
TINJAUAN LITERATUR: PENGARUH BURNOUT AKADEMIK TERHADAP MOTIVASI BELAJAR PESERTA DIDIK

Mudhar¹, Erni Nur Hudzaifah^{2*}, Ibnu Rahman Firdaus³, Elly Nisa⁴

^{1,2,3,4} Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email: ernihudzaifah@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh burnout akademik terhadap motivasi belajar peserta didik melalui tinjauan sistematis literatur terkait. Burnout akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis, dan menurunnya rasa pencapaian, diduga menjadi faktor penghambat motivasi belajar peserta didik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis berbagai artikel, jurnal, dan buku yang relevan dari database seperti Google Scholar, Sci-Hub. Data dikumpulkan, diseleksi, dan dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi pola hubungan antara burnout akademik dan motivasi belajar. Hasil kajian menunjukkan bahwa burnout akademik berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar peserta didik. Faktor penyebab burnout meliputi beban akademik yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan tuntutan perfeksionisme. Dampaknya, peserta didik mengalami penurunan minat belajar, produktivitas, dan keterlibatan dalam proses pendidikan. Beberapa studi juga mengidentifikasi strategi mitigasi, seperti pendekatan pembelajaran yang lebih fleksibel, dukungan psikologis, dan penguatan coping stres. Penelitian ini memberikan rekomendasi bagi pendidik dan pemangku kebijakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat guna mencegah burnout dan meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Kata Kunci: *Burnout akademik, motivasi belajar, studi literatur, kelelahan emosional, pendidikan.*

Abstract

This study aims to analyze the effect of academic burnout on students' learning motivation through a systematic review of related literature. Academic burnout, which is characterized by emotional exhaustion, cynicism, and decreased sense of achievement, is thought to be a factor inhibiting students' learning motivation. The research method used is a literature study analyzing various relevant articles, journals, and books from databases such as Google Scholar and Sci-Hub. Data were collected, selected, and analyzed thematically to identify patterns of relationships between academic burnout and learning motivation. The study results indicate that academic burnout hurts students' learning motivation. Factors causing burnout include high academic burden, lack of social support, and demands for perfectionism. As a result, students experience decreased interest in learning, productivity, and involvement in the educational process. Several studies have also identified mitigation strategies, such as a more flexible learning approach, psychological support, and strengthening stress coping. This study provides recommendations for educators and policy makers to create a healthier learning environment to prevent burnout and increase students' learning motivation.

Keywords: *Academic burnout, learning motivation, literature study, emotional exhaustion, education.*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan peserta didik. Pendidikan merupakan proses yang tidak hanya menekankan pada pencapaian akademik semata, tetapi juga menyangkut pengembangan aspek psikologis dan emosional peserta

didik. Dalam konteks ini, motivasi belajar memiliki peranan penting sebagai pendorong utama dalam keterlibatan peserta didik terhadap aktivitas belajar di sekolah. Motivasi belajar tidak hanya menentukan seberapa besar usaha yang dilakukan peserta didik dalam mencapai tujuan akademik, tetapi juga mempengaruhi kualitas dan durasi keterlibatan mereka dalam proses pembelajaran (Uno, 2011).

Motivasi belajar yang tinggi mendorong peserta didik untuk lebih giat, bersemangat, dan pantang menyerah dalam menghadapi tantangan akademik. Sebaliknya, rendahnya motivasi belajar sering dikaitkan dengan minimnya partisipasi aktif di kelas, kurangnya ketekunan dalam belajar, serta turunnya hasil akademik secara signifikan (Santrock, 2017). Oleh karena itu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi belajar menjadi sangat penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan.

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi motivasi belajar adalah burnout akademik. Freudenberger mengemukakan bahwa burnout merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi kelelahan atau ketidakmampuan yang terjadi akibat tekanan berlebihan terhadap energi, daya tahan, serta sumber daya yang dimiliki individu (Barcza-Renner et al., 2024). Selain itu burnout akademik adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh peserta didik akibat tekanan akademik yang berlebihan dan berlangsung dalam jangka waktu lama. Menurut Schaufeli et al. (2002) burnout akademik memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sinisme atau sikap negatif terhadap tugas belajar (*cynicism*), dan rendahnya efikasi diri akademik (*reduced academic efficacy*).

