademik dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional dan mental yang muncul karena tuntutan belajar yang tinggi. Menurut Maslach dan Leiter (2008), burnout ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas yang dijalani, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri. Sementara itu, Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa burnout akademik pada siswa terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu

exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy.

Burnout akademik tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang saling berinteraksi. Faktor-faktor tersebut meliputi tuntutan tugas yang tinggi, tekanan pencapaian akademik, kesulitan memahami materi, lingkungan belajar, serta berbagai permasalahan sosial yang dialami siswa (Schaufeli et al., 2009; Hamalik, 2010). Kondisi burnout dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, meningkatnya perilaku menunda tugas, rendahnya keterlibatan akademik, serta terganggunya kesejahteraan psikologis siswa (Madigan & Curran, 2021; Salmela-Aro, 2017).

Dalam menghadapi tekanan akademik, siswa menggunakan berbagai strategi coping

sebagai upaya untuk mengelola stres yang dialami. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa coping merupakan usaha kognitif dan perilaku untuk mengatasi tuntutan yang dianggap melebihi kemampuan individu. Salah satu model coping yang banyak digunakan dikemukakan oleh Endler dan Parker (1990) yang membagi strategi coping menjadi tiga bentuk, yaitu task-oriented coping, emotion-oriented coping, dan avoidance-oriented coping. Task-oriented coping berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, emotion-oriented coping berfokus pada pengelolaan emosi yang muncul akibat stres, sedangkan avoidance-oriented coping dilakukan melalui penghindaran atau pengalihan perhatian dari sumber tekanan (Parker & Endler, 1992).

Strategi coping memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana siswa menghadapi burnout akademik. Penggunaan coping yang adaptif dapat membantu siswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif dan mengurangi risiko burnout yang lebih berat (Kushendar & Maba, 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana pengalaman burnout akademik yang dialami siswa serta strategi coping yang mereka gunakan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam berdasarkan perspektif partisipan dalam konteks alamiah. Creswell (2014) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif bertujuan mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari permasalahan sosial atau kemanusiaan. Sementara itu, studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti mengkaji suatu

fenomena secara mendalam dalam konteks kehidupan nyata (Yin, 2018).

Sumber data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari siswa MTsN 3 Kota Tasikmalaya sebagai partisipan utama penelitian, sedangkan data sekunder diperoleh dari guru mata pelajaran sebagai sumber informasi pendukung. Menurut Arikunto (2013), data primer diperoleh langsung dari sumber pertama, sedangkan data sekunder diperoleh secara tidak langsung melalui dokumen atau pihak lain yang relevan (Sugiyono, 2018).

Pemilihan partisipan menggunakan teknik non-probability sampling dengan jenis purposive sampling. Teknik ini dipilih berdasarkan pertimbangan bahwa partisipan memiliki pengalaman langsung terkait fenomena yang diteliti dan mampu memberikan informasi yang mendalam (Sugiyono, 2013; Creswell, 2013). Penggunaan purposive sampling dinilai sesuai karena tidak semua siswa mengalami burnout akademik maupun mampu merefleksikan strategi coping yang digunakan dalam menghadapinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Burnout akademik

Kelelahan emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa mengalami kelelahan emosional yang ditandai dengan rasa lelah, pusing, jenuh, menurunnya semangat belajar, dan kesulitan berkonsentrasi. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh banyaknya tugas, kesulitan memahami materi, tuntutan akademik, serta permasalahan dalam pertemanan. Temuan ini sejalan dengan Rohila et al. (2024) yang menjelaskan bahwa tingginya tuntutan akademik dapat memicu burnout akademik pada siswa. Selain itu, kesulitan memahami materi dan tekanan sosial turut memperberat kelelahan emosional yang dialami siswa (Sari et al., 2025; Ardianti et al.,

2025). Dampaknya terlihat pada menurunnya fokus, motivasi, dan keterlibatan siswa dalam pembelajaran (Supriyanto et al., 2022; Amanah et al., 2023).

