

PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 DRAMAGA

Nidhal Huril Aini¹, Reni Sinta Dewi², Noneng Siti Rosidah³

^{1, 2, 3} Universitas Ibn Khaldun Bogor, Jl. Sholeh Iskandar, Bogor, Jawa Barat, Indonesia

Email: nidhalhuril21@gmail.com

Article History

Received: 03-08-2026

Revision: 24-08-2026

Accepted: 27-08-2026

Published: 30-08-2026

Abstract. This study aims to analyze the levels of academic burnout and self-efficacy, as well as to examine the influence of self-efficacy on academic burnout among Grade XI students in the health stream at SMA Negeri 1 Dramaga. The study employs a quantitative approach using a causal-associative method. The research population consisted of 108 students, all of whom were included in the sample via a saturated sampling technique. Data were collected using a modified Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) to measure academic burnout and the General Self-Efficacy Scale (GSE) to measure self-efficacy; both instruments underwent validity and reliability testing. Data were analyzed using descriptive statistics and simple linear regression with the aid of IBM SPSS Statistics 26.0. The results indicate that the majority of students experienced academic burnout in the moderate category (80.6%), while self-efficacy levels fell into the moderate (50.9%) and high (49.1%) categories. Hypothesis testing revealed that self-efficacy has a significant negative effect on academic burnout ($t = -8.057$; $p < 0.001$). An R^2 value of 0.380 indicates that self-efficacy contributes 38% to the variance, while the remaining 62% is influenced by factors outside the model.

Keywords: Self-Efficacy, Academic Burnout, Quantitative Research.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat *academic burnout* dan *self-efficacy*, serta menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal. Populasi penelitian berjumlah 108 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel melalui teknik sampling jenuh. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner modifikasi *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout* dan *General Self-Efficacy Scale* (GSE) untuk mengukur *self-efficacy*. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics 26.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami *academic burnout* pada kategori sedang (80,6%), sedangkan *self-efficacy* berada pada kategori sedang (50,9%) dan tinggi (49,1%). Uji hipotesis menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* ($t = -8,057$; $p < 0,001$). Nilai R^2 sebesar 0,380 menunjukkan kontribusi *self-efficacy* sebesar 38%, sedangkan 62% lainnya dipengaruhi faktor di luar model.

Kata Kunci: *Self-Efficacy*, *Academic Burnout*, Penelitian Kuantitatif.

How to Cite: Aini, N. H., Dewi, R. S., & Rosidah, N. S. (2026). Pengaruh *Self-Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Dramaga. *PEDAGOGIC: Indonesian Journal of Science Education and Technology*, 6 (4), 3803-3815. <http://doi.org/10.54373/ijset.v6i4.7379>

PENDAHULUAN

Dalam proses pendidikan, siswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat menimbulkan tekanan, terutama ketika beban tugas, tuntutan pencapaian, dan harapan dari lingkungan sekolah maupun keluarga tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang memadai (Dewi et al., 2017). Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko kelelahan akademik dan berkembang menjadi *academic burnout*. Oleh karena itu, faktor psikologis yang membantu siswa menghadapi tuntutan akademik perlu mendapat perhatian, salah satunya adalah *self-efficacy*.

Bandura (1997) menjelaskan *self-efficacy* sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, *self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan siswa dalam menyelesaikan tugas, menghadapi ujian, serta mengatasi berbagai tuntutan pembelajaran (Zajacova et al., 2005). Keyakinan tersebut berperan dalam menentukan bagaimana siswa memandang dan merespons kesulitan akademik. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memandang tugas sulit sebagai tantangan, menetapkan tujuan, mempertahankan usaha, dan menggunakan strategi penyelesaian masalah secara lebih adaptif. Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah lebih mudah meragukan kemampuan diri, menghindari tugas yang dianggap sulit, dan mengalami tekanan ketika menghadapi kegagalan (Bandura, 1997). Dengan demikian, *self-efficacy* secara teoretis dapat memengaruhi *academic burnout* melalui kemampuan siswa dalam mengelola tuntutan akademik, mempertahankan motivasi, dan mengembangkan strategi koping yang adaptif. Pandangan tersebut sejalan dengan Schunk dan DiBenedetto (2020) yang menjelaskan bahwa *self-efficacy* berperan dalam motivasi, regulasi diri, dan perilaku belajar.