Fenomena burnout akademik semakin sering ditemukan pada peserta didik, baik di jenjang sekolah menengah maupun perguruan tinggi. Peserta didik yang mengalami burnout akademik umumnya menunjukkan gejala seperti kelelahan yang terus-menerus, kehilangan minat belajar, ketidakpedulian terhadap prestasi akademik, serta penurunan kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah (Salmela-Aro & Read, 2017). Kondisi ini tentu sangat mengkhawatirkan, mengingat burnout tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mental peserta didik, tetapi juga pada pencapaian akademik jangka panjang.

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki hubungan yang erat dengan menurunnya motivasi belajar. Zhang et al., (2007) menemukan bahwa burnout akademik secara signifikan menurunkan keterlibatan belajar dan motivasi intrinsik peserta didik. Ketika peserta didik merasa kewalahan dan tidak mampu mengelola beban akademik, mereka cenderung menarik diri dari aktivitas belajar dan kehilangan orientasi terhadap tujuan akademik mereka. Sementara itu, di Finlandia, Salmela-Aro & Upadyaya (2014) menyatakan bahwa pelajar dengan tingkat burnout tinggi mengalami penurunan engagement dalam belajar secara signifikan.

Dalam konteks pendidikan, penting bagi pendidik dan tenaga kependidikan lainnya, seperti guru Bimbingan dan Konseling, untuk memahami dampak burnout akademik terhadap motivasi belajar peserta didik. Dengan pemahaman yang tepat, berbagai strategi pencegahan dan intervensi dapat dirancang untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat, suportif, dan mampu menjaga semangat belajar peserta didik dalam jangka panjang (Maslach, 2016). Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji

secara mendalam pengaruh burnout akademik terhadap motivasi belajar peserta didik. Dengan menelaah hubungan antara kedua variabel tersebut, diharapkan dapat ditemukan solusi yang aplikatif dalam menanggulangi burnout akademik dan meningkatkan motivasi belajar. Kajian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan bagi guru, konselor sekolah, dan pemangku kebijakan pendidikan dalam menciptakan sistem pembelajaran yang lebih humanis dan berkelanjutan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur (literature review), yang merupakan pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menganalisis literatur yang relevan dengan topik yang diteliti. Tujuan dari tinjauan literatur adalah untuk memahami berbagai temuan dan perspektif yang ada dalam penelitian terdahulu terkait dengan pengaruh burnout akademik terhadap motivasi belajar peserta didik. Sumber literatur yang dikaji meliputi jurnal-jurnal ilmiah nasional dan internasional, buku akademik dengan melakukan pencarian pada Google atau Google Scholar (Snyder, 2019). Artikel ini menganalisis 6 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2013 hingga 2025.

Analisis literatur dilakukan secara kualitatif-deskriptif dengan membaca dan mengidentifikasi tema-tema utama yang ada dalam setiap sumber literatur. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengorganisasi hasil temuan dari berbagai literatur yang ada dan melakukan analisis. Proses sintesis ini dilakukan dengan cara merangkum kesimpulan-kesimpulan dari setiap literatur dan menghubungkannya satu sama lain untuk membentuk pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pengaruh burnout terhadap motivasi belajar peserta didik (Torraco, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut beberapa hasil penelitian mengenai bagaimana pengaruh burnout akademik terhadap motivasi belajar siswa.

Tabel 3.1 Ringkasan Kajian Literatur

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
1.	Pengaruh <i>Academic Burnout</i> terhadap Motivasi Belajar Siswa Angkasa Lanud Padang	Nada Aisya Hasanah Bustami, Jingga Tsabitah, Icha Diana Putri, Nada Izdihar Firdausa, Adinda Fortuna, dan Izzanil Hidayati Pada Tahun 2025	Penelitian Kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa academic burnout memiliki pengaruh negatif terhadap motivasi belajar siswa SMP Angkasa Lanud Padang dengan pengaruh sebesar 36,9%.. Semakin tinggi burnout, semakin rendah motivasi, dan sebaliknya.
2.	<i>Academic</i>	Xiaozhou Zhang,	Pendekatan	Penelitian ini mengidentifikasi

