

## **PSYCHOLOGICAL WELLBEING: STUDI KASUS PADA PESERTA DIDIK YANG MENGALAMI BURNOUT DI MAN 2 KEDIRI**

Nila Zaimatus Septiana<sup>1</sup>, Shonia Rahma Dewi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri, Indonesia  
e-mail: [nila.zaima@gmail.com](mailto:nila.zaima@gmail.com)

<sup>2</sup>Tarbiyah, Institut Agama Islam Negeri Kediri, Kediri, Indonesia  
[Soniarachma@gmail.com](mailto:Soniarachma@gmail.com)

### **Abstract**

**Abstract:** Learners are subjects as well as objects in the learning process. In the learning process learners often get more burdens that result in a person experiencing burnout. The Burnout experienced by a person will impact on their psychic condition in their psychic. However, there are conditions where learners can receive the condition well, it is called psychological wellbeing. This research aims to know Psychological Well Being on learners who experience Burnout in MAN 2 Kota Kediri. If it is associated with burnout then, there are psychological well being links with the learners experiencing the burnout. This type of research is a qualitative study with the case study model. This research samples from grade X majoring in Science using purposive sampling. Data collection techniques conducted in the form of interviews, observations, and documentation. The results of this study are students who have psychological wellbeing tend to overcome problems in learning, cultivate self-reliance, have self-acceptance, and are able to perform their roles as well as performing the tasks as students consistently.

**Keywords:** Psychological wellbeing; Burnout

### **Pendahuluan**

Peserta didik merupakan komponen penting dalam dunia pendidikan khususnya dalam proses belajar mengajar. Peran peserta didik dalam proses belajar mengajar dapat menjadi subjek maupun objek, sedangkan peran guru dapat menjadi fasilitator yang menjadikan proses pembelajaran tersebut bermakna.

Dalam proses pembelajaran peserta didik tidak hanya dituntut untuk menguasai *soft skill* seperti kemampuan kognitif dan afektif, namun juga dituntut untuk menguasai *hard skill* agar potensi diri dapat berkembang secara optimal. Proses pengembangan potensi peserta didik secara optimal dilakukan baik melalui aktifitas formal maupun nonformal. Aktifitas formal seperti proses pembelajaran dan non formal seperti kegiatan ekstrakurikuler, mengikuti berbagai kompetisi akademik dan non akademik, dan lain sebagainya. Keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran salah satunya tergantung pada strategi pembelajaran yang diterapkan oleh guru.<sup>1</sup> Strategi yang tepat akan menumbuhkan motivasi dan minat belajar peserta didik. Namun jika strategi yang digunakan oleh guru kurang sesuai dengan karakteristik peserta didik, maka akan dapat menimbulkan masalah belajar.

---

<sup>1</sup> Ahmad and Sakinah Aljufri, "PENDIDIKAN ISLAM MEMBENTUK NILAI DAN KARAKTER PESERTA DIDIK," *Guru Tua: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 1 (2019): 1–8, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

Masalah belajar yang sering dialami oleh peserta antara lain stress akademik<sup>2</sup>, depresi, kecemasan, bahkan jika sudah berlarut-larut dapat mengalami *burnout*. *Burnout* disebabkan karena kondisi yang kurang dapat diterima secara berlarut-larut<sup>3</sup> *Burnout* juga merupakan keadaan letih (*exhaustion*) baik fisik maupun emosional yang menyebabkan stres yang bersumber dari proses belajar<sup>4</sup> *Burnout* tidak hanya dimiliki oleh orang dewasa di lingkungan kerja, namun dapat juga dialami oleh peserta didik jenjang sekolah menengah, dimana tekanan yang dialami peserta didik itu tinggi.

Tekanan dalam proses belajar yang mengakibatkan *burnout* antara lain beban belajar yang berlebih<sup>5</sup>, kemudian tuntutan dari orang tua untuk berprestasi tinggi, dan persaingan sebaya dalam berprestasi. Berdasarkan hasil penelitian, *burnout* lebih banyak dialami oleh peserta didik laki-laki dibanding perempuan<sup>6</sup>. Hal tersebut disebabkan karena pengelolaan emosi anak perempuan lebih baik dibanding anak laki-laki.

Selain pengklasifikasian *burnout* berdasarkan gender, *burnout* terjadi disebabkan penerapan *fullday school*, hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan *fullday school* menyebabkan tingkat stress dan *burnout* yang tinggi<sup>7</sup>.

*Burnout* pada peserta didik, dapat diatasi dengan berbagai cara baik melalui internal maupun eksternal. Dari faktor eksternal beberapa strategi atau cara untuk mengurangi *burnout* yakni menggunakan bantuan konselor dengan teknik *rational emotive behavior therapy (REBT)*<sup>8</sup>. Selain menggunakan teknik REBT, konselor juga dapat menggunakan teknik psikodrama untuk menurunkan *burnout* peserta didik<sup>9</sup>. Selanjutnya, dari guru dapat pula menerapkan senam otak untuk menurunkan tingkat *burnout* peserta didik<sup>10</sup>.

---

<sup>2</sup> PATRICIA MIRANDA JAUHARI and Mona Lestari, "ANALISIS TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA SISWA IPA DAN IPS DI SMA UNGGULAN SE-KOTA PALEMBANG TAHUN 2019" (Universitas Sriwijaya, 2019).

<sup>3</sup> Syamsul Ikhwan Jabbar, Hasmin Tamsah, and Abu Bakar Betan, "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KINERJA PERAWAT DI RSUD Prof. Dr. H. M. ANWAR MAKKATUTU KABUPATEN BANTAENG," *Jurnal Mirai Management* 2, no. 2 (November 2017): 423–32, <https://doi.org/10.1234/MIRAI.V2I2.65>.

<sup>4</sup> Erwin Dundu Tay, Sirlu Mardiana Trishinta, and Erlisa Candrawati, "BURNOUT FULL DAY SCHOOL DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS X DI SMAK FRATERAN MALANG," *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4, no. 2 (2019).

<sup>5</sup> Khoirin, Nurul And, and Muhammad Fahmi Johan Syah, "Effect Student Burnout Sebagai Faktor Yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xi Smk Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017" (Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016).

