
HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA PELAJAR DI SMA NEGERI 3 PEMALANG

Jeldhan Adenovit¹, Agustin Handayani²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:

agustin@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara efikasi diri (keyakinan siswa atas kemampuan akademiknya) dengan tingkat burnout akademik pada pelajar SMA Negeri 3 Pemalang. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan subjek 159 siswa kelas XII (usia 16-18 tahun) yang diambil dengan teknik cluster random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan skala efikasi diri dan skala academic burnout. Uji asumsi menunjukkan data berdistribusi normal dan hubungan linier. Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan burnout akademik ($r = -0,441$, $p < 0,01$). Semakin tinggi efikasi diri siswa, semakin rendah kecenderungan burnout akademiknya, dan sebaliknya. Efikasi diri menyumbang sekitar 19,5% variansi burnout, mengindikasikan peran penting namun tidak tunggal dalam memengaruhi burnout. Temuan juga menunjukkan rata-rata efikasi diri siswa berada pada kategori rendah, sedangkan burnout akademik rata-rata kategori sedang. Oleh karena itu, disarankan upaya peningkatan efikasi diri siswa melalui pendampingan belajar dan penguatan strategi koping adaptif untuk menurunkan risiko burnout akademik.

Kata Kunci: efikasi diri; academic burnout.

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-efficacy (students' belief in their academic capabilities) and the level of academic burnout among students at SMA Negeri 3 Pemalang. The study employed a quantitative correlational method with subjects consisting of 159 Grade XII students (aged 16-18 years) selected using a cluster random sampling technique. Data collection was conducted via online questionnaires utilizing a self-efficacy scale and an academic burnout scale. Assumption testing indicated that the data were normally distributed and had a linear relationship. The results of the Pearson Product-Moment correlation analysis showed a highly significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout ($r = -0.441$, $p < 0.01$). The higher the student's self-efficacy, the lower their tendency for academic burnout, and vice versa. Self-efficacy contributed approximately 19.5% to the variance of burnout, indicating an important yet not exclusive role in influencing burnout. Findings also showed that the students' average self-efficacy was in the low category, while average academic burnout was in the moderate category. Therefore, efforts to enhance student self-efficacy through academic assistance and the reinforcement of adaptive coping strategies are recommended to reduce the risk of academic burnout.

Keywords: self-efficacy; academic burnout.

1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Siswa sekolah menengah atas berada pada fase pendidikan formal yang krusial dan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi. Beban belajar yang besar, penumpukan tugas, serta target capaian nilai setiap semester membentuk kondisi stres akademik yang lazim pada pelajar SMA (Khilma & Utami, 2024). Tekanan untuk berprestasi juga dipengaruhi oleh ekspektasi orang tua dan lingkungan, sehingga tuntutan akademik tidak hanya bersumber dari institusi sekolah. Survei kesehatan mental remaja Indonesia tahun 2022 melaporkan sekitar sepertiga remaja mengalami masalah kesehatan mental, sedangkan akses terhadap layanan profesional masih terbatas (I-NAMHS, 2022). Tekanan akademik yang berlangsung berulang dapat berkontribusi pada kelelahan psikologis, terutama pada pelajar yang sedang mempersiapkan kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi.

Kompetisi pendidikan menengah di Indonesia dalam beberapa tahun terakhir ditandai orientasi kuat pada peringkat dan capaian nilai. Sistem seleksi masuk perguruan tinggi melalui Seleksi Nasional Berdasarkan Tes dan Ujian Tulis Berbasis Komputer kerap dipersepsikan sebagai *high-stakes test* yang berdampak besar pada masa depan siswa, sehingga tekanan akademik meningkat. Hasil *Programme for International Student Assessment* tahun 2022 menunjukkan penguasaan kompetensi dasar banyak siswa Indonesia masih berada di bawah rata-rata negara anggota *Organisation for Economic Co-operation and Development* (OECD, 2023). Kesenjangan antara tuntutan capaian yang tinggi dan kapasitas belajar dapat meningkatkan kerentanan terhadap stres akademik yang berkepanjangan.