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
	<i>Burnout and Motivation of Chinese Secondary Students</i>	Robert M. Klassen, and Yun Wang Pada Tahun 2013	analitik (Analisis K-Means Cluster.)	pola burnout akademik pada 730 siswa sekolah menengah Tiongkok, dan untuk menghubungkan burnout akademik tersebut dengan motivasi akademis. Ada empat kelompok motivasi, yaitu kelompok tertekan, kelompok tekun, kelompok laissez-faire, dan kelompok berfungsi dengan baik. Hasil dari penelitian menunjukkan sebanyak 45,1% siswa tergolong berfungsi baik, dengan tingkat kelelahan dan sinisme rendah serta keyakinan diri tinggi dalam belajar. Sebaliknya, 12,6% siswa termasuk kelompok tertekan, yang menunjukkan kelelahan emosional, kurang motivasi, dan rasa tidak mampu dalam studi. Sementara itu, 24,2% siswa disebut 'tekun', tetap percaya diri dan rajin belajar meski merasa tertekan, dan 18,1% termasuk 'laissez-faire', yaitu siswa yang kurang percaya diri, kurang berusaha dan cenderung menghindari tekanan dengan tidak fokus belajar.
3.	Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar	Anna Ayu Herawati, Vira Afriyati, Arsyadani Mishbahuddin, Ahmad Syaf Ya Habibi Pada Tahun 2021	Penelitian eksperimen dan Quasi Eksperimen	Burnout belajar dapat terjadi karena adanya berbagai macam tekanan dan tuntutan bagi mahasiswa untuk memenuhi segala jenis capaian perkuliahan. Beberapa bentuk burnout belajar yang dialami mahasiswa bermacam-macam, seperti tidak adanya gairah dan semangat untuk mengikuti perkuliahan, enggan mengumpulkan tugas yang diberikan dosen, tidak fokus pada saat perkuliahan berlangsung dan lain sebagainya. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi hal tersebut salah satunya yaitu

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
				memberikan layanan penguasaan konten berbasis digital game based learning dengan aplikasi kahoot dan terbukti efektif mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa.
4.	Pengaruh Academic Burnout terhadap Motivasi Belajar	Siti Maisyaroh dan Titin Kholisna Pada Tahun 2024	Penelitian Kuantitatif	Mahasiswa yang menjalani kuliah sambil bekerja selama 3-8 jam per hari atau lebih dari 15 jam per minggu cenderung mengalami kelelahan fisik dan mental akibat kesulitan mengatur waktu antara tugas akademik dan pekerjaan. Dampaknya meliputi gangguan fisik seperti sakit kepala, hilang nafsu makan dan insomnia, serta penurunan kognitif seperti menurunnya konsentrasi, prestasi belajar dan motivasi belajar. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh burnout akademik terhadap motivasi belajar dengan nilai sig sebesar 0,005.
5	Student's Perception of Motivation and Burnout	Radduan Yusof, Nor Hafizah Mohamed Harith, Asmidar Lokman, Mohamed Fajil Abd Batau, Zarina Mohd Zain Pada Tahun 2023	Penelitian deskriptif - kuantitatif	Dengan peralihan ke pembelajaran daring dan kerja jarak jauh, pengaturan diri terhadap perilaku belajar dan kerja menjadi penting, yang menyoroti motivasi intrinsik dan penetapan tujuan praktis. Temuan ini memiliki implikasi praktis bagi pendidik dan pembuat kebijakan, yang menekankan perlunya memantau dan mengatasi konsekuensi negatif dari motivasi yang berlebihan, seperti kelelahan (burn out). Strategi yang mempromosikan keseimbangan yang sehat antara motivasi, otonomi, dan kesejahteraan serta program manajemen stres dapat bermanfaat bagi kesejahteraan