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan yang berkaitan dengan tuntutan akademik dan ditandai oleh kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), serta perasaan tidak efektif dalam menjalankan aktivitas akademik (Maslach & Leiter, 1997). Kondisi ini dapat muncul ketika tuntutan akademik berlangsung secara terus-menerus dan siswa merasa tidak mampu mengelolanya. *Academic burnout* dapat berdampak pada motivasi, konsentrasi, keterlibatan dalam pembelajaran, dan pencapaian akademik siswa (Setiyowati et al., 2023). Tingginya *academic burnout* pada siswa juga telah ditemukan dalam sejumlah penelitian. Maysarah et al. (2024), misalnya, menemukan bahwa 57,2% dari 110 siswa mengalami *burnout* pada kategori tinggi, sedangkan Widi (2023) melaporkan 26% dari 188 siswa berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan persoalan yang relevan untuk dikaji pada jenjang sekolah menengah.

Hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* juga telah dibuktikan dalam penelitian terdahulu. Jung et al. (2015) menemukan bahwa *academic stress* berkorelasi positif dengan *academic burnout*, sedangkan *academic self-efficacy* berkorelasi negatif dengan *academic burnout*. Wasito dan Yoenanto (2021) juga menemukan bahwa *academic self-efficacy* berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*. Temuan serupa dilaporkan oleh Maulana et al. (2025), yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang berkaitan negatif dengan *academic burnout*. Hasanah (2024) selanjutnya menunjukkan bahwa *self-efficacy* akademik bersama resiliensi, dukungan sosial, dan faktor demografis berkontribusi terhadap *academic burnout*. Sementara itu, Chemers et al. (2001) menunjukkan bahwa siswa dengan *self-efficacy* akademik yang tinggi cenderung menggunakan strategi kognitif yang lebih efektif serta mampu mengatur waktu dan lingkungan belajar dengan lebih baik.

Meskipun penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *academic burnout*, masih terdapat ruang penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut. Sebagian penelitian sebelumnya dilakukan pada mahasiswa atau populasi siswa secara umum, sehingga karakteristik siswa pada bidang keahlian tertentu di jenjang sekolah menengah belum banyak mendapatkan perhatian. Padahal, siswa kelas XI rumpun kesehatan menghadapi tuntutan pembelajaran yang memiliki karakteristik khusus, baik dari sisi beban akademik maupun kebutuhan penguasaan kompetensi bidang kesehatan. Oleh karena itu, hasil penelitian terdahulu belum secara langsung menggambarkan bagaimana *self-efficacy* berperan dalam menjelaskan *academic burnout* pada siswa kelas XI rumpun kesehatan. Celah tersebut menjadi penting untuk dikaji karena informasi mengenai tingkat *self-efficacy* dan *academic burnout* pada kelompok siswa yang spesifik dapat memberikan dasar empiris yang lebih kontekstual bagi layanan bimbingan dan konseling.

