

Research Article

## Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal

Alivia Rahmawati<sup>1</sup>, Firman<sup>2</sup>

1. Universitas Negeri Padang, [aliviarahmawati001@gmail.com](mailto:aliviarahmawati001@gmail.com)
2. Universitas Negeri Padang, [firman@fip.unp.ac.id](mailto:firman@fip.unp.ac.id)

Copyright © 2023 by Authors, Published by Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam. This is an open access article under the CC BY License : <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>.

Received : January 26, 2024  
Accepted : February 23, 2024

Revised : February 13, 2024  
Available online : March 7, 2024

**How to Cite:** Alivia Rahmawati, & Firman. (2024). Hubungan Self-Management dengan Burnout Akademik Siswa dalam Pembelajaran di Era New Normal. Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam, 5(1), 1–10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.157>

**Abstract.** This research is motivated by the existence of students who feel bored and fed up with the current learning system, namely transitional learning which is adapted to the Covid-19 protocol which is called the new normal era. One of the factors that influences academic burnout is self-management. This research is descriptive-correlational research. This research used a student population of SMAS Adabiah Padang of 786 students with a research sample of 266 students taken using a stratified random sampling technique. Data collection uses a Likert model scale. The data were analyzed using descriptive statistical techniques, correlational Pearson Product Moment with the help of SPSS 23. The results of this research show that there is a significant and negative relationship between self-management and student academic burnout with a correlation coefficient of -0.658 and a significance of 0.000. The implications of the research results for BK are by providing information services, group counseling services and group guidance services.

**Keywords:** Self-Management, Academic Burnout, New Normal Era.

**Abstrak.** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya siswa yang merasa bosan dan jenuh dengan sistem pembelajaran yang diberlakukan saat ini yaitu pembelajaran peralihan yang disesuaikan dengan protokol covid-19 yang disebut era new normal. Salah satu faktor yang memengaruhi burnout akademik adalah self-management. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif-korelasional. Penelitian ini menggunakan populasi siswa SMAS Adabiah Padang sebanyak 786 siswa dengan sampel penelitian sebanyak 266 siswa yang diambil menggunakan teknik stratified random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala model Likert. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif, korelasional Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS 23. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara self-management dengan burnout akademik siswa dengan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,658$  dan signifikansi  $0,000$ . Implikasi hasil penelitian terhadap BK yaitu dengan memberikan layanan informasi, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok.

**Kata Kunci:** Self-Management, Burnout Akademik, Era New Normal.

## PENDAHULUAN

Tahun 2020 telah terjadi wabah virus corona atau covid-19 sehingga pemerintah menghimbau kepada masyarakat untuk bersiap menghadapi kondisi tatanan hidup baru atau new normal (Mukhtar, 2020). Pembelajaran di masa new normal dapat dilakukan secara blended learning (Suryanto, 2020) dengan cara penggabungan antara pembelajaran tatap muka dan virtual. Dalam kegiatan belajar mengajar tentunya tidaklah akan berjalan mulus setiap saat, dapat dipastikan akan terdapat beberapa kendala yang menghambat kegiatan belajar mengajar yang nantinya akan berdampak pada menurunnya minat belajar peserta didik (Thahir & Hidriyanti, 2014). Desyafni, Firman & Ildil (2014), menjelaskan bahwa dalam belajar siswa dituntut untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan oleh guru berupa PR, latihan ataupun menjawab soal-soal yang ada dibuku, karena tuntutan tersebut banyak dari siswa yang mengalami kejenuhan ketika belajar di dalam kelas terutama pada era new normal.

Kejenuhan belajar dalam istilah psikologi disebut burnout akademik. Burnout menurut Maslach dan Jackson (Muhibbin Syah, 2018), adalah sindrom kelelahan emosional dan sinisme yang sering terjadi pada individu yang sedang melakukan beberapa pekerjaan. Burnout Akademik merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lelah serta jenuh secara fisik dan emosional akibat beban pekerjaan yang terlalu berat dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan (Khairani & Ildil, 2015). Muna (2013) menjelaskan bahwa burnout akademik akan berdampak serius yang menyebabkan siswa mengalami kebosanan untuk melakukan kegiatan pembelajaran, menurun bahkan hilangnya motivasi untuk belajar, malas untuk belajar, dan menurunnya prestasi belajar. Burnout akademik yang dirasakan siswa akan memberikan dampak negatif, seperti kelelahan, depersonalisasi, dan prestasi rendah yang berujung pada penurunan efektivitas kerja (Dyrbye et al., 2005)