No	Judul	Penulis dan Tahun	Metode	Hasil
				dan keterlibatan akademis siswa secara keseluruhan. Wawasan ini memperdalam pemahaman kita tentang motivasi dan kelelahan, yang menginformasikan intervensi berbasis bukti untuk pengembangan siswa secara holistik.
6.	What is The Relationship between Burnout and Motivation to Learn?	Nur Asyikin Nazri, Fadiatul Hasinah Muhammad, Siti Nur Yasmin Sheikh Suhaimi, Hanin Naziha Hasnor, Nurhafizah Saidin, Suhaiza Ngah, Noor Hanim Rahmat Pada Tahun 2023	Penelitian Kuantitatif	Pengalaman burnout peserta didik di lingkungan belajar ditandai dengan burnout fisik dan emosional, yang menunjukkan faktor-faktor potensial yang berkontribusi terhadap persepsi mereka terhadap burnout. Penyebab ini dapat menjelaskan hubungan antara burnout dan motivasi belajar, yang menginformasikan pengembangan intervensi untuk mengurangi burnout dan meningkatkan motivasi peserta didik di lingkungan pendidikan.
6.	Online Learning Impacts on Academic Burnout: A Literature Review	Gita Aulia Nurani, Raissa Yulian Nafis, Afifah Nurfitria Ramadhani, Maharani Prastiwi, Naufal Hanif, Dio Ardianto Pada Tahun 2022	Penelitian Kualitatif	Mahasiswa yang mengalami burnout akademik selama pandemi COVID-19 berada pada tingkat sedang hingga berat yang disebabkan oleh kelelahan dalam proses pembelajaran daring menunjukkan beberapa perilaku yang tidak diharapkan, seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya minat belajar, dan keengganan untuk terlibat dalam kegiatan belajar yang berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Pembahasan

Burnout akademik terbukti memberikan dampak negatif terhadap motivasi belajar peserta didik, baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap motivasi

belajar peserta didik. Penelitian yang dilakukan oleh Bustami et al. (2025) di SMP Angkasa Lanud Padang menemukan bahwa semakin tinggi tingkat burnout akademik yang dialami peserta didik, maka semakin rendah pula motivasi belajar mereka, dengan kontribusi pengaruh sebesar 36,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa kelelahan akademik tidak hanya berdampak pada kondisi emosional peserta didik, tetapi juga secara langsung melemahkan dorongan internal mereka untuk belajar.

Dukungan terhadap temuan tersebut juga terlihat pada penelitian Zhang, Klassen, dan Wang (2013) di Tiongkok melalui pendekatan kluster. Mereka mengidentifikasi empat kelompok peserta didik berdasarkan tingkat burnout dan motivasi, yakni kelompok berfungsi baik, tekun, tertekan, dan *laissez-faire*. Peserta didik yang memiliki tingkat burnout rendah menunjukkan motivasi belajar tinggi, sedangkan peserta didik dalam kelompok tertekan mengalami kelelahan emosional yang tinggi, rendahnya motivasi, serta rasa tidak mampu dalam menyelesaikan tugas akademik. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun ada peserta didik yang tetap termotivasi meskipun menghadapi tekanan, mayoritas mengalami penurunan motivasi seiring dengan meningkatnya Burnout.

Pada masa pandemi COVID-19, fenomena burnout kian menguat seiring dengan transisi ke pembelajaran daring. Kajian literatur pada penelitian Gita Aulia Nurani et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa mengalami burnout tingkat sedang hingga berat, yang ditandai dengan kelelahan, kurangnya minat belajar, dan keengganan untuk berpartisipasi dalam kegiatan akademik. Kondisi ini berdampak pada penurunan motivasi belajar dan pencapaian akademik. Minimnya interaksi sosial, meningkatnya beban tugas, serta keterbatasan akses fasilitas belajar menjadi pemicu tambahan yang memperberat kondisi burnout dalam konteks pembelajaran daring.

Tekanan akademik yang terus-menerus tanpa penanganan yang memadai dapat menimbulkan kelelahan fisik, emosional, dan mental, yang akhirnya memengaruhi semangat belajar, konsentrasi, dan performa akademik secara keseluruhan. Meskipun demikian, respons setiap individu terhadap burnout tidaklah seragam. Faktor-faktor seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan kondisi lingkungan belajar memiliki peran penting dalam menentukan sejauh mana seseorang dapat mengatasi tekanan akademik. Pandemi turut memperburuk masalah ini, dengan meningkatnya tuntutan belajar secara daring serta berkurangnya interaksi sosial yang sehat dan bermakna.