Kondisi tersebut relevan dengan temuan awal pada 34 siswa kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga. Hasil kuesioner awal menunjukkan bahwa 7 siswa (20,6%) berada pada kategori *academic burnout* tinggi, 16 siswa (47,1%) berada pada kategori sedang, dan 11 siswa (32,3%) berada pada kategori rendah. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang hingga tinggi sehingga diperlukan perhatian terhadap faktor yang dapat berperan dalam mengurangi kondisi tersebut. Berdasarkan mekanisme teoritis dan temuan penelitian terdahulu, *self-efficacy* menjadi salah satu faktor yang relevan untuk dikaji.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat *academic burnout*, menganalisis tingkat *self-efficacy*, serta menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang lebih spesifik mengenai hubungan kedua variabel pada konteks siswa sekolah menengah bidang kesehatan dan menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif kausal untuk melihat pengaruh atau hubungan dari variabel independen terhadap variabel dependen yang digunakan dalam penelitian (Sugiyono, 2022). Variabel yang dimaksud adalah variabel *self-efficacy* (X) terhadap *academic burnout* (Y). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Dramaga, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, Indonesia. Populasi penelitian berjumlah 108 siswa yang merupakan kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga. Penentuan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan kuesioner atau angket.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan inferensial dengan bantuan SPSS versi 26.0. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mengategorikan tingkat *self-efficacy* dan *academic burnout* siswa ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan nilai normatif. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan data berdistribusi normal ($p > 0,05$), sedangkan uji linearitas dilakukan untuk memastikan adanya hubungan yang linear antara variabel *self-efficacy* dan *academic burnout* ($p > 0,05$ pada *Deviations from Linearity*). Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji Regresi Linear Sederhana untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Dramaga.

HASIL

Hasil Analisis Deskriptif Data dan Kategori Skor

Tabel 1. Deskripsi data

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Self Efficacy	108	38.00	66.00	54.0093	5.92870
Academic Burnout	108	30.00	83.00	52.6204	9.82341
Valid N (listwise)	108				

Berdasarkan hasil deskripsi data, variabel *self-efficacy* memiliki skor minimum sebesar 38,00 dan skor maksimum sebesar 66,00. Nilai rata-rata (*mean*) *self-efficacy* sebesar 54,01 dengan standar deviasi sebesar 5,93. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skor *self-efficacy* siswa memiliki variasi yang relatif lebih kecil dibandingkan dengan variabel *academic burnout*, sehingga skor siswa cenderung lebih terkonsentrasi di sekitar nilai rata-rata. Meskipun demikian, interpretasi homogenitas data tidak hanya didasarkan pada perbandingan standar deviasi dengan nilai rata-rata, tetapi juga perlu mempertimbangkan rentang skor dan karakteristik skala pengukuran.

Sementara itu, variabel *academic burnout* memiliki skor minimum sebesar 30,00 dan maksimum sebesar 83,00, dengan nilai rata-rata sebesar 52,62 dan standar deviasi sebesar 9,82. Dibandingkan dengan *self-efficacy*, variabel *academic burnout* memiliki rentang skor dan standar deviasi yang lebih besar. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* siswa lebih bervariasi, sehingga terdapat perbedaan kondisi kejenuhan akademik antar siswa. Dengan demikian, meskipun siswa berada dalam lingkungan akademik yang relatif sama, tingkat *academic burnout* yang dialami dapat berbeda, mulai dari tingkat yang relatif rendah hingga tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi *self-efficacy*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	55	50.9	50.9	50.9
	Tinggi	53	49.1	49.1	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 4.2 siswa kelas XI pada rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga memiliki tingkat *self-efficacy* yang hampir seimbang pada dua kategori, yaitu sebanyak 55 siswa (50,9%) berada dalam kategori sedang dan 53 siswa (49,1%) berada pada kategori tinggi, serta tidak ada siswa yang berada pada kategori rendah (0%). Hal ini mengindikasikan bahwa

seluruh siswa di SMA Negeri 1 Dramaga memiliki tingkat efikasi diri akademik yang tergolong baik hingga tinggi dalam menghadapi tugas-tugas sekolah.

Tabel 3. Kategorisasi *Academic Burnout*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	20	18.5	18.5	18.5
	Sedang	87	80.6	80.6	99.1
	Tinggi	1	.9	.9	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3, mayoritas responden berada pada kategori *academic burnout* sedang, yaitu sebanyak 87 siswa (80,6%). Selanjutnya, sebanyak 20 siswa (18,5%) berada pada kategori rendah dan 1 siswa (0,9%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dramaga memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang, sedangkan proporsi siswa pada kategori tinggi relatif kecil. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun hanya sebagian kecil siswa yang berada pada kategori tinggi, tingkat *academic burnout* pada mayoritas siswa tetap perlu diperhatikan karena berada pada kategori sedang.