<sup>6</sup> Roni Budi Jatmiko, "Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas VIII," *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2016): 11–19.

<sup>7</sup> Tay, Trishinta, and Candrawati, "BURNOUT FULL DAY SCHOOL DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS X DI SMAK FRATERAN MALANG."

<sup>8</sup> Rizka Mianti, "Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba" (UIN Sumatera Utara, 2019).

<sup>9</sup> Nur Indah Wati, Arfin Nur Budiono, and Fakhrudin Mutakin, "BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA SISWA," *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1, no. 1 (2018).

<sup>10</sup> Triadi Surya, "EFEKTIVITAS SENAM OTAK (BRAIN GYM) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN (BURNOUT) PADA SISWA DALAM PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DAN AQIDAH AKHLAK DI MTS YAPI SLEMAN YOGYAKARTA" (Universitas Islam Indonesia, 2019).

Menurunkan tingkat *burnout* selain dari guru dan konselor dapat dilakukan pula melalui dukungan teman sebaya, penelitian Rahmasari menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah *burnout* belajar<sup>11</sup>.

Beberapa cara di atas merupakan faktor eksternal dalam menurunkan *burnout* akademik peserta didik. Selain faktor eksternal, peserta didik dapat menurunkan tingkat *burnout* dengan kemampuan yang dimilikinya. Seperti pada penelitian Hanafi yang menunjukkan bahwa peserta didik yang memiliki *self efficacy* tinggi dapat menurunkan *burnout* yang dialaminya<sup>12</sup>. Hal ini berarti *self efficacy* merupakan modalitas individu untuk mengatasi *burnout* akademik peserta didik, dan *self efficacy* merupakan faktor internal individu. Kondisi lain yang diperkirakan dapat mengurangi tingkat *burnout* peserta didik adalah *psychological wellbeing*.

Peserta didik yang memiliki *psychological wellbeing* lebih dapat menerima segala hal yang terjadi dalam hidupnya baik positif maupun negatif guna pengembangan potensi dan bakat yang ada di dalam dirinya<sup>13</sup>. *Psychological wellbeing* diperlukan untuk mengatasi *burnout* yang terjadi, karena ketahanan karakteristik psikologis peserta didik dapat memoderasi pengaruh kelelahan emosional pada kesehatan psikologis peserta didik<sup>14</sup>. Apabila *wellbeing* seseorang buruk maka akan berpengaruh terhadap tingkat kelelahan peserta didik secara akademik<sup>15</sup>.

Penelitian Gagnon dkk., menunjukkan bahwa kapasitas regulasi diri secara positif memprediksi *psychological wellbeing* dan diprediksi secara negatif kelelahan<sup>16</sup>. Hal ini berarti bahwa seseorang yang memiliki regulasi diri dan *Psychological wellbeing* yang baik maka akan dapat mengurangi *burnout* atau kelelahan pada peserta didik.

Oleh karena itu, *psychological wellbeing* berperan penting terhadap fenomena *burnout* dikalangan peserta didik. Dari paparan diatas, penulis tertarik untuk meneliti mengenai sumbangsih *psychological wellbeing* pada peserta didik yang mengalami burnout di MAN 2 Kota Kediri.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, menurut Creswell “*A Qualitative research study is needed to explore this phenomenon*”<sup>17</sup>. Maksud dari pernyataan tersebut yakni penelitian

---

<sup>11</sup> Fani Rahmasari, “HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA,” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 5 (2016).

<sup>12</sup> Muhammad Hanafi, “PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA PERAWAT DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL YOGYAKARTA” (Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018).

<sup>13</sup> Rusda Aini Linawati and Dinie Ratri Desiningrum, “HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 7 SEMARANG,” *Empati* 6, no. 3 (2017): 31–37.

<sup>14</sup> Mariano García-Izquierdo et al., “The Moderating Role of Resilience in the Relationship between Academic Burnout and the Perception of Psychological Health in Nursing Students,” *Educational Psychology* 38, no. 8 (September 2018): 1068–79, <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>.

<sup>15</sup> Louise H. Hall et al., “Healthcare Staff Wellbeing, Burnout, and Patient Safety: A Systematic Review,” ed. Fiona Harris, *PLOS ONE* 11, no. 7 (July 2016): e0159015, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>.

<sup>16</sup> Marie-Claude J. Gagnon, Natalie Durand-Bush, and Bradley W. Young, “Self-Regulation Capacity Is Linked to Wellbeing and Burnout in Physicians and Medical Students: Implications for Nurturing Self-Help Skills,” *International Journal of Wellbeing* 6, no. 1 (May 2016): 101–16, <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.425>.

<sup>17</sup> John W. Creswell and J. David Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach*, 5th ed. (New York: SAGE Publication, 2018).

kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena yang terjadi. Fenomena yang terjadi saat peneliti amati akan dideskripsikan secara jelas, rinci, dan terurai sesuai dengan kaidah-kaidah yang ada dan sistematika penulisan yang tepat.

Hasil yang dideskripsikan yakni dapat berupa dari pengamatan peneliti saat di lapangan hingga wawancara terbuka maupun tertutup yang dilakukan peneliti. Sehingga, peneliti membuka ruang yang lebar dalam menjelaskan pengamatan dan hasil wawancaranya secara gamblang dengan bahasa yang sesuai dan mudah untuk dipahami oleh pembaca. Fenomena yang terjadi di lingkungan yang diteliti oleh peneliti haruslah dapat memberikan acuan untuk peneliti mudah menyimpulkan hasil yang telah ada.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Studi kasus merupakan proses analisis secara mendalam terhadap suatu obyek penelitian yang unit analisisnya bersifat individual<sup>18</sup>. Pendekatan studi kasus juga merupakan suatu penelitian yang tersistem dan terstruktur serta terikat dalam beberapa kasus yang muncul dengan pengumpulan data dari waktu ke waktu melalui banyak sumber sesuai dengan konteks penelitian yang dilakukan.