Salah satu dampak utama dari burnout akademik adalah kelelahan mental yang menghambat daya juang peserta didik. Burnout mengakibatkan kelelahan emosional yang signifikan, sehingga mereka kehilangan energi untuk berpikir secara fokus atau menyelesaikan tugas akademik. Hal ini langsung mengurangi kemampuan mereka dalam memunculkan motivasi intrinsik, menjadikan aktivitas belajar terasa membosankan, berat, bahkan menakutkan (Jacobs & Dodd, 2003). Selain itu, burnout sering kali memunculkan sikap sinisme terhadap pembelajaran. Peserta didik yang mengalami kondisi ini cenderung melihat tugas sekolah sebagai beban, bukan sebagai kesempatan untuk pengembangan diri. Akibatnya, mereka menjadi kurang tertarik untuk mendalami materi pelajaran dan hanya fokus untuk menyelesaikan tugas tanpa semangat (Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Dampak lain yang ditimbulkan oleh burnout adalah penurunan efikasi diri peserta didik. Efikasi akademik, yang mencerminkan keyakinan peserta didik terhadap

kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas akademik, menjadi terganggu. Ketika burnout terjadi, keyakinan ini melemah drastis, dan peserta didik merasa bahwa upaya mereka tidak akan menghasilkan apapun. Akibatnya, motivasi belajar menurun karena hilangnya rasa percaya diri (Bandura, 1997). Selain itu, burnout juga sering kali menyebabkan peserta didik kehilangan makna dan tujuan dalam belajar. Mereka merasa bahwa proses belajar tidak lagi relevan dengan tujuan pribadi mereka. Ryan dan Deci (2000) menyebut hal ini sebagai hilangnya self-determination, yakni hilangnya dorongan internal yang seharusnya menjadi dasar bagi motivasi intrinsik.

Penelitian oleh Maisyaroh dan Kholisna (2024) turut menyoroti kondisi mahasiswa yang harus membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan. Mereka ditemukan mengalami kelelahan fisik dan mental yang mengganggu konsentrasi, menurunkan motivasi belajar, serta berdampak negatif pada prestasi akademik. Temuan ini memperkuat pentingnya keterampilan manajemen waktu dan penciptaan keseimbangan antara tuntutan akademik dan non-akademik. Senada dengan itu, Nazri et al. (2023) menemukan bahwa burnout fisik dan emosional dalam lingkungan belajar memengaruhi persepsi peserta didik terhadap proses pembelajaran, yang pada akhirnya menurunkan motivasi mereka. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi yang secara khusus menargetkan faktor-faktor penyebab burnout untuk mendorong peningkatan motivasi dan kesejahteraan belajar.

Melihat dampak Burnout akademik yang begitu kompleks terhadap motivasi belajar, penting untuk melakukan berbagai langkah preventif dan intervensi yang sesuai. Penelitian yang dilakukan oleh Anna Ayu Herawati et al. (2021) menjelaskan bahwa memberikan layanan penguasaan konten berbasis digital game based learning dengan aplikasi kahoot efektif mengurangi tingkat burnout belajar mahasiswa. Selain itu strategi lain yang dapat diterapkan meliputi dukungan dari orang tua, layanan bimbingan dan konseling yang responsif, penggunaan teknologi pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, serta program-program yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental. Keseimbangan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan psikologis peserta didik harus menjadi prioritas utama dalam dunia pendidikan. Memahami hubungan antara burnout akademik dan motivasi belajar menjadi sangat penting bagi guru, konselor, serta pembuat kebijakan pendidikan agar mampu merancang kebijakan dan strategi pembelajaran yang adaptif dan holistik.

Dalam menghadapi burnout akademik, pendekatan yang bersifat preventif sangat diperlukan agar peserta didik tidak sampai mengalami kelelahan ekstrem yang dapat menghambat motivasi belajar mereka. Langkah preventif ini dapat dimulai dari lingkungan terdekat, yaitu keluarga. Dukungan emosional dan komunikasi yang terbuka dari orang tua terbukti mampu menjadi penyangga stres akademik yang dialami oleh anak-anak mereka (Frydenberg & Lewis, 2004). Ketika peserta didik merasa dimengerti dan didampingi oleh keluarga, mereka cenderung memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik. Selain itu, pihak sekolah juga memiliki peran penting, salah satunya dengan menyusun jadwal belajar yang realistis dan fleksibel agar tidak terjadi penumpukan tugas yang berlebihan, yang berpotensi memicu kelelahan mental.