Sinisme

Hasil penelitian menunjukkan bahwa cynicism ditandai oleh kejenuhan belajar, berkurangnya minat terhadap mata pelajaran tertentu, serta menurunnya antusias mengikuti pembelajaran. Meskipun tetap hadir di sekolah dan menyelesaikan tugas, siswa mulai memandang aktivitas akademik sebagai kewajiban semata. Menurut Schaufeli et al. (2002), cynicism merupakan bentuk pengambilan jarak secara psikologis terhadap aktivitas akademik. Dalam penelitian ini, kondisi tersebut dipengaruhi oleh kesulitan memahami materi, pembelajaran yang monoton, dan tekanan sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan Putri et al. (2025), Amarsa et al. (2023), serta Dinata et al. (2023) yang menunjukkan bahwa burnout akademik berkaitan dengan menurunnya keterlibatan, minat, dan semangat siswa dalam belajar.

Menurunnya keyakinan siswa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa reduced academic efficacy ditandai oleh keraguan terhadap kemampuan akademik ketika siswa menghadapi mata pelajaran yang sulit, kesulitan memahami materi, atau memperoleh hasil belajar yang tidak sesuai harapan. Menurut Schaufeli et al. (2002), kondisi ini menunjukkan rendahnya keyakinan siswa terhadap kemampuannya dalam memenuhi tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan Salmela-Aro et al. (2009) serta Salmela-Aro dan Upadyaya (2014) yang menjelaskan bahwa kesulitan belajar dan pengalaman kegagalan akademik dapat menurunkan keyakinan siswa terhadap kompetensinya. Namun demikian, siswa masih

mampu mengenali kelebihan yang dimiliki dan tetap berupaya mengatasi kesulitan belajar, sehingga keraguan yang muncul cenderung bersifat situasional dan belum mengarah pada sikap menyerah terhadap pembelajaran.

B. Strategi coping siswa

Task oriented coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cenderung menggunakan *task-oriented coping* dengan berusaha menyelesaikan tugas, mencari bantuan kepada guru maupun teman, mencari informasi tambahan melalui buku dan internet, mengatur waktu belajar, serta melakukan evaluasi terhadap kebiasaan belajar yang dianggap kurang efektif. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mengalami burnout akademik, siswa tetap berupaya menghadapi sumber masalah secara langsung dan mencari solusi yang dianggap dapat membantu mengatasi kesulitan yang dihadapi. Menurut Endler dan Parker (1990), *task-oriented coping* merupakan strategi yang berfokus pada penyelesaian masalah melalui tindakan nyata seperti perencanaan, pencarian informasi, dan pemecahan masalah. Temuan ini sejalan dengan Frydenberg dan Lewis (1993), Compas et al. (2001), serta Carver et al. (1989) yang menjelaskan bahwa individu yang menggunakan coping berorientasi tugas cenderung aktif mencari solusi, bantuan, dan strategi untuk mengatasi sumber stres yang dihadapi.

Seeking social support

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan *seeking social support* dengan mencari bantuan akademik maupun dukungan emosional dari orang tua, saudara, teman, dan guru. Dukungan tersebut diberikan dalam bentuk bantuan memahami materi, menyelesaikan tugas, tempat bercerita, maupun pemberian saran ketika menghadapi masalah. Menurut Endler dan Parker (1990), *seeking*

social support merupakan strategi coping yang dilakukan dengan mencari bantuan dan dukungan dari lingkungan sosial untuk mengurangi tekanan yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan Malecki dan Demaray (2006) yang menyatakan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan guru membantu siswa menghadapi tuntutan akademik, serta didukung oleh Friedlander et al. (2007) dan Cohen dan Wills (1985) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan sebagai pelindung terhadap stres dan membantu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa.

Emotion oriented coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menggunakan *emotion-oriented coping* melalui berbagai aktivitas yang membantu meredakan tekanan emosional, seperti mendengarkan musik, tidur, bermain, berjalan-jalan, makan, melakukan *self-talk* positif, dan mencari suasana yang lebih nyaman. Strategi ini digunakan untuk mengurangi perasaan jenuh, sedih, marah, dan tertekan akibat tuntutan akademik maupun permasalahan sosial di sekolah. Menurut Endler dan Parker (1990), *emotion-oriented coping* berfokus pada pengelolaan respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang menekan. Temuan ini sejalan dengan Husniah dan Fauzi (2023), Sari et al. (2020), Ambarwati et al. (2024), serta Ningsih dan Surawan (2024) yang menjelaskan bahwa pengelolaan emosi melalui aktivitas yang menyenangkan dan menenangkan dapat membantu individu mengurangi stres akademik dan menjaga kesejahteraan psikologis.