Perbendaharaan kata yang banyak akan memicu suatu tulisan yang bagus dalam merangkai sebuah kalimat. Kreativitas menulis akan lebih bagus lagi untuk mengutarakan tulisan dengan baik dan benar guna memahami pembaca. Apabila rangkaian kalimat untuk menjelaskan kepada pembaca mudah dipahami, tidak dipungkiri penelitian yang kita dapatkan ini memberikan manfaat yang lebih dalam konteksnya masing-masing. Tujuan penelitian kualitatif ini menekankan akan tujuan penelitian yang secara gamblang dan nyata sesuai dengan kaidah-kaidah dan prosedur-prosedur yang dimiliki.

Peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dikarenakan permasalahan yang ada lebih mudah untuk dipahami dengan penjelasan narasi dan deskripsi daripada menggunakan data yang diolah secara statistika. Peneliti memiliki pandangan bahwa fenomena yang terjadi di lapangan unik sehingga lebih teruarinya dijelaskan melalui narasi dengan beberapa hasil pengamatan saat peneliti terjun langsung ke lapangan. Peneliti melakukan penelitian didalam bidang Psikologi yang mana mengamati kesejahteraan psikis seorang remaja Sekolah Menengah Atas dalam menangani titik jenuh mereka di dalam sekolah.

Fokus penelitian ini yakni peserta didik yang mengalami burnout di MAN 2 Kota Kediri. Dimana peneliti akan memaparkan bagaimana fenomena yang terjadi akan apa yang peneliti teliti. Fokus penelitian peneliti sesuai dengan konteks yang ada dan tidak keluar dari topik yang akan dibahas.

Sampel yang terpilih berjumlah 5 orang. Teknik sampling yang dilakukan peneliti menggunakan *purposive sampling*, yakni pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif ini menggunakan teknik wawancara saat penelitian berlangsung. Peneliti akan menggali lebih jauh mengenai topik yang dibahas melalui wawancara yang dilakukan. Analisis data yang dilakukan menggunakan analisis naratif, yakni menyajikan perspektif kronologis yang terdapat dalam kehidupan seorang narator, dalam hal ini peserta didik

<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> Fattah Hanurawan, *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial* (Surabaya: Universitas Airlangga, 2012).

<sup>19</sup> Hanurawan.

## Hasil dan Pembahasan

Data yang diperoleh peneliti dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan 5 informan yang terdiri dari 4 peserta didik dan 1 koordinator guru bimbingan konseling di MAN 2 Kota Kediri adalah sebagai berikut:

### A. Hasil Wawancara dan Pengaitan Teori

Di bawah ini merupakan data hasil wawancara terhadap subjek penelitian yang terdiri dari lima orang peserta didik sebagai sumber data utama, adapun data yang digali dalam proses wawancara terkait dengan penyebab *burnout* yang dialami, dan konsisi *psychological wellbeing* peserta didik serta faktor pendukung peserta didik, berikut penjabarannya dalam tabel:

**Tabel 1.1 hasil wawancara**

No.	Subjek Penelitian	Penyebab <i>Burnout</i>	Kondisi <i>Psychological Well Being</i>	Faktor Pendukung
1.	peserta didik1 dengan rencana masa depan yang ingin dicapai sudah tertata	Pekerja-an rumah dari sekolah berat, jenuh dalam belajar, dan merasa tertekan apabila mendapatkan nilai jelek.	Dapat mengatur waktu belajar dengan baik di rumah dan mudah beradaptasi terhadap hal yang baru sehingga setiap harinya merasa menyenangkan dengan hal baru yang didapatkan.	Faktor teman sejawat dan lingkungan sekitar saat berada di rumah.
2.	Peserta didik 2 dengan kecenderungan pendiam	Bingung untuk menda-hulukan tugas yang akan dikerjakan dari sekolah sehingga merasa kurang nyaman lingkungan belajar tidak sesuai apa yang diharap-kan	senang untuk mencari hal yang baru sehingga peserta didik ini mudah mengatasi membuat dirinya nyaman dengan lingkungan yang ada	Faktor teknolo-gi, dikarenakan peserta didik ini suka mencari kegiatan di <i>social media</i> yang dia miliki sebagai referensi kegiatannya.
3.	Peserta didik 3 dengan jiwa sosial yang tinggi.	Kurang dapat meng-atur waktu belajar sehingga apabila mendapatkan nilai yang kurang baik, peserta didik ini memikirkannya hingga	Peserta didik ini mudah menerima bantuan dari orang lain akan tugas yang diberikan oleh guru sehingga kemauan untuk belajarnya kembali lagi berkat bantuan orang lain. Selain itu, peserta didik ini belajar dari saran yang diberikan orang lain	Faktor orag tua dan teman sejawat. Karena peserta didik ini mudah memba-gi cerita.

No.	Subjek Penelitian	Penyebab <i>Burnout</i>	Kondisi <i>Psychological Well Being</i>	Faktor Pendukung
		menemukan titik temu yang menghasilkannya dia tertekan apabila mendapatkan tugas yang banyak dari guru.	untuk mengatur waktu belajarnya.	
4.	Peserta didik4 memiliki kecenderungan teledor	Peserta didik ini sering lupa akan tugas yang diberikan guru dengan beralasan bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak sehingga dia bingung akan tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu.	Peserta didik ini sering bercerita kepada orang lain akan pengaturan waktu belajar dan mengatur tugas sekolah yang diberikan guru sehingga peserta didik ini mudah menerima saran positif dari orang lain untuk. Jiwa sosial yang dimiliki sangat tinggi dan mudah membantu orang lain.	Faktor teman sejawat, orang tua, lingkungan sekitar rumah. Karena peserta didik ini memiliki jiwa sosial yang tinggi.
5.	Peserta didik5 yang kurang dapat bersosialisasi	Peserta didik ini mengalami kebingungan saat belajar dengan baik. Peserta didik ini mudah minder terhadap teman sejawatnya. Sehingga untuk permasalahannya jawab diketa-hui teman-nya. Yang pada akhirnya peserta didik ini merasa tugas sekolah berat.	Peserta didik ini dapat mengatasi waktu belajar dengan baik yang mana peserta didik ini memiliki catatan kecil dalam setiap tugas dan kegiatannya sehari-hari.	Peserta didik ini mudah untuk memotivasi dirinya sendiri.