Fenomena yang ditemukan bahwa burnout akademik siswa di era new normal yaitu siswa merasa bosan dan jenuh dengan sistem pembelajaran yang

diberlakukan saat ini yaitu pembelajaran peralihan yang disesuaikan dengan protokol covid-19. Pernyataan tersebut didapatkan berdasarkan hasil observasi pada bulan November 2022 dengan peserta didik dan guru BK SMAS Adabiah Padang. Akibat dari hal tersebut banyak siswa yang bermain gadget di dalam kelas, ada juga yang bolos kelas di jam pelajaran. Suhendra, Neviyarni, Ahmad, R (2016), menjelaskan bahwa membolos sering terjadi tidak hanya pada saat berangkat sekolah, namun juga pada saat jam pelajaran berlangsung. Fau, Firman & Mudjiran (2016), menjelaskan bahwa keberhasilan belajar siswa ditunjukkan oleh nilai belajar yang tinggi apabila diiringi sikap dan tingkah laku yang terpuji. Lebih lanjut Nova, Firman & Sukmawati (2016), menjelaskan bahwa siswa yang membiasakan diri belajar dengan baik akan memperoleh hasil belajar yang memuaskan.

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Suwarjo & Diana, 2016) yang meneliti tentang siswa yang mengalami Burnout akademik atau kejenuhan belajar SMA Kota di Yogyakarta bahwa cara mengatasi kejenuhan belajar yang paling banyak dilakukan oleh peserta didik adalah dengan ngobrol dengan teman (dengan persentase 70,48%), berkumpul dengan teman - teman (dengan persentase 58,63%), bermain Game (dengan persentase 52,41%), mendengarkan musik (dengan persentase 48,90%) serta memperbanyak doa (dengan persentase 46,79%). Dengan kata lain siswa dapat menurunkan tingkat kejenuhan belajarnya yaitu dengan cara ngobrol dengan teman, berkumpul dengan teman-teman, bermain game, mendengarkan musik dan memperbanyak doa. Berdasarkan hal tersebut, siswa yang mengalami burnout akademik membutuhkan keterampilan self-management yang dapat membantu siswa mengembangkan kemampuan dalam mengatur dan mengontrol perilakunya sehingga proses pembelajaran tidak terganggu dan dapat mengurangi munculnya burnout akademik.

Self-management adalah kemampuan seseorang untuk mengenali dan mengelola dirinya (secara fisik, emosi, pikiran, jiwa, dan spiritual) sehingga dia mampu mengelola orang lain dan berbagai sumber daya untuk mengendalikan maupun menciptakan realitas kehidupan sesuai dengan misi dan tujuan hidupnya Prijosaksono (Rinanda, 2006). Berdasarkan penelitian Naomi, (2021) menjelaskan self-management dan burnout pada siswa SMA menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang signifikan dalam pembelajaran di era new normal, karena burnout dipengaruhi oleh beberapa faktor dan salah satunya bersumber dari self-management. Taormina & Law (2000) mengatakan bahwa self-management dan kejenuhan berkorelasi negatif, artinya semakin baik keterampilan self-management yang dimiliki individu maka semakin rendah tingkat kejenuhannya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa self-management merupakan salah satu teknik untuk mengurangi burnout akademik pada siswa dalam pembelajaran di era new normal dengan pemberian layanan bimbingan konseling oleh guru bimbingan dan konseling. Syukur, Neviyarni, dan Zahri (2019) Layanan bimbingan dan konseling yang diberikan guru BK diarahkan pada tercapainya kehidupan efektif sehari-hari (KES) dan penanganan kehidupan efektif sehari-hari terganggu (KEST) sehingga perkembangan individu menjadi optimal.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan deskriptif-korelasional. Penelitian ini menggunakan populasi siswa SMAS Adabiah Padang dengan jumlah 786 siswa dan jumlah sampel 266 siswa yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah angket *self-management* dan angket *burnout* akademik dengan menggunakan skala model *Likert*. Teknik pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif dengan pengelompokan data menggunakan persentase dari skor ideal dan skor maksimal (Ardi, Daharnis, Yuca & Ifdil, 2021), korelasional, dengan bantuan program SPSS 23.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. *Self-Management*

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan variabel *self-management* siswa di SMAS Adabiah Padang sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskripsi *Self-Management* Siswa (n=266)**