Hasil Uji Prasyarat Analisis

Tabel 4. Hasil uji normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		108
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.73600589
Most Extreme Differences	Absolute	.063
	Positive	.058
	Negative	-.063
Test Statistic		.063
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan teknik One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test terhadap nilai Unstandardized Residual, diperoleh nilai Test Statistic sebesar 0,063 dengan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) sebesar 0,200. Oleh karena nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditetapkan 0,05, yaitu $0,200 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self Efficacy	Between Groups	(Combined)	5745.064	26	220.964	3.908	.000
		Linearity	3921.936	1	3921.936	69.356	.000
		Deviation from Linearity	1823.128	25	72.925	1.290	.196
	Within Groups		4580.371	81	56.548		
	Total		10325.435	107			

Berdasarkan hasil uji linearitas yang ditunjukkan pada *ANOVA Table*, diperoleh nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar 0,196 dengan nilai $F = 1,290$. Oleh karena nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih besar dari 0,05 ($0,196 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bergaris lurus (linear) secara signifikan antara variabel *Self-Efficacy* dan *Academic Burnout*.

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 6. Hasil Uji Kelayakan Model Regresi (Uji F)

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3921.936	1	3921.936	64.922	.000 ^b
	Residual	6403.499	106	60.410		
	Total	10325.435	107			

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa nilai t hitung untuk variabel *self-efficacy* sebesar $-8,057$ dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Pengujian berdasarkan perbandingan nilai t juga menunjukkan bahwa $|-8,057| = 8,057 > 1,983$, sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dramaga.

Tabel 7. Hasil analisis koefisien regresi dan uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	107.773	6.886		15.652	.000
	Self Efficacy	-1.021	.127	-.616	-8.057	.000

Persamaan regresi yang diperoleh sebagai berikut:

$$\hat{Y} = 107,773 - 1,021X$$

Persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 107,773 - 1,021X$. Nilai konstanta sebesar 107,773 menunjukkan nilai prediksi *academic burnout* ketika *self-efficacy* bernilai 0. Sementara itu, koefisien regresi *self-efficacy* sebesar $-1,021$ menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu poin *self-efficacy* diperkirakan diikuti oleh penurunan *academic burnout* sebesar 1,021 poin. Arah koefisien yang negatif menunjukkan adanya hubungan berlawanan arah antara kedua variabel, yaitu semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah tingkat *academic burnout*. Hasil uji signifikansi memperkuat temuan tersebut. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai $|t \text{ hitung}| = 8,057 > t \text{ tabel} = 1,983$ menunjukkan bahwa pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* signifikan secara statistik. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga terdapat pengaruh negatif dan signifikan *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Dramaga.

Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Tabel 8. Hasil uji determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.616 ^a	.380	.374	7.772

Diperoleh nilai korelasi (R) sebesar 0,616 yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara variabel *Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout*. Selain itu, nilai Koefisien Determinasi ($R \text{ Square}$) yang diperoleh adalah sebesar 0,380. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel *Self-Efficacy* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 38% terhadap *Academic Burnout* pada siswa SMA Negeri 1 Dramaga, sedangkan sisa sebesar 62% dipengaruhi oleh variabel atau faktor lain di luar fokus penelitian ini.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan lebih kuat terhadap kemampuan dirinya cenderung lebih mampu menghadapi tuntutan akademik dan memiliki

kecenderungan *academic burnout* yang lebih rendah. Sebaliknya, keraguan terhadap kemampuan diri dapat membuat siswa lebih mudah merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga meningkatkan kerentanan terhadap *academic burnout*. Meskipun *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 38% dalam menjelaskan variasi *academic burnout*, masih terdapat 62% variasi yang berkaitan dengan faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang berperan dalam *academic burnout*, tetapi bukan satu-satunya faktor yang menentukan kondisi tersebut.

