

Hubungan *Academic Self-Efficacy* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang

Fadhilatul Anshorryyah^{1*}, Eko Oktapiya Hadinata²

[1] Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia, [2] Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia

Abstract

A student prone to academic burnout needs good academic self-efficacy to handle various academic demands. This study discusses the correlations between self-efficacy and burnout in class X students of SMA Negeri 6 Palembang. This research is quantitative correlational. The research participants consisted of 234 students of class X SMA Negeri 6 Palembang. The result of this study is that there is a significant negative relationship ($r=-0.528$, $p<0.05$). The higher the academic self-efficacy a student has, the lower the academic burnout the student feels. Vice versa, the lower the academic self-efficacy a student has, the higher the academic burnout thought by the student. The categorization results show that, in general, the research respondents are classified as having academic self-efficacy and academic burnout at a moderate level of ($X = 58.5\%$) and ($Y=68.8\%$).

Keywords: academic burnout; academic self-efficacy; students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2022-07-06 | Published: 2022-08-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7376>

Vol 13, No 2 (2023) Page: 270 – 279

(*) Corresponding Author: Fadhilatul Anshorryyah, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia, Indonesia, Email: 1920901067@radenfatah.ac.id



This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

INTRODUCTION

Sekolah merupakan salah satu satuan pendidikan formal yang perlu menyediakan layanan pendidikan berkualitas sehingga dapat mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki oleh pelajar. Pada beberapa jenjang pendidikan, pelajar dituntun serta diarahkan untuk bisa mempersiapkan diri agar mampu berprestasi dan berkompetisi dengan orang lain baik di lingkungan sekolah, masyarakat, hingga bangsa lain. Dalam menjalankan proses tersebut, tentu pelajar akan menghadapi beberapa tantangan maupun tuntutan akademik serta beberapa kendala. Sehingga hal tersebut dapat menjadi beban psikologis tersendiri serta menimbulkan kejenuhan belajar. Kejenuhan belajar dapat disebabkan karena banyaknya kegiatan sekolah, tugas pembelajaran, lingkungan sekolah, aturan-aturan sekolah, serta tuntutan lain yang menimbulkan beberapa gejala seperti lelahnya

siswa dalam melaksanakannya sehingga siswa tidak bersemangat, bosan, dan berkurangnya minat serta menurunnya hasil pembelajaran (Fatmawati, 2018).

Selain hal diatas, penelitian menunjukkan bahwa situasi saat ini yakni pandemi Covid-19 yang mulai mereda menjadi masa transisi dari pembelajaran daring menjadi pembelajaran tatap muka. Dimana hal tersebut membawa banyak perubahan dan menjadi tantangan baru bagi peserta didik untuk dapat beradaptasi kembali setelah kurang lebih dua tahun melakukan pembelajaran daring. Perubahan tersebut menimbulkan beberapa masalah dalam proses pembelajaran karena peserta didik sulit beradaptasi kembali. Masalah tersebut disebabkan karena terdapat divergensi dalam pelaksanaan kegiatan belajar mengajar yang dialami oleh peserta didik, guru, maupun orang tua (Carolina dkk., 2022).

Pada masa transisi ini, terdapat beberapa faktor yang timbul terhadap sektor pendidikan sebagai bentuk adaptasi baru yang harus dihadapi siswa yakni kemauan belajar siswa yang masih rendah, beberapa siswa terbiasa melibatkan orang tua dalam menyelesaikan tugas ketika pembelajaran daring, terbatasnya jam mengajar ketika pembelajaran tatap muka terbatas di sekolah, perbedaan hasil belajar peserta didik sebagai dampak Covid-19, perbedaan sistem mengerjakan tugas, serta keterlambatan siswa ketika masa awal pelaksanaan pembelajaran tatap muka (Mutlifah & Kaltsum, 2022). Beberapa faktor tersebut merupakan adaptasi baru sebagai bentuk penguatan pendidikan agar peserta didik, lembaga pendidikan, maupun keluarga harus saling mendukung. Hal tersebut tentu bertujuan untuk membangun kembali semangat peserta didik dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran dan mencapai hasil pembelajaran yang diharapkan (Jauharoti Alfin dkk., 2022).

Uraian diatas sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan dengan salah satu siswa kelas X.3 SMA Negeri 6 Palembang, bahwa setelah sekian lama melakukan pembelajaran daring MS mengaku kesulitan berhubungan sosial sehingga hal tersebut membuat MS tidak percaya diri ketika berada diantara teman sekelasnya. Selain itu, MS bercerita bahwa di masa awal pembelajaran tatap muka, MS merasa sangat kelelahan dengan berbagai tugas akademik terutama projek dan presentasi yang mulai diterapkan di sekolahnya serta bimbingan belajar dan ekstrakurikuler yang diikutinya setelah pembelajaran di kelas. Sehingga hal tersebut membuat MS tidak bersemangat untuk pergi ke sekolah.