Indikator	Skor							
	Ideal	Max	Min	Total	Mean	% Rata-rata	Sd	Keterangan
Pendorongan diri ( <i>self-motivation</i> ) (11 item)	55	55	17	10597	39,84	72,44	6,19	Tinggi
Penyusunan diri ( <i>self-organization</i> ) (11 Item)	55	54	24	10257	38,56	70,11	6,33	Tinggi
Pengendalian diri ( <i>self-control</i> ) (5 Item)	25	24	7	4589	17,25	69,00	3,33	Tinggi
Pengembangan diri ( <i>self-development</i> ) (4 Item)	20	20	8	3923	14,75	73,75	2,83	Tinggi
<b>Jumlah</b>	<b>155</b>	<b>151</b>	<b>70</b>	<b>29366</b>	<b>110,4</b>	<b>71,22</b>	<b>14,35</b>	<b>Tinggi</b>

Berdasarkan Tabel 1 di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan *Self-Management* berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata yaitu 110,4 dengan persentase 71,22% dari skor ideal. Secara rinci hasil analisis masing-masing sub variabel, yaitu: 1) aspek pendorongan diri (*self-motivation*) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 39,84 dan persentase 72,44% dari skor maksimal.

2) aspek penyusunan diri (self-organization) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 38,56 dan persentase 70,11% dari skor maksimal. 3) aspek pengendalian diri (self-control) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 17,25 dan persentase 69% dari skor maksimal. 4) aspek pengembangan diri (self-development) berada pada kategori tinggi dengan rata-rata 14,75 dan persentase 73,75% dari skor maksimal. Jadi berdasarkan data di atas dapat disimpulkan secara umum self-management siswa di era new normal pada kategori tinggi.

Self-management berarti mendorong diri sendiri untuk maju, mengatur semua unsur kemampuan pribadi, mengendalikan kemampuan untuk mencapai hal-hal yang baik, dan mengembangkan berbagai segi dari kehidupan pribadi agar lebih sempurna (Gie, 2000). self-management adalah suatu tindakan yang dilakukan oleh diri sendiri untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya serta bertanggung jawab atas keputusan yang telah diambil. Self-management merupakan suatu upaya individu dalam menajemen dirinya pada suatu kegiatan dengan mengikutsertakan kecakapan metakognisi, motivasi dan perilaku lainnya (Ghufron & Risnawati, 2017).

## 2. Burnout Akademik

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pengolahan data digambarkan variabel *burnout* akademik siswa di SMAS Adabiah Padang sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Burnout Akademik Siswa (n=266)

Indikator	Skor							
	Ideal	Max	Min	Total	Mean	% Rata-rata	Sd	Keterangan
Kelelahan emosional (9 Item)	45	45	10	6462	24,29	53,98	5,12	Sedang
Kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme) (6 Item)	30	26	6	4208	15,82	52,73	3,91	Sedang
Perasaan prestasi yang rendah (5 Item)	25	21	5	3574	13,44	53,76	3,77	Sedang
<b>Jumlah</b>	<b>100</b>	<b>84</b>	<b>25</b>	<b>14244</b>	<b>53,55</b>	<b>53,55</b>	<b>10,65</b>	<b>Sedang</b>

Berdasarkan Tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan burnout akademik berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata yaitu 53,55 dengan persentase 53,55% dari skor ideal. Secara rinci hasil analisis masing-masing sub variabel, yaitu: 1) aspek kelelahan emosional berada pada kategori sedang dengan rata-rata 24,29 dan persentase 53,98% dari skor maksimal. 2) aspek

kecenderungan untuk depersonalisasi (sinisme) berada pada kategori sedang dengan rata-rata 15,28 dan persentase 52,73% dari skor maksimal. 3) aspek perasaan prestasi yang rendah berada pada kategori sedang dengan rata-rata 13,44 dan persentase 53,76% dari skor maksimal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMAS Adabiah Padang memiliki burnout akademik yang sedang, ini mungkin terjadi karena kondisi emosional dimana seseorang siswa merasa lelah dan jenuh secara mental ataupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan yang meningkat.