Dari data hasil wawancara di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa peserta didik yang mengalami *burnout* memiliki permasalahan yang berbeda-beda. Tingkat *burnout* antar peserta didik berbeda-beda oleh karena itu, faktor pendukung untuk mengatasi *burnout* yang dialami masing-masing pun beragam.

Pada dasarnya perbedaan permasalahan *burnout* juga berpengaruh pada *psychological wellbeing* peserta didik. Beberapa faktor pendukungnya antara lain lingkungan sekitar dan juga motivasi dari dirinya sendiri. Sehingga, peserta didik yang mengalami *burnout* dapat mengatasinya dengan baik sesuai dengan kondisi diri dan lingkungannya.

### **B. Kondisi Peserta Didik yang Mengalami Burnout**

*Burnout* memang tidak dapat dilihat secara langsung, karena tidak semua individu menampakkan gejalanya pada orang lain. Namun, dari hasil wawancara terlihat gejala tersebut dari cara mereka menjawab dan dari jawaban yang mereka utarakan. Sebagian besar peserta didik yang mengalami *burnout* menjawab pertanyaan dengan sedikit kebingungan dan ketidaknyamanan, kemudian mereka menceritakan tekanan yang dialami ketika proses belajar.

Peneliti banyak memberikan pertanyaan yang mengarah kepada tujuan penelitian. Dan kondisi yang dapat disimpulkan peneliti yakni banyak siswa yang mengalami *burnout* namun mereka tidak menyadarinya.

Dari hasil pengamatan, terutama ketika proses pembelajaran berlangsung. peserta didik termasuk yang mengaami *burnout* turut aktif di dalam kelas, selain karena keaktifan merupakan salah satu penilaian dari guru<sup>20</sup>, keaktifan memang dituntut di dalam kelas tersebut, sehingga dengan peraturan itu sedikit memaksa para siswa untuk aktif di kelas.

Peserta didik dituntut untuk aktif bukan hanya untuk mencapai nilai yang diinginkan, melainkan untuk melatih peserta didik belajar mengolah tata bahasa yang baik dan melatih memecahkan masalah.

Hasil wawancara terhadap peserta didik, khususnya yang mejadi subjek penelitian. Mereka menjelaskan bahwa tuntutan keaktifan selain menjadi hal yang menjenuhkan adalah juga merupakan hal yang menantang. Awalnya mereka merasa kurang percaya diri untuk mengemukakan pendapatnya, namun lama kelamaan mereka menjadi antusias dan bisa mengemukakan pendapat dengan baik. Sesuai dengan teori bahwa prediktor hasil belajar yang baik dapat dipantau dari keaktifan dalam ruang kelas<sup>21</sup>. Nilai lebihnya, untuk keaktifan adalah mendapat poin lebih dari guru.

Penilaian guru tidak hanya terkait dengan keaktifan di kelas, namun juga dari berbagai tugas seperti ulangan harian dan tugas terstruktur yang lain, hal tersebut membuat siswa semakin merasa jenuh. Peserta didik yang menjadi subjek penelitian, semua merupakan peserta didik yang mengenyam pendidikan di pondok pesantren. Mereka mengemukakan kesulitan dalam membagi waktu untuk belajar dan hafalan di pondok pesantren dan mengerjakan beban tugas di sekolah.

---

<sup>20</sup> Nugroho Wibowo, "UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN BERDASARKAN GAYA BELAJAR DI SMK NEGERI 1 SAPTOSARI," *Elinvo: Electronics, Informatics, and Vocational Education* 1, no. 2 (2016): 128–39, <https://doi.org/10.21831/elinvo.v1i2.10621>.

<sup>21</sup> astuti astuti, "PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBERED HEAD TOGETHER (NHT) TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BANGKINANG," *Jurnal LEMMA* 3, no. 1 (November 2017): 99–112, <https://doi.org/10.22202/jl.2017.v3i1.1902>.

Hal tersebut membuat peserta didik merasa kurang memiliki motivasi belajar dan mengalami kejenuhan (*burnout*).

*Burnout* yang dialami peserta didik biasanya juga terjadi saat ulangan harian akan dilangsungkan. Hal ini dikarenakan pikiran yang berlebih terhadap sesuatu akan menimbulkan rasa gelisah dan kecemasan yang berlebih. Kemudian sikap peserta didik yang bingung terhadap apa yang harus mereka lakukan juga merupakan indikasi *burnout* dimana peneliti mengamati bahwa terkadang mereka bingung akan apa yang harus dikerjakan terlebih dahulu.

Kejenuhan siswa dapat diamati dari beberapa perilaku yang ditunjukkan, seperti mudah merasa lelah, kurang bersemangat, mudah lupa, stress dan kadang ada yang melakukan perilaku menghindar. Hal ini sesuai pula dengan ciri-ciri *burnout* pada peserta didik yakni mudah lelah setiap harinya<sup>22</sup>.

### **C. Faktor-faktor Penyebab Burnout Pada Peserta Didik**

Peserta didik yang mengalami *burnout* rata-rata dikarenakan beban tugas yang telah diberikan guru dan ketidakmampuan mereka dalam mengatur waktu belajar, hal ini ditunjang juga dengan kegiatan layanan bimbingan di sekolah yang tidak terlaksana dengan baik dan efektif. Layanan BK Akan cukup banyak membantu peserta didik apabila diawali dengan perencanaan yang sistematis terarah dan terpadu dalam program sekolah secara keseluruhan<sup>23</sup>. terkait *Burnout* pada peserta didik, Dalam hal ini peneliti akan memaparkan beberapa faktor penyebab peserta didik yang mengalami *burnout*:

#### **1. Kurang Percaya Diri**

Dari hasil wawancara, subjek kurang memiliki rasa percaya diri. Hal ini dirasakan oleh subjek karena merasa banyak teman-teman lain yang memiliki kemampuan lebih baik dibanding mereka. Meskipun kadang mereka termotivasi oleh teman-temannya, namun seringkali mereka merasa tidak bisa dan hal itu membuat mereka frustrasi ketika proses belajar.

Rasa percaya diri dapat berpengaruh terhadap keberhasilan siswa dalam proses belajar<sup>24</sup>, oleh karena itu hendaknya rasa percaya diri dimiliki oleh setiap individu dalam belajar.