Laporan Komisi Perlindungan Anak Indonesia tahun 2020 yang dikutip oleh Nurmiati (2021) menunjukkan 73,2% siswa merasa terbebani oleh banyaknya tugas sekolah dan 77,8% siswa mengalami kelelahan dalam menyelesaikan tumpukan tugas dalam waktu singkat. Fenomena kejenuhan belajar juga dilaporkan pada siswa di Kota Yogyakarta, dengan 52% siswa melaporkan kejenuhan belajar (Suwarjo & Purnama, 2016). Studi Maulida (2023) pada siswa SMA Negeri 1 Bodeh menemukan 73,8% siswa berada pada kategori *academic burnout* sedang dan 13,7% pada kategori tinggi. Studi Dewi dkk. (2024) terhadap 258 siswa melaporkan 57% berada pada kategori sedang dan 17% pada kategori tinggi. Kajian Setiawan dkk. (2024) di SMA Negeri 3 Pemalang juga menunjukkan 87,3% siswa mengaku jenuh, 78,1% merasa terbebani tugas, 72,3% mudah lelah, dan 50% kehilangan motivasi. Gambaran tersebut menunjukkan kejenuhan dan kelelahan akademik pada pelajar SMA merupakan persoalan yang nyata dan perlu mendapatkan perhatian.

Konsep *academic burnout* menjelaskan kondisi kelelahan yang timbul akibat beban tanggung jawab akademik yang berlebihan, disertai sikap sinis terhadap tugas serta perasaan tidak mampu menjalankan peran sebagai pelajar (Oktia, 2022). Kerangka Maslach & Jackson (1981) mengemukakan tiga aspek utama *burnout* yang juga relevan dalam konteks pendidikan. Aspek kelelahan menggambarkan letih fisik, mental, dan emosional yang menetap sehingga siswa merasa kehilangan energi dan mengalami kesulitan konsentrasi. Aspek sinisme menggambarkan sikap menjauh dan apatis terhadap pelajaran yang tercermin dalam menurunnya minat belajar dan kecenderungan menarik diri dari aktivitas akademik. Aspek penurunan efikasi menggambarkan merosotnya rasa

percaya diri akademik dan munculnya keraguan terhadap kompetensi sebagai pelajar. Kerangka tersebut sejalan dengan pandangan Salmela-Aro dkk. (2022) yang menggunakan aspek *exhaustion*, *cynicism*, dan *feelings of inadequacy as a student* untuk memahami *academic burnout* pada siswa.

Gejala *academic burnout* pada pelajar juga tampak dalam temuan wawancara awal di SMA Negeri 3 Pemalang yang dilakukan pada 29 Agustus 2025. Cerita siswa menunjukkan kelelahan emosional, kehilangan minat belajar, serta keraguan terhadap kemampuan akademik. Hasil tersebut memberikan indikasi bahwa pengalaman kelelahan akademik dapat berkembang dalam konteks tuntutan belajar yang tinggi, terutama pada pelajar kelas XII yang menghadapi penilaian akhir dan persiapan seleksi perguruan tinggi.

Dampak *academic burnout* berpotensi merugikan perkembangan belajar dan kesehatan mental siswa. Temuan Bustami dkk. (2025) menunjukkan kejenuhan belajar berkaitan dengan penurunan motivasi, sikap lesu, serta berkembangnya sikap negatif di lingkungan pendidikan. Kajian Salmela-Aro & Upadyaya, (2014) juga mencatat bahwa *burnout* dapat menimbulkan frustrasi, ketidaknyamanan di sekolah, perasaan gagal, hingga rendahnya kepercayaan diri. Kerentanan tersebut dapat mengganggu keterlibatan belajar dan menurunkan kualitas pengalaman sekolah, terutama ketika siswa tidak memiliki sumber daya psikologis yang memadai untuk mengelola tekanan akademik.

1.2 Rumusan Masalah dan Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada pelajar di SMA Negeri 3 Pemalang. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji hubungan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada pelajar kelas XII SMA Negeri 3 Pemalang.

1.3 Landasan Teori dan Kajian Penelitian Sebelumnya

Kerangka teoretis penelitian menempatkan efikasi diri sebagai sumber daya psikologis yang dapat memengaruhi respons pelajar terhadap tuntutan belajar. Teori Kognitif Sosial Bandura menekankan bahwa keyakinan efikasi diri berperan pada pemilihan perilaku, besaran usaha, dan ketekunan ketika individu menghadapi kesulitan (Bandura, 1977). Penilaian diri yang positif terhadap kemampuan dapat memperbesar peluang munculnya strategi belajar yang lebih adaptif, sedangkan penilaian diri yang negatif dapat menurunkan inisiatif dan ketekunan yang diperlukan untuk mengelola tuntutan akademik.