Burnout akademik pada dasarnya mengacu kepada stress, perasaan terbebani, dan faktor psikis lain yang muncul ketika siswa berpartisipasi dalam proses pembelajaran sehingga akan menunjukkan kelelahan secara emosional, perasaan depersonalisasi, dan terjadinya penurunan prestasi yang rendah (Yang, dalam Christiana, 2020). Maslach et al., (dalam Fun et al., 2021) dijelaskan bahwa burnout merupakan salah satu gejala yang paling banyak ditemukan pada pekerjaan helping relationship, seperti guru, psikolog, dokter, dan perawat. Namun seiring berjalannya waktu, hal ini telah ditemukan dalam beberapa penelitian berdasarkan fakta di lapangan yang membuktikan bahwa burnout syndrome juga ditemukan pada siswa (Yang, dalam Fun et al., 2021).

### 3. Kaitan *Self-Management* dengan *Burnout Akademik Siswa*

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara self-management dengan burnout akademik. Sebelum dilakukan uji hipotesis data hasil penelitian harus dilakukan uji prasyarat analisis. Adapun uji prasyarat yang dilakukan yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh koefisien Asymp. Sig. atau P-value sebesar  $0,200 \geq 0,05$ , maka data yang uji berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas diperoleh nilai Sig. Deviation from Linearity  $0,364 > 0,05$ . Sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dengan variabel terikat.

Setelah data hasil penelitian memenuhi syarat, maka data hasil penelitian dapat diuji hipotesisnya. Pada penelitian ini uji hipotesis yang dilakukan adalah uji korelasi menggunakan Pearson Product Moment sebagai berikut:

Tabel 3. Korelasi *Self-Management* (X) dengan *Burnout Akademik* siswa (Y) (n=266)

Aspek	r Hitung	Sig.	Kesimpulan
<i>Self-Management Burnout Akademik</i>	-0.658	0,000	Terdapat hubungan yang signifikan dan negatif

Berdasarkan Tabel 3 di atas, diketahui besaran nilai koefisien korelasi antara variabel self-management (X) dengan variabel burnout akademik (Y) adalah -0,658 dengan signifikansi 0,000. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara self-management dan burnout

akademik siswa. Artinya bahwa self-management merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan burnout akademik siswa. Dari data tersebut diketahui bahwa hubungan self-management dengan burnout akademik siswa berada pada kategori kuat. Hubungan yang signifikan dan negatif, artinya semakin tinggi self-management siswa maka semakin rendah burnout akademik siswa, sebaliknya semakin rendah self-management siswa maka semakin tinggi burnout akademik siswa. Maslach, dkk (2001) menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi burnout akademik adalah self-management. Siswa yang memiliki pendorongan diri (self-motivation), penyusunan diri (self-organization), pengendalian diri (self-control), pengembangan diri (self-development) akan membuat siswa dapat mengatur dirinya dalam proses belajar sehingga siswa di kelas tidak hanya tidur, bermain gadget atau sibuk dengan kegiatannya masing-masing, sehingga burnout akademik siswa akan berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hafiza & Rahmi (2020), dengan hasil menyatakan bahwa penerapan self-management merupakan tindakan yang dapat meminimalisasikan kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa. Sehingga apabila siswa memiliki Self-management yang baik maka siswa tersebut pandai mengatur dirinya sendiri dalam menurunkan perilaku burnout akademik. Berdasarkan pemaparan tersebut, self-management merupakan faktor yang memengaruhi burnout akademik siswa. Pada pembahasan sebelumnya, dijelaskan bahwa guru bimbingan dan konseling memiliki peranan penting untuk mengurangi burnout akademik siswa.

#### **4. Implikasi Hasil Penelitian Terhadap Bimbingan dan Konseling**

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan, layanan yang dapat diberikan sebagai berikut:

##### **a. Layanan Informasi**

Layanan informasi sangat penting diberikan kepada siswa agar dapat memberikan pemahaman dan pengetahuan siswa itu sendiri. Sitanggang (2014) melakukan penelitian pada siswa kelas VIII SMP Negeri 2 Tanjung Pura tahun ajaran 2013/2014, penelitiannya tentang pengaruh pemberian layanan informasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian layanan informasi dalam mengurangi kejenuhan belajar siswa. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pemberian layanan informasi untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa.