Secara teoretis, hubungan tersebut dapat dijelaskan melalui teori *self-efficacy* Bandura (1997), yang menempatkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sebagai faktor yang memengaruhi cara seseorang memilih tindakan, mengerahkan usaha, bertahan menghadapi kesulitan, serta mengelola respons terhadap tekanan. Dalam konteks akademik, siswa dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung menilai tuntutan belajar sebagai tantangan yang dapat diatasi. Keyakinan tersebut mendorong siswa untuk menetapkan tujuan, menggunakan strategi belajar, mempertahankan usaha ketika mengalami kesulitan, dan mencari alternatif penyelesaian ketika menghadapi hambatan. Proses tersebut dapat mengurangi kemungkinan munculnya perasaan tidak mampu dan kehilangan kendali yang dapat berkembang menjadi *academic burnout*.

Sebaliknya, siswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung memiliki keraguan terhadap kemampuan dirinya ketika menghadapi tugas atau tuntutan akademik. Keraguan tersebut dapat meningkatkan persepsi bahwa tuntutan yang dihadapi terlalu berat, sehingga siswa lebih mudah mengalami tekanan, mengurangi usaha, menghindari tugas, atau merasa tidak mampu mencapai tujuan akademik. Jika kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus, tekanan akademik dapat berkembang menjadi kelelahan, sikap negatif terhadap aktivitas akademik, dan penurunan persepsi terhadap kompetensi diri yang merupakan karakteristik *academic burnout* (Maslach & Leiter, 1997). Dengan demikian, pengaruh negatif *self-efficacy* terhadap *academic burnout* tidak hanya menunjukkan hubungan statistik, tetapi juga dapat dipahami melalui mekanisme psikologis dalam menghadapi dan mengelola tuntutan akademik.

Mekanisme tersebut juga dapat dikaitkan dengan kemampuan regulasi diri. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu mengatur waktu, menentukan strategi belajar, memonitor kemajuan, serta melakukan penyesuaian ketika strategi yang digunakan belum berhasil. Kemampuan tersebut membantu siswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* dapat menghambat penggunaan strategi tersebut karena siswa terlebih dahulu memiliki keraguan terhadap kemampuan untuk menyelesaikan tugas. Oleh karena itu, *self-efficacy* dapat berperan sebagai sumber daya

psikologis yang membantu siswa menghadapi tuntutan akademik sebelum tekanan tersebut berkembang menjadi *academic burnout*.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Hasanah (2024), Ulfa dan Aprianti (2021), Salsabilla et al. (2026), serta Fransisca (2023) yang secara umum menunjukkan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Konsistensi arah temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu faktor penting dalam menghadapi tekanan akademik. Namun, besarnya kontribusi yang ditemukan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian terdahulu. Perbedaan tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik responden, jenjang pendidikan, bidang atau program keahlian, karakteristik tuntutan akademik, instrumen pengukuran, maupun faktor lain yang dimasukkan dalam model penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dimaksudkan untuk menunjukkan bahwa *self-efficacy* selalu menjadi faktor yang paling dominan terhadap *academic burnout*, melainkan memberikan bukti tambahan mengenai perannya pada konteks siswa kelas XI rumpun kesehatan.

Temuan ini memiliki implikasi bagi layanan Bimbingan dan Konseling (BK), khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan *academic burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penguatan *self-efficacy* dapat menjadi salah satu fokus intervensi, terutama bagi siswa yang menunjukkan keraguan terhadap kemampuan akademiknya, mudah menyerah ketika menghadapi tugas, atau cenderung menghindari tuntutan belajar. Guru BK dapat membantu siswa membangun keyakinan terhadap kemampuan diri melalui layanan yang memberikan pengalaman keberhasilan secara bertahap, penetapan tujuan akademik yang realistis, penguatan positif, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta pelatihan strategi belajar dan pengelolaan waktu. Pendekatan tersebut dapat membantu siswa memperoleh pengalaman bahwa tuntutan akademik dapat dihadapi melalui usaha dan strategi yang tepat.