Penjelasan tentang *academic burnout* dalam penelitian ini merujuk pada kerangka yang menempatkan tiga aspek utama sebagai rujukan inti. Skala *academic burnout* disusun mengacu pada aspek *exhaustion*, *cynicism*, dan *feelings of inadequacy as a student* (Salmela-Aro dkk., 2022). Aspek *exhaustion* menggambarkan kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan sekolah. Aspek *cynicism* menggambarkan sikap negatif dan jarak psikologis terhadap sekolah. Aspek *feelings of inadequacy as a student* menggambarkan penurunan rasa kompeten sebagai siswa. Kerangka tersebut menekankan bahwa *academic burnout* bukan sekadar lelah secara fisik, tetapi juga meliputi perubahan sikap terhadap sekolah dan penilaian diri.

Kajian empiris yang digunakan dalam penelitian ini menempatkan efikasi diri sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan variasi *academic burnout*. Kajian Kong

dkk. (2025) menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan dengan faktor psikologis, termasuk peran efikasi diri di antara faktor lain seperti stres yang dipersepsikan dan harga diri. Kajian pada konteks mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunjukkan efikasi diri akademik berhubungan dengan *academic burnout* (Wasito & Yoenanto, 2021). Keterkaitan tersebut menguatkan rasionalisasi hipotesis bahwa efikasi diri berhubungan negatif dengan *academic burnout* karena efikasi diri dapat memengaruhi cara individu menilai kesulitan tugas akademik dan mempertahankan keterlibatan ketika menghadapi hambatan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk menguji hubungan antara efikasi diri sebagai variabel bebas dan *academic burnout* sebagai variabel terikat. Populasi penelitian mencakup 282 pelajar kelas XII SMA Negeri 3 Pemalang yang tersebar pada delapan kelas. Sampel penelitian berjumlah 159 pelajar yang berasal dari lima kelas, yaitu XII.2, XII.3, XII.6, XII.7, dan XII.8. Teknik penentuan sampel menggunakan *cluster random sampling* dengan klaster kelas sebagai unit pemilihan (Sugiyono, 2016).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi berbentuk skala Likert dengan empat alternatif jawaban berupa Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Penskoran pada aitem *favorable* diberikan skor 4 untuk respons Sangat Sesuai sampai dengan skor 1 untuk respons Sangat Tidak Sesuai. Penskoran pada aitem *unfavorable* diberikan skor 4 untuk respons Sangat Tidak Sesuai sampai dengan skor 1 untuk respons Sangat Sesuai. Skala *academic burnout* disusun berdasarkan aspek Salmela-Aro dkk. (2022) yang mencakup *exhaustion*, *cynicism*, dan *feelings of inadequacy as a student*. Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek Bandura (Sunaryo, 2017) yang mencakup *magnitude*, *generality*, dan *strength*. Uji coba instrumen dilakukan pada 12 sampai dengan 13 November 2025 pada 104 siswa kelas XII.1, XII.4, dan XII.5.

Hasil uji coba menunjukkan 24 aitem pada skala *academic burnout* memiliki daya beda tinggi dengan rentang 0,800 sampai dengan 0,911, sedangkan 6 aitem memiliki daya beda rendah dengan rentang -0,159 sampai dengan 0,149 sehingga aitem nomor 8, 12, 18, 24, 25, dan 28 dinyatakan gugur. Koefisien reliabilitas alfa Cronbach pada 24 aitem skala *academic burnout* sebesar 0,987. Hasil uji coba pada skala efikasi diri menunjukkan 24 aitem memiliki daya beda tinggi dengan rentang 0,745 sampai dengan 0,906, sedangkan 6 aitem memiliki daya beda rendah dengan rentang -0,015 sampai dengan 0,270 sehingga aitem nomor 1, 7, 11, 12, 23, dan 26 dinyatakan gugur. Koefisien reliabilitas alfa Cronbach pada 24 aitem skala efikasi diri sebesar 0,983. Pengumpulan data penelitian dilaksanakan pada 17 sampai dengan 21 November 2025 menggunakan kuesioner daring melalui *Google Form*.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak *Statistical Package for the Social Sciences* versi 26. Uji asumsi mencakup uji normalitas menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov test* dan uji linearitas. Uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment*. Uji perbedaan skor berdasarkan jenis kelamin dilakukan menggunakan *independent-samples t-test*. Uji perbedaan skor berdasarkan usia dilakukan menggunakan *one way ANOVA*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dipaparkan sesuai urutan pengujian statistik yang digunakan. Bagian hasil menyajikan uji asumsi, uji hipotesis, serta uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin dan usia. Bagian pembahasan menautkan temuan dengan kerangka efikasi diri dan *academic burnout* yang digunakan dalam penelitian.