Avoidance coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa juga menggunakan *avoidance-oriented coping* dalam bentuk penundaan tugas, bermain media sosial, menyendiri, tidur, atau menghindari konflik untuk sementara waktu

ketika tekanan akademik maupun sosial dirasakan terlalu berat. Strategi ini digunakan sebagai cara untuk memperoleh jeda dan mengurangi ketegangan yang dirasakan, meskipun tidak secara langsung menyelesaikan sumber masalah. Menurut Endler dan Parker (1990), *avoidance-oriented coping* merupakan strategi penghindaran yang dilakukan melalui distraksi atau pengalihan perhatian dari sumber stres. Temuan ini sejalan dengan Xue et al. (2025), To et al. (2021), serta Enindari dan Nurmala (2023) yang menjelaskan bahwa perilaku penghindaran sementara, seperti prokrastinasi dan distraksi, merupakan respons yang umum digunakan individu ketika menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Religious coping

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa memanfaatkan *religious coping* melalui kegiatan keagamaan seperti salat dan mendengarkan selawat untuk memperoleh ketenangan ketika menghadapi tekanan akademik maupun permasalahan sosial. Aktivitas tersebut membantu siswa mengurangi ketegangan emosional, menenangkan pikiran, dan meningkatkan kesiapan untuk kembali menghadapi tuntutan yang ada. Menurut Pargament (1997), *religious coping* merupakan penggunaan keyakinan dan praktik keagamaan untuk membantu individu menghadapi situasi yang menekan. Temuan ini sejalan dengan Fitriani (2016) dan Utami (2012) yang menunjukkan bahwa aktivitas religius dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, dan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

C. Implikasi pada layanan bimbingan dan konseling

Temuan penelitian menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memerlukan pemahaman

mengenai burnout akademik, tetapi juga keterampilan coping yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Oleh karena itu, layanan bimbingan kelompok dipandang relevan sebagai upaya membantu siswa memahami gejala burnout akademik sekaligus mengembangkan strategi coping yang efektif. Layanan dapat dirancang dalam dua sesi, yaitu sesi pemahaman burnout akademik dengan teknik *role playing* untuk membantu siswa mengenali faktor penyebab, gejala, dan dampak burnout, serta sesi pengembangan strategi coping adaptif dengan teknik *art therapy* untuk membantu siswa mengekspresikan emosi, mengenali sumber tekanan, dan mengembangkan cara menghadapi masalah yang lebih sehat. Pemilihan kedua teknik tersebut didukung oleh penelitian Anggraini, Dian, dan Lestari (2026) yang menunjukkan efektivitas *role playing* dalam menurunkan burnout akademik siswa, serta penelitian Sabri, Yakub, dan Umari (2024) yang menemukan bahwa *art therapy* berpengaruh dalam mengurangi burnout akademik. Dengan demikian, layanan bimbingan kelompok dapat menjadi alternatif intervensi yang membantu siswa meningkatkan pemahaman diri, mengelola tekanan akademik, dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif (Armila, 2020).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa mengalami burnout akademik yang ditandai oleh dimensi *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Burnout akademik muncul akibat berbagai tuntutan akademik, kesulitan memahami materi, tekanan asesmen, serta permasalahan sosial yang menyebabkan kelelahan emosional, kejenuhan belajar, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik. Dalam menghadapi kondisi tersebut, siswa