##### **b. Layanan Konseling Kelompok**

Layanan konseling kelompok adalah layanan yang meningkatkan peserta didik mendapatkan layanan langsung tatap muka secara kelompok dengan guru BK dalam rangka pembahasan dan pengentasan permasalahan pribadi yang dialami anggota kelompoknya. Menurut Rusmana (Rasimin & M. Hamdi, 2018:22) menjelaskan bahwa konseling kelompok adalah upaya pemberian bantuan kepada individu yang dilakukan dalam suasana kelompok, bersifat pencegahan dan penyembuhan, serta bertujuan untuk memberikan kemudahan dalam berbagai aspek perkembangan dan pertumbuhannya. Penelitian Ni Luh Putu (2014) yang berjudul "Penerapan Teori Konseling Behavioral dengan Teknik *Self*

*Management* untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII B4 SMP Negeri 4 Singaraja”. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa motivasi belajar siswa yang rendah dapat ditingkatkan setelah diberikan layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management*. Guru BK dapat memberikan layanan konseling kelompok sehingga siswa mampu mengentaskan permasalahannya dan mampu meningkatkan *self-management* sehingga tidak melakukan perilaku *burnout* akademik.

c. Layanan Bimbingan Kelompok

Layanan konseling kelompok penting diberikan kepada klien yang tujuannya untuk mengentaskan masalah secara bersama-sama. Nisya, Firman & Netrawati (2022) mengungkapkan bahwa dalam layanan bimbingan kelompok guru BK/konselor melakukan pengelompokan siswa berdasarkan masalah yang serupa. Adapun topik yang cocok diberikan dalam layanan bimbingan kelompok tersebut adalah strategi dalam meningkatkan *self-management* siswa dan cara belajar yang tidak membuat siswa *burnout* akademik atau merasa jenuh. Hasil penelitian Indrayani (2022) Keefektifan Layanan Bimbingan Kelompok: Teknik *Problem Solving* untuk Mengurangi *Academic Burnout* menjelaskan Salah satu solusi yang dapat mengeluarkan peserta didik dari kondisi *burnout* adalah bimbingan kelompok dimana konselor atau tenaga pendidik yang memang ditunjuk memberikan fasilitas berupa forum diskusi kelompok yang mana setiap peserta bimbingan kelompok dapat menyatakan pendapatnya masing-masing untuk selanjutnya sama-sama memberikan masukan terhadap permasalahan yang sedang dihadapi sehingga output yang diharapkan dari adanya bimbingan kelompok adalah peserta didik mampu menemukan solusi atas setiap permasalahan yang dihadapinya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan tentang *self-management* dengan *burnout* akademik Siswa di Era *New Normal* di SMAS Adabiah Padang, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: (1) *Self-management* siswa di SMAS Adabiah Padang berada pada kategori tinggi dengan rata-rata skor 110,4 dan persentase 71,22% dari skor ideal. Artinya siswa sudah memiliki kemampuan dalam manajemen diri atau mengatur diri dalam mengatasi kejenuhan dalam proses belajar mengajar dilihat dari aspek pendorongan diri (*self-motivation*), penyusunan diri (*self-organization*), pengendalian diri (*self-control*), pengembangan diri (*self-development*). (2) *Burnout* akademik siswa SMAS Adabiah padang secara umum berada pada kategori sedang dengan rata-rata skor 53,55 dan persentase 53,55% dari skor ideal. Artinya sudah ada sebagian siswa yang tidak mengalami frustrasi yang diakibatkan oleh kelelahan emosional, tidak sinis dengan orang sekitar dan dalam mengerjakan tugas yang diberikan serta tidak mengevaluasi diri negatif dan sudah mulai mendorong diri kearah positif, dan (3) Terdapat hubungan yang signifikan dan negative antara *self-management* dengan *burnout* akademik siswa di SMAS Adabiah Padang, dengan koefisien korelasi -0,658. Artinya semakin tinggi *self-management* maka semakin rendah *burnout* akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah *self-management* maka semakin tinggi *burnout* akademik siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ardi, Z., Daharnis, Yuca, V., & Ifdil, I. (2021). Controversy in Determining Criteria and Categories in Summarizing and Exploring the Research Data; Analysis of Assessment Procedures in the Social Science Research. *Psychology and Education Journal*, 58(1), 4109-4115.
- Christiana, E. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 8-15.
- Desyafmi, H. Firman & Ifdil. 2014. Peningkatan Motivasi Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Melalui Layanan Informasi. *Jurnal Konselor*. Vol 3(1), 34-40.
- Diah Hani, & Ibnudin. (2023). Inovasi Pembelajaran Menggunakan Media Alat Peraga Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Di UPTD SDN 1 Kertasemaya Indramayu. *Quality : Journal Of Education, Arabic And Islamic Studies*, 1(1), 23-28. <https://doi.org/10.58355/qwt.viii.14>
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. 2005. Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clin Proc*, 80(12), 1613-
- Fau, S., Firman & Mudjiran. (2016). Kontribusi Konsep Diri Akademik dan Motivasi terhadap Prestasi Belajar Bahasa Inggris serta Implikasinya dalam Penyusunan Program Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Bidang Belajar. *Jurnal Konselor*. Vol 5(4), 219-228.
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. 2021. Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X". Bandung. *MEDIAPSI*, 7(1), 17-26.
- Ghufron, & Risnawati. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruuz Media.
- Gie, The Liang. 2000. *Cara Belajar yang Baik bagi Mahasiswa edisi kedua*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Hafiza, N & Rahmi, S. (2020). *Penerapan Teknik Self Management Terhadap Kejenuhan Belajar Siswa Kelas VIII SMP Muhammadiyah 2 Tarakan Tahun Pelajaran 2018/2019*. Perpustakaan UBT: Universitas Borneo Tarakan
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). *Job Burnout. Annual Reviews*.
- Muhibbin Syah. (2018). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Mukhtar, M. dkk. (2022). *Kesiapan sekolah dalam menghadapi new normal*. Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Muna, N. R. 2013. Efektifitas Teknik Self-Regulation Learning. *Holistik*, 14(02), 57-78.
- Ni luh, P.I., Kadek, S., Ketut, D. (2014). Penerapan Teori Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Motivasi belajar Siswa Kelas VIII B4 Smp Negeri 4 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*.2(1)
- Nisya, Firman & Netrawati. (2022). Student Career Planning Through Group Guidance Services. *Konseling Ilmiah*, 363-371.