3.1 Uji Asumsi

Uji normalitas menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov test* menunjukkan variabel *academic burnout* pada $N = 159$ memiliki nilai KS-Z sebesar 0,065 dengan nilai signifikansi 0,093. Variabel efikasi diri pada $N = 159$ memiliki nilai KS-Z sebesar 0,065 dengan nilai signifikansi 0,093. Nilai signifikansi di atas 0,05 menunjukkan data pada variabel *academic burnout* dan efikasi diri berdistribusi normal. Rata-rata *academic burnout* pada uji normalitas menunjukkan mean 62,51 dengan standar deviasi 18,393. Rata-rata efikasi diri pada uji normalitas menunjukkan mean 59,46 dengan standar deviasi 17,890.

Uji linearitas menunjukkan nilai F sebesar 37,558 dengan Sig. *Linearity* sebesar 0,000 dan nilai F sebesar 0,975 dengan Sig. *Deviation from Linearity* sebesar 0,538. Nilai Sig. *Linearity* di bawah 0,05 dan nilai Sig. *Deviation from Linearity* di atas 0,05 menunjukkan hubungan antara efikasi diri dan *academic burnout* memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis korelasi parametrik dapat digunakan.

3.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,441$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Nilai signifikansi di bawah 0,01 menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout*. Arah hubungan menunjukkan peningkatan efikasi diri berkaitan dengan penurunan *academic burnout*, sedangkan efikasi diri yang lebih rendah berkaitan dengan *academic burnout* yang lebih tinggi. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,195 menunjukkan efikasi diri menjelaskan 19,5% variasi *academic burnout* pada pelajar kelas XII SMA Negeri 3 Pemalang.

3.3 Uji T

Uji perbedaan berdasarkan jenis kelamin menggunakan *independent-samples t-test* mengevaluasi perbedaan rata-rata skor efikasi diri dan *academic burnout* pada kelompok siswa laki-laki dan perempuan. Uji homogenitas varians menunjukkan varians efikasi diri homogen dengan nilai Sig. Levene sebesar 0,248, sedangkan varians *academic burnout* homogen dengan nilai Sig. Levene sebesar 0,459. Rata-rata skor efikasi diri siswa laki-laki sebesar 60,87 dengan SD 18,75 pada $n = 69$, sedangkan rata-rata skor efikasi diri siswa perempuan sebesar 58,38 dengan SD 17,23 pada $n = 90$. Nilai $t(157)$ sebesar 0,870 dengan $p = 0,386$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata efikasi diri yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan.

Rata-rata skor *academic burnout* siswa laki-laki sebesar 62,00 dengan SD 17,66 pada $n = 69$, sedangkan rata-rata skor *academic burnout* siswa perempuan sebesar 62,90 dengan SD 19,03 pada $n = 90$. Nilai $t(157)$ sebesar -0,305 dengan $p = 0,761$ menunjukkan

tidak terdapat perbedaan rata-rata *academic burnout* yang signifikan antara siswa laki-laki dan perempuan.

3.4 Uji ANOVA

Uji perbedaan berdasarkan usia menggunakan *One Way ANOVA* mengevaluasi perbedaan rata-rata skor efikasi diri dan *academic burnout* pada kelompok usia 16, 17, dan 18 tahun. Uji homogenitas varians menunjukkan varians efikasi diri homogen dengan nilai Sig. Levene sebesar 0,869, sedangkan varians *academic burnout* homogen dengan nilai Sig. Levene sebesar 0,140. Rata-rata efikasi diri pada usia 16 tahun sebesar 54,53 dengan SD 18,15 pada $n = 17$, rata-rata efikasi diri pada usia 17 tahun sebesar 60,14 dengan SD 18,05 pada $n = 121$, dan rata-rata efikasi diri pada usia 18 tahun sebesar 59,52 dengan SD 16,90 pada $n = 21$. Nilai $F(2,156)$ sebesar 0,731 dengan $p = 0,483$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata efikasi diri yang signifikan antar kelompok usia.