Intervensi melalui layanan bimbingan dan konseling juga memegang peranan penting dalam mendampingi peserta didik yang mengalami gejala burnout. Konselor sekolah dapat membantu peserta didik mengenali sumber stres, mengembangkan

keterampilan coping yang sehat, serta memperkuat efikasi diri dan motivasi intrinsik mereka dalam belajar (Corey & Corey, 2011). Adapun langkah strategis yang dapat diterapkan untuk mengatasi burnout akademik. Menurut Frydenberg dan Lewis (2004), penanganan burnout akademik juga perlu dilakukan melalui pelatihan manajemen stres dan waktu, serta penguatan layanan dukungan psikologis. Pelatihan ini bertujuan untuk membekali peserta didik dengan keterampilan mengidentifikasi sumber stres dan mengelolanya melalui teknik relaksasi, pengaturan waktu yang efektif, dan strategi coping adaptif. Hal ini selaras dengan pandangan Macan et al. (1990) dan Misra & McKean (2000) yang menekankan pentingnya penguasaan manajemen waktu dalam membagi keseimbangan antara kegiatan akademik, istirahat, dan interaksi sosial. Keterampilan tersebut tidak hanya mencegah kelelahan emosional dan fisik, tetapi juga memperkuat kontrol diri dan motivasi belajar peserta didik.

Dalam hal dukungan emosional, Corey dan Corey (2011) serta Mearns & Thorne (2013) menegaskan peran penting layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Konselor sekolah berperan dalam mengenali gejala awal burnout, memberikan pendampingan psikologis, serta membimbing peserta didik dalam pengembangan strategi penyelesaian masalah yang lebih adaptif. Pendekatan konseling yang responsif dan empatik mampu membangun kembali efikasi diri peserta didik, sehingga mereka merasa aman, diterima, dan lebih siap menghadapi tekanan akademik.

Penciptaan lingkungan belajar yang suportif dan memotivasi merupakan elemen penting dalam mengatasi burnout akademik. Ryan dan Deci (2000) serta Deci et al. (1991) menekankan pentingnya motivasi intrinsik dan dukungan lingkungan yang menghargai proses belajar, bukan hanya hasil akhir. Apresiasi terhadap usaha dan kemajuan individu akan menumbuhkan rasa percaya diri dan semangat belajar yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pendidik perlu membangun suasana kelas yang inklusif, positif, dan memberdayakan peserta didik untuk terus berkembang meskipun menghadapi tantangan akademik.

Penerapan langkah-langkah seperti dukungan dari orang tua, layanan bimbingan dan konseling yang responsif, penggunaan teknologi pembelajaran yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta didik, serta program-program yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental diharapkan peserta didik dapat menjaga motivasi belajar mereka meskipun menghadapi tekanan akademik yang besar. Dukungan psikologis dan fisik yang memadai, serta lingkungan yang mendukung, sangat penting dalam menciptakan iklim belajar yang sehat dan produktif. Sebagai hasilnya, peserta didik dapat mengatasi tantangan akademik dengan lebih baik, sekaligus memperoleh pengalaman belajar yang bermakna dan memuaskan, yang dapat mendukung perkembangan mereka baik dalam aspek akademik maupun personal.

SIMPULAN

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, yang dapat berdampak negatif terhadap motivasi belajar peserta didik. Ketika peserta didik mengalami burnout, mereka cenderung merasa jenuh, tidak berdaya, dan kehilangan minat terhadap kegiatan belajar. Kondisi ini

diperparah oleh beban akademik yang berat, kurangnya waktu istirahat, dan tekanan untuk berprestasi. Akibatnya, motivasi intrinsik menurun, peserta didik menjadi pasif dalam proses pembelajaran, dan hasil belajar pun ikut terpengaruh. Burnout akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap motivasi belajar peserta didik. Semakin tinggi tingkat burnout yang dialami, semakin rendah motivasi belajar mereka. Kondisi ini diperburuk oleh faktor internal seperti tekanan akademik dan kurangnya manajemen waktu, serta faktor eksternal seperti pembelajaran daring yang berkepanjangan tanpa dukungan sosial yang memadai.