- Nova, L.M., Firman & Sukmawati, I. (2016). Efektifitas Layanan Informasi dengan Pendekatan *Problem Based Learning* untuk Meningkatkan Kebiasaan Belajar Siswa. *Jurnal Ilmiah Konseling*. Vol 2(1), 1-10.
- Prijosaksono, A., *Self-Management Series*. (Jakarta: Gramedia)
- Rasimin, Muhammad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*, ed. by Bunga Sari Fatmawati (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2018)
- Rinanda. 2006. *Manajemen Diri*. Bandung: Penerbit Liberty
- Sitanggung, Dwi Anastasia (2014) *Pengaruh Pemberian Layanan Informasi Untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas Viii Smp Negeri 2 Tanjung Pura Tahun Ajaran 2013/2014*. Undergraduate thesis, Unimed.
- Suhendra, M., Neviyarni, S., Ahmad, R. (2016). Kontribusi Motivasi Berprestasi terhadap Regulasi Diri Siswa Membolos di Masdrasah Aliyah Negeri 2 Payakumbuh serta Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Konselor*. Vol 5(2), 124-132.
- Suryanto, Ari. (2020). *Begini Metode KBM Era New Normal Usulan para Pakar*. Diakses pada (5 Maret 2020)
- Suwarjo & Diana Septi Purnama. (2014). *Model Bimbingan Pengembangan Kompetensi Pribadi Sosial Bagi Siswa SMA yang Mengalami Kejenuhan Belajar (Burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta. Tidak Diterbitkan.
- Syifa Nur Fadilah, and Didik Himmawan. 2023. "Desain Bimbingan Belajar Yang Efektif Untuk Kemandirian Belajar (Studi Di MTs An-Nur Kota Cirebon Dan SMP Muhammadiyah Cirebon)". *Risalah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam* 9 (2):960-67. [https://doi.org/10.31943/jurnal\\_risalah.v9i2.552](https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i2.552).
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: IRDH.
- Taormina, R. J., & Law, C. M. (2000). Approaches to preventing burnout: the effect of personal stress management and organizational socialization. *Journal of Nursing Management* Vol.8, 89-99.
- Thahir, A., & Hidriyanti, B. (2014). Pengaruh Bimbingan Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Al Utruiyyah Kota Karang. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 64.
- Thessia Permata Bunda, Neviyarni S, & Herman Nirwana. (2024). The Role of Motivation in Influencing Student Success in Learning. *Manajia: Journal of Education and Management*, 2(1), 31-38. <https://doi.org/10.58355/manajia.v2i1.29>
- Woolfolk, Anita, E. dan Mc. Cune, L. Nicolim. 2004. *Mengembangkan Kepribadian dan Kecerdasan*. Jakarta: Inisiasi Press.
- Yang, H. J. 2004. Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301.