#### **2. Pembagian Waktu**

Subjek bertempat tinggal di pondok pesantren yang berada dalam MAN 2 Kota Kediri. Banyak kegiatan di pondok dan di sekolah membuat mereka merasa kebingungan dalam mengerjakan tugas yang harus mereka kerjakan terlebih dahulu. Sehingga seringkali mengabaikan salah satu tugas, dan yang paling sering adalah tugas sekolah.

---

<sup>22</sup> Nyoman Adinda Adnyaswari and I Gusti Ayu Dewi Adnyani, "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN BURNOUT TERHADAP KINERJA PERAWAT RAWAT INAP RSUP SANGLAH | E-Jurnal Manajemen," *E-Jurnal Manajemen* 6, no. 5 (2017).

<sup>23</sup> Amriana Amriana, "PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU BELAJAR EFEKTIF DI SMAN 4 BANDUNG," *Jurnal Bimbingan* 9, no. 2 (2019): 200–214, <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.

<sup>24</sup> Sueb Aliansyah, Muswardi Muswardi, and Shinta Mayasari, "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt | Aliansyah | ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)," *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 5, no. 3 (2017).

### 3. Kelelahan fisik

Dengan berbagai kegiatan yang mereka ikuti baik di pesantren maupun di sekolah, menyebabkan kondisi fisik mereka sering lelah, hal tersebut berpengaruh pula terhadap kondisi psikis mereka dan performa mereka dalam proses pembelajaran.

#### D. Psychological Well-being Peserta Didik

Dari hasil wawancara, peserta didik yang mengalami *burnout* memiliki cara tersendiri untuk mengatasi kelelahan yang dialami. Peserta didik mampu menumbuhkan motivasi dalam diri sendiri untuk melaksanakan tugas dari guru sebaik-baiknya dan mereka juga berusaha menerima hasil belajarnya dengan baik. Ketika mereka merasa lelah mereka cenderung untuk tidak memaksakan diri mengikuti aktifitas yang berat meskipun itu merupakan tuntutan dari guru.

Kondisi *burnout* terjadi ketika beban tugas yang diberikan oleh guru cenderung banyak dan membuat mereka kesulitan untuk mengatur pengerjaan tugas, dalam kondisi demikian mereka cenderung mencari dukungan dari teman lain yang mengalami kondisi yang sama, dan mereka akan memecahkan permasalahan tersebut secara bersama-sama.

Dengan teman sebaya, selain untuk bertukar pikiran terkait tugas sekolah, mereka juga bertukar pikiran mengenai beban yang mereka alami, dengan demikian hal itu menjadi solusi untuk mengatasi *burnout* yang mereka alami.

Kesejahteraan psikologis sangat diperlukan untuk mengatasi *burnout*, secara teori, dengan adanya *psychological wellbeing* peserta didik dapat mandiri terhadap tekanan sosial<sup>25</sup>. Hal ini dapat terlihat dari penjelasan peserta didik ketika harus mengendalikan diri terhadap kondisi *burnout* yang dialami, dan tekanan dalam berbagai situasi yang terjadi. Meskipun dalam keadaan tertekan mereka tetap dapat membuat pemecahan masalah sendiri, hal ini berarti mereka memiliki *psychological wellbeing* yang baik.

Peserta didik yang menjadi subjek penelitian, rata-rata sudah dapat mengatasi segala hal yang ada dalam kehidupannya terutama masalah kebingungan mereka terhadap beban belajar yang mereka terima. Dari pengamatan peneliti subjek juga merupakan individu yang ceria dan mudah untuk mengemukakan pendapat.

Subjek juga memberikan penjelasan bahwa dia mudah untuk bersosialisasi dengan teman sejawat. Selain itu, dia juga dapat menyesuaikan diri di lingkungan yang baru dengan mudah.

Meskipun subjek tinggal di pondok pesantren, dan mereka merasa kesulitan dalam membagi waktu, namun setiap kegiatan yang mereka ikuti dapat berjalan dengan baik. Kemudian meskipun hasil yang mereka peroleh kurang maksimal, namun mereka dapat menerimanya juga dengan baik.

---

<sup>25</sup> Ledy Mawaddah, "Well-Being Siswa Yang Diikuti Banyak Kegiatan Bimbingan Belajar Oleh Orang Tuanya," *Proceedings of the ICECRS* 1, no. 3 (March 2018), <https://doi.org/10.21070/picecrs.v1i3.1374>.

Menurut teori tentang penerimaan, bahwa *self acceptance* merupakan salah satu dimensi *psychological wellbeing*<sup>26</sup>. Dari pemaparan data subjek penelitian di atas, kesesuaian teori dan yang ada dalam lapangan. Bahwa saat mereka merasa tertekan dalam keadaan apapun, mereka dapat menerimanya dengan baik dan memandang dari segi positif untuk diri mereka masing-masing.

### ***E. Dampak Psychological Well-being Terhadap Burnout***

Dampak dari kesejahteraan psikologis terhadap peserta didik yang mengalami *burnout*:

1. Peserta didik dapat mengatasi permasalahan dengan baik  
Peserta didik yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, ketika mengalami *burnout* mereka dapat segera mengatasinya. Peserta didik lebih bisa mengendalikan diri ketika dihadapkan dengan tuntutan yang berat, mereka juga memiliki strategi atau cara untuk mengatasi permasalahan yang ada.
2. Peserta didik dapat menumbuhkan kemandirian dalam mengatasi masalah  
Selain dapat mengatasi permasalahan dengan baik, peserta didik yang memiliki *psychological wellbeing* juga memiliki kemandirian. Menurut hasil penelitian, rata-rata peserta didik yang mengalami *burnout* dengan *psychological wellbeing* baik mereka dapat menyelesaikan permasalahan secara mandiri, karena *wellbeing* berkaitan dengan kemandirian.<sup>27</sup>
3. Peserta didik dapat memiliki *self-acceptance*  
Peserta didik yang mengalami *burnout* awalnya memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah seperti yang sudah peneliti paparkan dipembahasan sebelumnya. Mereka cenderung kurang bisa menerima keadaan yang membuat tertekan. Namun, apabila peserta didik memiliki *psychological wellbeing* yang baik, maka secara berkala mereka dapat berfokus pada penerimaan diri apapun hasilnya, karena kesejahteraan psikologis erat kaitannya dengan penerimaan diri<sup>28</sup>.
4. Peserta didik dapat menjalankan tugas sebagai pelajar dengan konsisten.  
Apabila peserta didik sudah dapat keluar dari zona nyaman mereka setelah mengalami *burnout*, maka mereka akan melakukan segala hal dalam kreativitas yang tinggi sehingga sebagai pelajar mereka akan melakukan segalanya secara konsisten. Peserta didik yang dapat mengatasi permasalahan internal dalam dirinya, secara tidak langsung mereka akan selalu meningkatkan potensi yang dimiliki dan konsisten menjalaninya.
5. Peserta didik dapat memiliki motivasi dalam hidupnya.  
Peserta didik yang mengalami *burnout* namun memiliki *psychological wellbeing* yang bagus, dalam melakukan segala hal dalam hidupnya akan lebih termotivasi. Karena mereka memiliki sumber daya internal yang cukup untuk menunjang hidupnya. Dalam kondisi apapun mereka akan lebih mudah memahami dan menerima juga menumbuhkan motivasi yang berguna untuk dirinya dan mengembangkan potensinya.

---

<sup>26</sup> Yuyang Zhou and Wei Xu, "Short Report: The Mediator Effect of Meaning in Life in the Relationship between Self-Acceptance and Psychological Wellbeing among Gastrointestinal Cancer Patients," *Psychology, Health and Medicine* 24, no. 6 (July 2019): 725–31, <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1554252>.

<sup>27</sup> Abel Toledano-González, Teresa Labajos-Manzanares, and Dulce Romero-Ayuso, "Well-Being, Self-Efficacy and Independence in Older Adults: A Randomized Trial of Occupational Therapy," *Archives of Gerontology and Geriatrics* 83 (July 2019): 277–84, <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.002>.

<sup>28</sup> Zhou and Xu, "Short Report: The Mediator Effect of Meaning in Life in the Relationship between Self-Acceptance and Psychological Wellbeing among Gastrointestinal Cancer Patients."

6. Faktor Penunjang *Psychological Wellbeing* Peserta Didik

Beberapa peserta didik memiliki *psychological wellbeing* yang baik, beberapa faktor yang menunjang hal tersebut antara lain:

a) Keluarga

Keluarga merupakan komponen inti dalam mendukung setiap tindakan yang dilakukan oleh peserta didik.. Keluarga tidak hanya memberi dukungan materi namun juga dukungan psikologis. Hal ini sangat berperan penting dalam diri individu. Dari hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti, peserta didik memiliki dukungan moril yang lebih dari keluarga. Rata-rata mereka yang berada di pondok pesantren sekolah, mereka jauh dari keluarga namun kehadiran keluarga sebagai penunjang mereka menempuh pendidikan di lembaga tersebut masih mereka rasakan. Peserta didik meskipun mereka jarang bertemu dengan keluarga, mereka merasa terpacu untuk belajar demi keluarga.

Dengan demikian, faktor yang menumbuhkan *psychological wellbeing* peserta didik yang utama adalah keluarga, karena dukungan keluarga merupakan faktor eksternal yang dapat berpengaruh terhadap pola pikir dan tindakan yang diambil oleh peserta didik.

b) Dukungan sosial

Temannya sebaya merupakan sistem support bagi individu khususnya pada jenjang sekolah menengah. Dukungan sosial memberikan dampak psikologis tersendiri bagi peserta didik yang juga sangat berpengaruh terhadap *psychological wellbeing* peserta didik khususnya yang terkena *burnout*.<sup>29</sup>

Dukungan sosial dapat berupa motivasi maupun bantuan fisik yang diberikan oleh teman ataupun orang yang berada di lingkungan peserta didik. Hal tersebut dapat membentuk pola pikir yang sehat dan termotivasi.

c) Lingkungan Sekolah

Lingkungan sekolah sangat berkontribusi dalam membentuk *psychological wellbeing* peserta didik. Di lingkungan sekolah yang berkaitan langsung dengan peserta didik adalah guru, hubungan yang harmonis antar keduanya akan membentuk iklim belajar yang menyenangkan dan penuh arti. Jika diantara keduanya terdapat hubungan yang baik, maka hal itu akan berdampak pada kondisi psikologis peserta didik yang baik pula.

selain guru, sebagai faktor pendukung di lingkungan sekolah adalah sarana prasarana. Bentuk keterlibatan siswa disekolah salah satunya ditunjang oleh sarana prasarana, jika kebutuhan setiap peserta didik akan sarana dan prasarana dapat terakomodir, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap motivasi belajar peserta didik.

## Kesimpulan

*Psychological wellbeing* memiliki dampak positif terhadap siswa khususnya yang mengalami *burnout*. Dampak tersebut antara lain peserta didik dapat mengatasi permasalahan dalam belajar, menumbuhkan kemandirian, memiliki *self-acceptance*, dan mampu menjalankan perannya serta melakukan tugas-tugas sebagai pelajar secara konsisten. Selain itu dengan *Psychological wellbeing* siswa dapat meminimalisir dampak negatif yang merugikan diri siswa akibat *burnout* yang dialami.

---

<sup>29</sup> Adnyaswari and Adnyani, "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN BURNOUT TERHADAP KINERJA PERAWAT RAWAT INAP RSUP SANGLAH | E-Jurnal Manajemen."

Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada pihak lembaga yakni MAN 2 Kota Kediri atas kerjasamanya dalam proses penelitian, khususnya guru BK yang telah memberikan informasi secara detail guna pengumpulan data, dan pihak lain yang membantu penyelesaian penelitian ini. Mudah-mudahan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca.