menggunakan berbagai strategi coping, yaitu *task-oriented coping*, *seeking social support*, *emotion-oriented coping*, *avoidance-oriented coping*, dan *religious coping*. Strategi yang paling dominan digunakan adalah *task-oriented coping*, yang ditunjukkan melalui upaya aktif menyelesaikan tugas, mencari bantuan, dan mencari solusi terhadap masalah yang dihadapi. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa cenderung mengombinasikan strategi penyelesaian masalah, pemanfaatan dukungan sosial, dan pengelolaan emosi untuk mengurangi dampak burnout akademik yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(3), 395–405.
<https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- Ambarwati, I. A. S., Jannati, S., & Khairina, N. (2024). Coping Mechanism terhadap Stress Akademik pada Mahasiswa. *Flourishing Journal*, 4(2), 47–58.
- Anggraini, S. D., Dian, M. P., & Lestari, F. W. (2026). Efektivitas Bimbingan Kelompok Teknik Role Playing Untuk Menurunkan Burnout Akademik Siswa Smp Negeri 40 Semarang. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 15(2), 221-234.
- Ardianti, T., Sahin, A., Faturrahman, F., & Bangkit, J. (2025). Perbedaan tingkat burnout akademik ditinjau dari jenis sekolah dan jenis kelamin pada siswa. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 31–37.
<https://doi.org/10.26539/k61jqr06>
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Rineka Cipta.

- Armila, A. (2020). Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, 2(1), 113-128.
- Armila. (2020). *Bimbingan kelompok dan pengembangannya dalam layanan bimbingan dan konseling*. Deepublish.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*, 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). Sage Publications.
- Dinata, W., Wahyudi, W., & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan burnout akademik pada peserta didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 1438–1445. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5439>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844–854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1992). *Coping inventory for stressful situations (CISS): Manual*. Multi-Health Systems.
- Enindari, W. N., & Nurmala, S. (2023). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir: Studi tentang hubungan locus of control dan strategi coping. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 15(1), 38–47.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well-being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57–80.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Friedlander, L. J., Reid, G. J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self-esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3), 259–274. <https://doi.org/10.1353/csd.2007.0024>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: Age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16(3), 253–266. <https://doi.org/10.1006/jado.1993.1024>
- Hamalik, O. (2010). *Proses belajar mengajar*. Bumi Aksara.
- Husniah, W. O., & Fauzi, M. I. (2023). Teknik Emotion Focused Coping untuk Mengatasi Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Melalui Konseling Individual. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 438–442.
- Kushendar, K., & Maba, A. P. (2022). Strategi coping adaptif dalam mengurangi burnout akademik siswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 112–121.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Malecki, C. K., & Demaray, M. K. (2006). Social support as a buffer in the relationship between socioeconomic status and academic performance. *School Psychology Quarterly*, 21(4), 375–395. <https://doi.org/10.1037/h0084129>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2001). *Maslach burnout inventory manual* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Ningsih, E. D., & Surawan. (2024). Strategi Coping sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa dalam Mengatasi Stres Akademik. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Parker, J. D. A., & Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321–344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran self-compassion dalam menurunkan tingkat akademik burnout pada mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 8(2), 55–64. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i2.6576>
- Rohila, Ardi, Z., Nurfarhanah, & Yendi, F. M. (2024). Burnout akademik pada siswa SMP Negeri 7 Padang. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.35296>
- Sabri, S. F., Yakub, E., & Umari, T. (2024). Pengaruh Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Art Therapy Dalam Mengatasi Burnout Akademik Siswa. *Jiip-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(3), 2554-2557.
- Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving: School burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 337–349. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1207517>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands-resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151. <https://doi.org/10.1111/bjep.12018>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Sari, F. M. E., Rakhmawati, D., & Maulia, D. (2025). Hubungan antara self-efficacy dengan akademik burnout siswa SMP. *JP3 (Jurnal Pendidikan dan Profesi Pendidik)*, 12(1). <https://doi.org/10.26877/jp3.v12i1.614>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., González-Romá, V., & Bakker, A. B. (2002). The measurement of engagement and burnout. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.

- <https://doi.org/10.1023/A:1015630930326>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Xue, C., Helian, Z., & Li, Y. (2025). Academic pressure and academic procrastination: The mediating role of negative coping strategies. *PLOS ONE*, 20(12), e0338956.
- Yin, R. K. (2018). *Case study research and applications: Design and methods* (6th ed.). Sage Publications.