Burnout bukanlah kondisi yang tidak dapat diatasi. Mengatasi burnout akademik, dibutuhkan strategi yang menyeluruh dan berkelanjutan. Beberapa pendekatan yang efektif meliputi penyusunan beban belajar yang seimbang, pelatihan manajemen stres dan waktu, penyediaan layanan bimbingan konseling yang responsif, serta penciptaan lingkungan belajar yang suportif. Dukungan sosial dari guru, teman sebaya, dan keluarga juga sangat penting dalam membantu peserta didik mengelola tekanan akademik. Dengan pendekatan yang holistik dan kolaboratif, diharapkan peserta didik mampu menjaga motivasi belajar, meningkatkan ketahanan mental, dan tetap berkembang secara optimal dalam lingkungan pendidikan.

SARAN

Berdasarkan hasil kajian yang dilakukan, disarankan agar pendidik, konselor, dan pemangku kebijakan pendidikan lebih memperhatikan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap burnout akademik peserta didik. Pendidik diharapkan dapat merancang beban belajar yang proporsional serta memberikan umpan balik yang konstruktif untuk menjaga motivasi belajar. Selain itu, sekolah perlu menyediakan layanan bimbingan dan konseling yang responsif untuk mendeteksi dan menangani gejala burnout sedini mungkin. Dukungan dari keluarga, seperti memberikan motivasi dan menciptakan suasana rumah yang kondusif untuk belajar, juga sangat penting dalam mencegah dan mengatasi burnout akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode longitudinal agar dapat memahami dinamika hubungan antara burnout akademik dan motivasi belajar dalam jangka panjang, serta mengkaji efektivitas berbagai strategi intervensi yang diterapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, N., Bustami, H., Tsabitah, J., Putri, I. D., & Izdihar, N. (2025). *Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Angkasa Lanud Padang*. 3.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84(3), 261-271.
- Al-Fraihat, D., Joy, M., & Sinclair, J. (2020). Evaluating E-learning systems success: An empirical study. *Computers in Human Behavior*, 102, 67-86. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.004>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barcza-Renner, K., Shipherd, A. M., & Basevitch, I. (2024). An examination of the relationship between burnout and grit in college athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 4(3), 138–143. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2024.10.007>
- Corey, G., & Corey, M. S. (2011). *Becoming a Helper*. Cengage Learning.

- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). *Motivation and education: The self-determination perspective*. *Educational Psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses? *British Journal of Guidance & Counselling*, 32(1), 25–37. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/03069880310001648094>
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (2004). *Adolescent coping: The role of coping strategies in helping adolescents manage stress and maintain academic performance*. *International Journal of Stress Management*, 11(3), 149-163.
- Herawati, A. A., et al. (2021). Layanan Penguasaan Konten Berbasis Digital Game Based Learning untuk Mengurangi Burnout Belajar. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 157-167.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303.
- Macan, T. H., et al. (1990). *Time management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance*. *Journal of Applied Psychology*, 75(4), 295-303.
- Maiyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1-14.
- Maslach, C. (2016). Burnout: a Multidimensional Perspective. *Professional Burnout*, July, 19–32. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Mearns, M., & Thorne, B. (2013). *Person-centered counseling in action*. Sage Publications.
- Misra, R., & McKean, M. (2000). *College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction*. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41-51.
- Nazri, N. A., Muhammad, F. H., Sheikh, S. N. Y et al. (2023). What is The Relationship between Burnout and Motivation to Learn?. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*. 13(8).
- Nurani, G. A., et al. (2022). Online Learning Impacts on Academic Burnout: A Literature Review. *Journal of Digital Learning and Education*, 2(3), 150-158)
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- 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>
- Santrock, J. W. (2017). *Educational Psychology* (6th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(July), 333–339.

<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

- Torraco, R. J. (2005). Writing Integrative Literature Reviews: Guidelines and Examples. *Human Resource Development Review*, 4(3), 356–367. <https://doi.org/10.1177/1534484305278283>
- Uno, H. B. (2011). *Teori Motivasi dan Pengukurannya: Analisis di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pintrich, P. R., & De Groot E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning Components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0663.82.1.33>
- Yusof, R., et al. (2023). Student's Perception of Motivation and Burnout. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 9(S120), 143-150.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>
- Zhang, X., Klassen,R., & Wang, Y. (2013). Academic Burnout and Motivation of Chinese Secondary Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134-138.