Dalam perspektif Bimbingan dan Konseling, identifikasi *academic burnout* juga sebaiknya tidak hanya berfokus pada tingkat kelelahan yang dialami siswa, tetapi juga pada sumber daya psikologis yang dapat membantu siswa menghadapinya. Siswa dengan *self-efficacy* rendah dapat menjadi kelompok yang memerlukan perhatian lebih karena keraguan terhadap kemampuan diri dapat menghambat upaya mereka dalam menghadapi tuntutan akademik. Namun demikian, layanan BK tidak seharusnya hanya diarahkan pada peningkatan *self-efficacy*, karena sebagian besar variasi *academic burnout* dalam penelitian ini masih dijelaskan oleh faktor lain. Guru BK perlu mempertimbangkan faktor akademik, lingkungan sekolah, dukungan sosial, beban tugas, manajemen waktu, serta kondisi individual siswa dalam melakukan asesmen dan merancang layanan.

Dalam perspektif Islam, penguatan *self-efficacy* dapat ditempatkan dalam kerangka ikhtiar, kesabaran, optimisme, dan tawakal. Prinsip tersebut dapat membantu siswa memandang tuntutan akademik bukan semata-mata sebagai beban, tetapi sebagai bagian dari proses pengembangan diri yang perlu dihadapi dengan usaha yang sungguh-sungguh. QS. Al-Baqarah ayat 286 juga menegaskan bahwa Allah Swt. tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Nilai tersebut dapat menjadi landasan penguatan sikap positif dalam layanan BK, dengan tetap menempatkan kemampuan siswa, usaha, dan ketergantungan kepada Allah secara seimbang.

Dengan demikian, kontribusi utama penelitian ini terletak pada pemberian bukti empiris mengenai peran *self-efficacy* dalam menjelaskan *academic burnout* pada siswa kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian sebelumnya sekaligus memberikan konteks yang lebih spesifik pada karakteristik siswa SMA. Implikasi praktisnya adalah perlunya perhatian terhadap penguatan *self-efficacy* sebagai salah satu bagian dari strategi layanan BK untuk membantu siswa menghadapi tuntutan akademik. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain kuantitatif asosiatif kausal dengan regresi linear sederhana, hasilnya perlu dipahami secara proporsional dan tidak diartikan bahwa perubahan *self-efficacy* secara langsung akan menghilangkan *academic burnout*. Faktor lain yang tidak diteliti tetap perlu dipertimbangkan dalam penelitian maupun praktik layanan BK.

KESIMPULAN

Siswa kelas XI rumpun kesehatan di SMA Negeri 1 Dramaga memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang (80,6% atau 87 siswa), disusul kategori rendah (18,5% atau 20 siswa) dan tinggi (0,9% atau 1 siswa), dengan pemicu paling dominan berasal dari aspek *exhaustion* (42,20%), diikuti *inefficacy* (36,27%) serta *cynicism* (21,54%). Di sisi lain, tingkat *self-efficacy* siswa tergolong sangat baik karena terdistribusi secara seimbang pada kategori sedang terdapat 55 siswa (50,9%) dan tinggi terdapat 53 siswa (49,1%) tanpa ada siswa di kategori rendah (0%), yang dibentuk terutama oleh aspek *level* (45,02%), *generality* (39,26%), dan *strength* (15,72%). Lebih lanjut, analisis regresi linear sederhana menghasilkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) dan $t_{hitung} -8,057 > t_{tabel} 1,983$, yang membuktikan adanya pengaruh negatif dan signifikan dari *self-efficacy* terhadap *academic burnout* dengan kontribusi pengaruh sebesar 38%, sedangkan 62% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar fokus penelitian ini.

REKOMENDASI

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi pimpinan sekolah dalam mengelola dan mendistribusikan beban tugas akademik siswa secara seimbang guna menekan tingkat *exhaustion* sebagai pemicu utama kejenuhan belajar. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling (BK), disarankan untuk merancang layanan bimbingan klasikal maupun kelompok yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* khususnya dalam menghadapi tugas tersulit serta menyediakan intervensi berupa pelatihan *stress management*, strategi koping, dan konseling bagi siswa yang mulai mengalami kelelahan fisik maupun emosional. Sementara itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan kajian dengan meneliti variabel-variabel lain yang memengaruhi sisa 62% *academic burnout* di luar penelitian ini, sekaligus memperluas subjek penelitian pada jenjang atau rumpun ilmu yang berbeda.