Kondisi yang dialami oleh MS dapat disebut sebagai gejala siswa mengalami *burnout* dalam pembelajaran. *Control-value theory* menyediakan kerangka kerja integratif untuk menganalisis anteseden dan efek dari emosi yang dialami dalam pengaturan akademik atau dikenal sebagai emosi akademik (Pekrun, 2006). Menurut Pekrun (2006) emosi akademik dapat diartikan sebagai emosi yang muncul selama siswa mengikuti proses pembelajaran. Beberapa emosi akademik seperti kesenangan, kebosanan, marah, dan lain-lain termasuk ke dalam *activity emotion* yakni emosi yang muncul ketika kegiatan pembelajaran berlangsung.

Rasa jenuh (*burnout*) menjadi salah satu emosi negatif yang muncul seiring melaksanakan aktivitas akademik. *Burnout* sering digambarkan sebagai sindrom kelelahan emosi, depersonalisasi, dan menurunnya pencapaian pribadi (Maslach & Jackson, 1981). Konsep *burnout* pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger (1974) dan Maslach (1976) yang mengemukakan bahwa kondisi *burnout* tidak hanya berpengaruh pada kinerja dan kepuasan kerja tetapi juga merusak hubungan sosial dan interpersonal pekerja (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Menurut Freudenberger (1974), *burnout* merupakan suatu keadaan seorang individu ketika kurangnya pencapaian sehingga menimbulkan kelelahan yang berlebihan sebagai hasil dari

tuntutan pada energi dan sumber penghasilan. *Burnout* juga dikonsepsikan sebagai akibat dari stres kerja jangka panjang terutama di kalangan pekerja (Jennett dkk., 2003).

Pines et al. (1981) menguji dan membandingkan tingkat *burnout* pada para perawat, konselor, pendidik, dan pelajar. Penelitian tersebut menemukan tingkat *burnout* menengah atas pada pelajar. Hal ini menunjukkan bahwa pelajar juga mengalami *burnout* pada masa pembelajarannya. *Burnout* dalam dunia akademik (*academic burnout*) merupakan perasaan lelah terhadap tuntutan belajar yang menyebabkan munculnya sikap sinis pada tugas pembelajaran dan perasaan tidak mampu sebagai siswa (Schaufeli dkk., 2002). Kondisi mental dimana individu mengalami bosan, lelah, dan timbul rasa malas, tidak focus, dan lesu ketika melakukan kegiatan belajar disebut juga dengan *academic burnout* (Lee dkk., 2020). Menurut Schaufeli et al. (2002) terdapat tiga dimensi *academic burnout* yakni *exhaustion*, *cynism*, dan *reduce of professional efficacy*. *Exhaustion* merupakan perasaan terkurasnya sumber daya emosional. Sementara *cynism* lebih mengacu pada ketidakpedulian terhadap aktivitas akademik yang dijalani dan *reduce of professional efficacy* yang meliputi perasaan tidak mampu.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa adanya *academic burnout* pada siswa. Penelitian yang dilakukan oleh Japeri dan Hijrianti (2022) terhadap *academic burnout* pada siswa pada sekolah bersistem asrama/*boarding school*, menunjukkan bahwa 46,9% siswa mengalami *academic burnout* tingkat tinggi. Selain itu, penelitian menyebutkan fenomena *academic burnout* pada masa pandemi covid-19 menunjukkan bahwa 26,9% siswa di salah satu SMA di kota Jambi juga mengalami *academic burnout* tingkat tinggi (Aypi dkk., 2022). Selanjutnya ada juga penelitian serupa yang dilakukan oleh Privana, et al. (2022) menemukan bahwa terdapat 73,3% siswa kelas XI di SMAK St. Albertus Malang memiliki tingkat *academic burnout* sedang dan 6,9% siswa memiliki tingkat *academic burnout* tinggi.

Academic burnout dapat menghilangkan ketertarikan siswa terhadap aktivitas belajar dan berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis siswa dalam menghadapi tuntutan pencapaian belajarnya (Hyman dkk., 2017; Lee dkk., 2020). Terkait ini, peneliti juga melakukan wawancara ke salah satu siswa SMA Negeri 6 Palembang yaitu seorang siswa berinisial NY mengatakan bahwasanya dia merasa beban tugas akademik di SMA tidak sesuai dengan yang diharapkan. NY juga mengaku sering merasa lelah, jenuh, dan tidak ingin bersekolah. Selain itu, ketika berada pada kondisi tersebut, NY kerap merasa tidak yakin atas kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas sekolah dan memilih untuk tidak mengerjakannya. Atas permasalahan yang dialami NY, peneliti juga melakukan observasi pada beberapa kelas sehingga dapat disimpulkan kejenuhan belajar terhadap siswa terlihat dari kondisi kelas yang mulai berisik, siswa yang memainkan ponsel, pergi ke kantin tanpa sepengetahuan guru dan lain sebagainya. Selanjutnya, sekolah juga kerap mengadakan kegiatan menarik tertentu guna mengatasi dan mengurangi kejenuhan siswa.