### Daftar Pustaka

- Adnyaswari, Nyoman Adinda, and I Gusti Ayu Dewi Adnyani. "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN BURNOUT TERHADAP KINERJA PERAWAT RAWAT INAP RSUP SANGLAH | E-Jurnal Manajemen." *E-Jurnal Manajemen* 6, no. 5 (2017).
- Ahmad, and Sakinah Aljufri. "PENDIDIKAN ISLAM MEMBENTUK NILAI DAN KARAKTER PESERTA DIDIK." *Guru Tua : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 1 (2019): 1–8. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Aliansyah, Sueb, Muswardi Muswardi, and Shinta Mayasari. "Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt | Aliansyah | ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)." *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 5, no. 3 (2017).
- Amriana, Amriana. "PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU BELAJAR EFEKTIF DI SMAN 4 BANDUNG." *Jurnal Bimbingan* 9, no. 2 (2019): 200–214. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Astuti, astuti. "PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBERED HEAD TOGETHER (NHT) TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BANGKINANG." *Jurnal LEMMA* 3, no. 1 (November 2017): 99–112. <https://doi.org/10.22202/jl.2017.v3i1.1902>.
- Creswell, John W., and J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach*. 5th ed. New York: SAGE Publication, 2018.
- Gagnon, Marie-Claude J., Natalie Durand-Bush, and Bradley W. Young. "Self-Regulation Capacity Is Linked to Wellbeing and Burnout in Physicians and Medical Students: Implications for Nurturing Self-Help Skills." *International Journal of Wellbeing* 6, no. 1 (May 2016): 101–16. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.425>.
- García-Izquierdo, Mariano, Maria Isabel Ríos-Risquez, César Carrillo-García, and Emiliana de los Ángeles Sabuco-Tebar. "The Moderating Role of Resilience in the Relationship between Academic Burnout and the Perception of Psychological Health in Nursing Students." *Educational Psychology* 38, no. 8 (September 2018): 1068–79. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>.
- Hall, Louise H., Judith Johnson, Ian Watt, Anastasia Tsipa, and Daryl B. O'Connor. "Healthcare Staff Wellbeing, Burnout, and Patient Safety: A Systematic Review." Edited by Fiona Harris. *PLOS ONE* 11, no. 7 (July 2016): e0159015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>.
- Hanafi, Muhammad. "PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA PERAWAT DI RSU PKU MUHAMMADIYAH BANTUL YOGYAKARTA." Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018.
- Hanurawan, Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial*. Surabaya: Universitas Airlangga, 2012.
- Jabbar, Syamsul Ikhwan, Hasmin Tamsah, and Abu Bakar Betan. "ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KINERJA PERAWAT DI RSUD Prof. Dr. H. M. ANWAR MAKKATUTU KABUPATEN BANTAENG." *Jurnal Mirai Management* 2, no. 2 (November 2017): 423–32. <https://doi.org/10.1234/MIRAI.V2I2.65>.

- Jatmiko, Roni Budi. "Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas VIII." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2016): 11–19.
- JAUHARI, PATRICIA MIRANDA, and Mona Lestari. "ANALISIS TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA SISWA IPA DAN IPS DI SMA UNGGULAN SE-KOTA PALEMBANG TAHUN 2019." Universitas Sriwijaya, 2019.
- Khoirin, Nurul And, and Muhammad Fahmi Johan Syah. "Effect Student Burnout Sebagai Faktor Yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xi Smk Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017." Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Linawati, Rusda Aini, and Dinie Ratri Desiningrum. "HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 7 SEMARANG." *Empati* 6, no. 3 (2017): 31–37.
- Mawaddah, Ledy. "Well-Being Siswa Yang Diikuti Banyak Kegiatan Bimbingan Belajar Oleh Orang Tuanya." *Proceedings of the ICECRS* 1, no. 3 (March 2018).  
<https://doi.org/10.21070/piccrs.v1i3.1374>.
- Mianti, Rizka. "Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba." UIN Sumatera Utara, 2019.
- Rahmasari, Fani. "HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA." *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 5 (2016).
- Surya, Triadi. "EFEKTIVITAS SENAM OTAK (BRAIN GYM) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN (BURNOUT) PADA SISWA DALAM PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DAN AQIDAH AKHLAK DI MTS YAPI SLEMAN YOGYAKARTA." Universitas Islam Indonesia, 2019.
- Tay, Erwin Dundu, Sirlu Mardiana Trishinta, and Erlisa Candrawati. "BURNOUT FULL DAY SCHOOL DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS X DI SMAK FRATERAN MALANG." *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4, no. 2 (2019).
- Toledano-González, Abel, Teresa Labajos-Manzanares, and Dulce Romero-Ayuso. "Well-Being, Self-Efficacy and Independence in Older Adults: A Randomized Trial of Occupational Therapy." *Archives of Gerontology and Geriatrics* 83 (July 2019): 277–84.  
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.002>.
- Wati, Nur Indah, Arfin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin. "BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA SISWA." *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1, no. 1 (2018).
- Wibowo, Nugroho. "UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN BERDASARKAN GAYA BELAJAR DI SMK NEGERI 1 SAPTOSARI." *Elinvo : Electronics, Informatics, and Vocational Education* 1, no. 2 (2016): 128–39. <https://doi.org/10.21831/elinvo.v1i2.10621>.
- Zhou, Yuyang, and Wei Xu. "Short Report: The Mediator Effect of Meaning in Life in the Relationship between Self-Acceptance and Psychological Wellbeing among Gastrointestinal Cancer Patients." *Psychology, Health and Medicine* 24, no. 6 (July 2019): 725–31. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1554252>.
- Adnyaswari, Nyoman Adinda, and I Gusti Ayu Dewi Adnyani. "PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN BURNOUT TERHADAP KINERJA PERAWAT RAWAT INAP RSUP SANGLAH | E-Jurnal Manajemen." *E-Jurnal Manajemen* 6, no. 5 (2017).
- Ahmad, and Sakinah Aljufri. "PENDIDIKAN ISLAM MEMBENTUK NILAI DAN KARAKTER PESERTA DIDIK." *Guru Tua : Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 2, no. 1