REFERENSI

- Salsabilla, F. A., Sujarwo, & Safitri, D. (2026). Literature Review: Dampak Academic Burnout pada Mahasiswa dalam Pembelajaran Hybrid terhadap Kesehatan Mental. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 4(3), 94–105. <https://doi.org/10.62383/risoma.v4i3.1662>
- Bandura, A. (1997a). The Anatomy of stages of changes. *American Journal of Health Promotion*, 12(1), 8–10. <https://doi.org/10.4278/0890-1171-12.1.8>
- Bandura, A. (1997b). *Self-efficacy : the exercise of control*. W.H. Freeman.
- Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Dewi, P. R., Yosef, & Herlina. (2017). *Hubungan Antara Academic Self-Confidence Dengan Kejenuhan (Burnout) Belajar Siswa SMK Negeri 1 Indralaya Utara*.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(2), 32. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Hasanah, M. (2024). *Pengaruh Efikasi Diri Akademik, Resiliensi, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi terhadap Academic Burnout Pada Siswa SMA di Cikarang*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Irawan, D., Prihatin, N., & Agustina, R. (n.d.). *Pendidikan Islam dalam Peningkatan Kualitas Sumber Daya Manusia Indonesia*. 7, 436–450. <https://doi.org/10.19109/pairf.v7i4>
- Jung, I., Kim, J., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating Effect of Academic Self-Efficacy on the Relationship between Academic Stress and Academic Burnout in Chinese Adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), 63–77. <https://doi.org/10.6115/ijhe.2015.16.2.63>
- Lacombe, N., Hey, M., Hofmann, V., Pagnotta, C., & Squillaci, M. (2023). School Burnout after COVID-19, Prevalence and Role of Different Risk and Protective Factors in Preteen Students. *Children*, 10(5), 823. <https://doi.org/10.3390/children10050823>
- Lisnawati. (2007). Aspek Ekonomi Dalam Pendidikan. *Educar Jurnal Pendidikan*.
- Maslach, C. (2003). Job Burnout. *Current Directions in Psychological Science*, 12(5), 189–192. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01258>

- Maslach, Christina., & Leiter, M. P. . (1997). *The truth about burnout : how organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maulana, A., Intifada, J., Candra, R. A., & Purwantini, L. (2025). Pengaruh Kontrol Diri dan Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 62–73. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2197>
- Maysarah, S., Zahara, I., & Dewi, R. (2024). Gambaran Burnout pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 730–707. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Prayitno, & Eman, A. (1999). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling*. PT Rineka Cipta.
- Rahmasari, F. (2016). Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Belajar pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 4 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan Dan Konseling*, 4, 1–10.
- Ramadhana, B., & Meitasari, I. (2023). Kajian Tingkat Pendidikan Terhadap Kualitas Hidup Masyarakat. *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, 8(2), 38–45. <https://doi.org/10.36709/jppg.v8i2.1>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>
- Setiyowati, J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2023). *Academic Burnout dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative .
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, R & D*. (Edisi Kedua). CV. Alfabeta.
- Sunarto, & Hartono, A. (2002). *Perkembangan Peserta Didik* (2nd ed.). PT Asdi Mahasatya.
- Syah, Muhibbin. (2003). *Psikologi belajar*. Pt RajaGrafindo Persada.
- Tilaar, H. A. R. . (2000). *Paradigma baru pendidikan nasional*. Rineka Cipta.
- Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap Burnout Dan Perbedaannya Berdasarkan Gender. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 24–35. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651>
- Wahdati, D., & Lessy, Z. (2026). *Konsep Self Efficacy Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hadis Serta Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik*. 9(1), 74–87.
- 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>
- Widi, N. (2023). *Analisis Academic Burnout Siswa Sma Pada Pembelajaran Kimia*. Skripsi.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>