Rata-rata *academic burnout* pada usia 16 tahun sebesar 63,94 dengan SD 13,21 pada $n = 17$, rata-rata *academic burnout* pada usia 17 tahun sebesar 61,79 dengan SD 18,99 pada $n = 121$, dan rata-rata *academic burnout* pada usia 18 tahun sebesar 65,52 dengan SD 18,85 pada $n = 21$. Nilai $F(2,156)$ sebesar 0,424 dengan $p = 0,655$ menunjukkan tidak terdapat perbedaan rata-rata *academic burnout* yang signifikan antar kelompok usia.

Pembahasan pada penelitian ini menemukan korelasi negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* sebagai dukungan terhadap hipotesis penelitian. Teori Kognitif Sosial menempatkan efikasi diri sebagai keyakinan yang memengaruhi cara individu menilai tuntutan, menginisiasi tindakan, serta mempertahankan ketekunan saat menghadapi hambatan (Bandura, 1977). Efikasi diri yang lebih tinggi dapat membuat tugas akademik dinilai sebagai tantangan yang masih dapat dikelola melalui usaha dan strategi, sedangkan efikasi diri yang lebih rendah dapat membuat tuntutan akademik dipersepsi lebih mengancam sehingga energi kognitif dan emosional lebih mudah terkuras.

Nilai koefisien determinasi 0,195 menunjukkan efikasi diri menjelaskan sebagian variasi *academic burnout* pada pelajar kelas XII SMA Negeri 3 Pemalang. Besaran proporsi tersebut menunjukkan peran efikasi diri yang bermakna, tetapi penjelasan terhadap *academic burnout* tetap memerlukan pertimbangan faktor lain. Kajian Kong dkk. (2025) menekankan bahwa *academic burnout* juga berkaitan dengan faktor psikologis seperti stres yang dipersepsikan dan harga diri, disertai faktor organisasional pembelajaran seperti durasi belajar dan penguatan belajar. Karakteristik lingkungan sekolah juga dapat memengaruhi pengalaman pelajar, terutama ketika tuntutan dan metode pembelajaran dinilai monoton atau beban akademik dinilai tinggi seperti yang dipotret pada konteks setempat Setiawan dkk. (2024).

Temuan deskriptif menunjukkan rata-rata efikasi diri cenderung berada pada kategori rendah, sedangkan rata-rata *academic burnout* cenderung berada pada kategori sedang. Pola tersebut memperlihatkan sebagian pelajar menghadapi tuntutan akademik dengan keyakinan diri yang belum kuat. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan terhadap pengalaman kelelahan dan sikap sinis terhadap sekolah, terutama ketika pelajar berada pada fase kelas akhir dengan tuntutan akademik yang intens. Kajian Wasito & Yoenanto (2021) menunjukkan efikasi diri berkaitan dengan *academic burnout* pada

konteks akademik lain, sehingga arah hubungan negatif pada pelajar SMA dalam penelitian ini selaras dengan pemahaman bahwa efikasi diri dapat berfungsi sebagai sumber daya psikologis.

Hasil uji perbedaan menunjukkan efikasi diri dan *academic burnout* tidak berbeda secara signifikan berdasarkan jenis kelamin maupun usia. Perbedaan rerata efikasi diri antara siswa laki-laki dan perempuan tampak kecil, yaitu 60,87 pada siswa laki-laki dan 58,38 pada siswa perempuan, dengan sebaran skor yang relatif lebar pada kedua kelompok yang tercermin dari standar deviasi 18,75 dan 17,23. Perbedaan rerata *academic burnout* antara siswa laki-laki dan perempuan juga tampak sangat kecil, yaitu 62,00 pada siswa laki-laki dan 62,90 pada siswa perempuan, dengan standar deviasi 17,66 dan 19,03. Pola rerata yang berdekatan dan sebaran skor yang lebar mengindikasikan tumpang tindih skor antarkelompok yang kuat, sehingga variasi efikasi diri maupun *academic burnout* lebih banyak muncul di dalam masing-masing kelompok daripada sebagai perbedaan antar kelompok jenis kelamin.