- (2019): 1–8. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- Aliansyah, Sueb, Muswardi Muswardi, and Shinta Mayasari. “Upaya Meningkatkan Percaya Diri Dalam Belajar Melalui Layanan Konseling Kelompok Teknik Gestalt | Aliansyah | ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling).” *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)* 5, no. 3 (2017).
- Amriana, Amriana. “PENGEMBANGAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU BELAJAR EFEKTIF DI SMAN 4 BANDUNG.” *Jurnal Bimbingan* 9, no. 2 (2019): 200–214. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>.
- astuti, astuti. “PENGARUH MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBERED HEAD TOGETHER (NHT) TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA SISWA KELAS VII SMP NEGERI 1 BANGKINANG.” *Jurnal LEMMA* 3, no. 1 (November 2017): 99–112. <https://doi.org/10.22202/jl.2017.v3i1.1902>.
- Creswell, John W., and J. David Creswell. *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approach*. 5th ed. New York: SAGE Publication, 2018.
- Gagnon, Marie-Claude J., Natalie Durand-Bush, and Bradley W. Young. “Self-Regulation Capacity Is Linked to Wellbeing and Burnout in Physicians and Medical Students: Implications for Nurturing Self-Help Skills.” *International Journal of Wellbeing* 6, no. 1 (May 2016): 101–16. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i1.425>.
- García-Izquierdo, Mariano, Maria Isabel Ríos-Risquez, César Carrillo-García, and Emiliana de los Ángeles Sabuco-Tebar. “The Moderating Role of Resilience in the Relationship between Academic Burnout and the Perception of Psychological Health in Nursing Students.” *Educational Psychology* 38, no. 8 (September 2018): 1068–79. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>.
- Hall, Louise H., Judith Johnson, Ian Watt, Anastasia Tsipa, and Daryl B. O’Connor. “Healthcare Staff Wellbeing, Burnout, and Patient Safety: A Systematic Review.” Edited by Fiona Harris. *PLOS ONE* 11, no. 7 (July 2016): e0159015. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0159015>.
- Hanafi, Muhammad. “PELATIHAN EFIKASI DIRI UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA PERAWAT DI RSUD PKU MUHAMMADIYAH BANTUL YOGYAKARTA.” Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 2018.
- Hanurawan, Fattah. *Metode Penelitian Kualitatif Dalam Ilmu Sosial*. Surabaya: Universitas Airlangga, 2012.
- Jabbar, Syamsul Ikhwan, Hasmin Tamsah, and Abu Bakar Betan. “ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KINERJA PERAWAT DI RSUD Prof. Dr. H. M. ANWAR MAKKATUTU KABUPATEN BANTAENG.” *Jurnal Mirai Management* 2, no. 2 (November 2017): 423–32. <https://doi.org/10.1234/MIRAI.V2I2.65>.
- Jatmiko, Roni Budi. “Perbedaan Tingkat Burnout Belajar Siswa Laki-Laki Dan Perempuan Kelas VIII.” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 2 (2016): 11–19.
- JAUHARI, PATRICIA MIRANDA, and Mona Lestari. “ANALISIS TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA SISWA IPA DAN IPS DI SMA UNGGULAN SE-KOTA PALEMBANG TAHUN 2019.” Universitas Sriwijaya, 2019.
- Khoirin, Nurul And, and Muhammad Fahmi Johan Syah. “Effect Student Burnout Sebagai Faktor Yang Menjembatani Pengaruh Beban Belajar Dan Dukungan Sosial Terhadap Prestasi Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Kewirausahaan Kelas Xi Smk Prawira Marta Kartasura Tahun Ajaran 2016/2017.” Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2016.
- Linawati, Rusda Aini, and Dinie Ratri Desiningrum. “HUBUNGAN ANTARA RELIGIUSITAS DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 7 SEMARANG.” *Empati* 6, no. 3 (2017): 31–37.
- Mawaddah, Ledy. “Well-Being Siswa Yang Diikuti Banyak Kegiatan Bimbingan Belajar

- Oleh Orang Tuanya.” *Proceedings of the ICECRS* 1, no. 3 (March 2018).  
<https://doi.org/10.21070/picecrs.v1i3.1374>.
- Mianti, Rizka. “Penggunaan Rational Emotive Behavioral Therapy Untuk Menurunkan Burnout Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 1 Bangun Purba.” UIN Sumatera Utara, 2019.
- Rahmasari, Fani. “HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN BURNOUT BELAJAR PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 4 YOGYAKARTA.” *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling* 5, no. 5 (2016).
- Surya, Triadi. “EFEKTIVITAS SENAM OTAK (BRAIN GYM) DALAM MENURUNKAN TINGKAT KEJENUHAN (BURNOUT) PADA SISWA DALAM PELAJARAN SEJARAH KEBUDAYAAN ISLAM DAN AQIDAH AKHLAK DI MTS YAPI SLEMAN YOGYAKARTA.” Universitas Islam Indonesia, 2019.
- Tay, Erwin Dundu, Sirlu Mardiana Trishinta, and Erlisa Candrawati. “BURNOUT FULL DAY SCHOOL DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA KELAS X DI SMAK FRATERAN MALANG.” *Nursing News : Jurnal Ilmiah Keperawatan* 4, no. 2 (2019).
- Toledano-González, Abel, Teresa Labajos-Manzanares, and Dulce Romero-Ayuso. “Well-Being, Self-Efficacy and Independence in Older Adults: A Randomized Trial of Occupational Therapy.” *Archives of Gerontology and Geriatrics* 83 (July 2019): 277–84.  
<https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.05.002>.
- Wati, Nur Indah, Arfin Nur Budiono, and Fakhruddin Mutakin. “BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK PSIKODRAMA UNTUK MENURUNKAN BURNOUT PADA SISWA.” *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 1, no. 1 (2018).
- Wibowo, Nugroho. “UPAYA PENINGKATAN KEAKTIFAN SISWA MELALUI PEMBELAJARAN BERDASARKAN GAYA BELAJAR DI SMK NEGERI 1 SAPTOSARI.” *Elinvo : Electronics, Informatics, and Vocational Education* 1, no. 2 (2016): 128–39. <https://doi.org/10.21831/elinvo.v1i2.10621>.
- Zhou, Yuyang, and Wei Xu. “Short Report: The Mediator Effect of Meaning in Life in the Relationship between Self-Acceptance and Psychological Wellbeing among Gastrointestinal Cancer Patients.” *Psychology, Health and Medicine* 24, no. 6 (July 2019): 725–31. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1554252>.