Ketidakberbedaan berdasarkan usia dapat dipahami melalui karakteristik sampel yang berada pada fase perkembangan yang relatif serupa dan berada pada jenjang kelas yang sama. Rentang usia responden berada pada 16 sampai dengan 18 tahun dengan dominasi usia 17 tahun, sehingga perbedaan tahap perkembangan dan pengalaman sekolah antarkelompok usia cenderung tidak kontras. Keceragaman konteks kelas XII juga berpotensi membuat tuntutan akademik, ritme evaluasi, dan tekanan persiapan kelulusan dialami secara luas oleh seluruh siswa tanpa membedakan kelompok usia maupun jenis kelamin, sehingga pengalaman kelelahan belajar dan keyakinan terhadap kemampuan akademik terbentuk dalam situasi yang mirip. Variasi rerata efikasi diri antarkelompok usia juga tidak menunjukkan pola yang tajam, yaitu 54,53 pada usia 16 tahun, 60,14 pada usia 17 tahun, dan 59,52 pada usia 18 tahun, sedangkan rerata *academic burnout* berada pada 63,94 pada usia 16 tahun, 61,79 pada usia 17 tahun, dan 65,52 pada usia 18 tahun. Pola tersebut memperkuat interpretasi bahwa faktor situasional yang dialami bersama pada kelas XII lebih menonjol daripada karakteristik demografis yang diuji, sehingga perbedaan efikasi diri dan *academic burnout* berdasarkan usia dan jenis kelamin tidak tampak signifikan pada konteks penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti menarik sebuah kesimpulan bahwa hipotesis diterima karena ditemukan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara efikasi diri dengan *academic burnout* pada pelajar kelas XII SMA Negeri 3 Pemalang. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi efikasi diri, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami pelajar.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa efikasi diri pelajar cenderung berada pada kategori rendah, sedangkan *academic burnout* cenderung berada pada kategori sedang, sehingga penguatan efikasi diri dipandang relevan sebagai salah satu arah upaya untuk menurunkan kecenderungan *academic burnout* pada pelajar. Penguatan efikasi diri dapat dilakukan melalui pendampingan belajar yang membantu siswa menggunakan strategi belajar adaptif, menyusun tujuan belajar yang realistis, serta membangun

pengalaman keberhasilan yang terstruktur melalui tugas bertahap yang memungkinkan siswa merasakan capaian secara konsisten. Penguatan efikasi diri juga dapat didukung melalui pengamatan keberhasilan teman sebaya yang dianggap setara, pemberian dukungan dan umpan balik yang meyakinkan dari guru atau pihak sekolah, serta pengelolaan kondisi fisiologis dan emosional siswa saat menghadapi tuntutan akademik, karena sumber pembentukan efikasi diri mencakup *mastery experiences*, *vicarious experiences*, *verbal persuasion*, serta *physiological and affective states* (Bandura, 1977).

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bustami, N. A. H., Tsabitah, J., Putri, I. D., Firdausa, N. I., Fortuna, A., & Hidayati, I. (2025). Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar siswa SMP Angkasa Lanud Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 276–286. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.965>
- Center for Reproductive Health, University of Queensland, & Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. (2022). *Indonesia – National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Khilma, H. A., & Utami, N. I. (2024). Growth mindset dan stres akademik pada siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 3(2), 256–262. <https://doi.org/10.37567/jie.v10i1.2637>
- Kong, Y., Somdee, T., & Yangyuen, S. (2025). Academic burnout and its association with psychological factors among medical students in Guangxi, China. *Journal of Education and Health Promotion*, 14, 101. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_1762_24
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maulida, E. R. (2023). *Pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap academic burnout pada siswa full day school SMA Negeri 1 Bodeh Pemalang*. Universitas Islam Negeri Walisongo.

- Nurmiati. (2021). *Peran guru dalam menanggulangi kejenuhan siswa pada pembelajaran daring di masa pandemi di Kota Batu*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- OECD. (2023). *PISA 2022 results: Factsheets Indonesia*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/publication/pisa-2022-results/country-notes/indonesia-c0ee3c88/>
- Oktia, V. (2022). Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>
- Salmela-Aro, K., Tang, X., & Upadyaya, K. (2022). Study demands-resources model of student engagement and burnout. In A. L. Reschly & S. L. Christenson (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 77–93). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-031-07853-8_4
- 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>
- Setiawan, R., Ismanto, H. S., & Yulianti, P. D. (2024). Faktor determinan penyebab kejenuhan belajar pada siswa. *Jurnal Inovasi Pendidikan dan Pembelajaran Sekolah Dasar*, 8(1), 1–10.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sunaryo, Y. (2017). *Pengukuran self-efficacy siswa dalam pembelajaran matematika di MTs N 2 Ciamis* [Prosiding]. Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika.
- Suwarjo, & Purnama, D. S. (2016). *Model bimbingan pengembangan kompetensi pribadi sosial bagi siswa SMA yang mengalami kejenuhan belajar (burnout)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 112–119. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>