Terkait permasalahan tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam waktu yang bersamaan, siswa yang merasa terbebani dengan berbagai tuntutan akademik, harus diiringi dengan kepercayaan diri terhadap kemampuan dirinya (*self-efficacy*) untuk menghadapi berbagai tuntutan di sekolah demi mencapai hasil pembelajaran sesuai dengan yang diharapkan. Hal tersebut didasari pada beberapa penelitian mengenai hubungan antara variabel *burnout* dengan *self-efficacy* menyimpulkan bahwa seorang individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan lebih mudah menghadapi berbagai perubahan situasi dan kesulitan yang timbul dari perubahan tersebut. Sebaliknya, seorang individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami *burnout* serta tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik (Cherniss, 1992; Hobfoll dan Freedy, 1993; Rahmati, 2015).

Seorang peneliti yang memperkenalkan istilah *self-efficacy* yakni Albert Bandura mendefinisikan *self-efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Konsep ini kemudian berkembang menjadi *self-efficacy* akademik. *Academic Self-efficacy* merupakan keyakinan diri untuk dapat menyelesaikan berbagai tugas pendidikan dengan efektif sehingga dapat mencapai tujuan pendidikan yang pasti (Bandura, 1977).

Siswa yang mempunyai *academic self-efficacy* yang tinggi akan mampu merencanakan, mengatur berbagai tanggung jawab sehingga dapat menghadapi rintangan dan menyelesaikan tugas dengan baik. Tidak hanya itu, siswa dengan tingkat *academic self-efficacy* yang baik juga memiliki *problem solving* yang baik dalam memecahkan berbagai masalah akademik dan berusaha menemukan solusi yang tepat untuk memecahkan masalahnya tersebut (Arlinkasari & Akmal, 2017). Sebaliknya, rasa tertekan, cemas, stress, dan tidak memiliki *problem solving* yang buruk akan ditampilkan pada siswa dengan *self-efficacy* rendah (Rahmati, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, *academic burnout* menjadi suatu kajian penting untuk diteliti terutama ketika dikaitkan dengan variabel *academic self-efficacy* demi keefektifan proses pembelajaran dan kesehatan psikologis siswa sebagai penerus bangsa. Selain itu, diketahui bahwa penelitian mengenai *academic burnout* dengan *academic self-efficacy* belum banyak dilakukan di Indonesia. Diketahui pula berdasarkan studi awal dalam wawancara yang dilakukan dengan civitas akademika bahwa terdapat tanda ataupun gejala *academic burnout* pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang. Maka dari itu, peneliti ingin melihat hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang.

METHOD

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang yang terdiri dari 10 kelas dengan jumlah populasi 360. Total sampel didapatkan pada tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 1% ialah 234 sampel. Lokasi penelitian dilakukan di ruang kelas SMA Negeri 6 Palembang melalui *google formulir* yang diisi oleh responden secara bersamaan. Sebelum terlibat dalam penelitian, responden telah diminta *informed consent*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini ialah *simple random sampling*. Menurut Latipun (2015) *simple random sampling* ialah teknik mengambil dan memilih partisipan secara random yang biasanya dilakukan dengan undian. Partisipan dalam penelitian ini merupakan siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang yang terdiri dari 10 kelas dengan jumlah populasi 360. Total sampel didapatkan pada tabel Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 1% ialah 234 sampel. Lokasi penelitian dilakukan di ruang kelas SMA Negeri 6 Palembang melalui *google formulir* yang diisi oleh responden secara bersamaan. Sebelum terlibat dalam penelitian, responden telah diminta *informed consent*.

Instrumen Penelitian

Peneliti menggunakan alat ukur *The Academic Self-Efficacy Scale* (TASES) untuk mengetahui *academic self-efficacy* pada siswa (Sagone & Caroli, 2014). Alat ukur ini diadaptasi dalam versi Indonesia oleh Darmayanti et al. (2021) yang dinyatakan valid dan mempunyai koefisien Cronbach's Alpha 0,908. TASES versi Indonesia terdiri dari 25 item dalam empat dimensi dengan bentangan 4 skala likert dari 1 = sangat tidak yakin, hingga 4 = sangat yakin. Selanjutnya peneliti melakukan modifikasi skala untuk menyesuaikan dengan karakteristik sampel dan melakukan uji alat ukur kepada 100 responden dengan hasil koefisien Cronbach's Alpha 0,887. Data untuk menghitung koefisien reliabilitas alpha diperoleh dengan satu kali penyajian skala kepada sekelompok responden (Akhtar & Azwar, 2019)

Peneliti juga melakukan modifikasi skala milik Arlinkasari (2017) yang merupakan adaptasi dari skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). MBI-SS digunakan untuk mengukur kecenderungan *academic burnout* di kalangan mahasiswa. Setelah dimodifikasi dan melakukan uji alat ukur, skala ini berjumlah 19 item dengan hasil koefisien Cronbach's Alpha 0,878. Alternatif jawaban yang digunakan yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Skor yang diberikan pada masing-masing pernyataan bergerak dari 1 sampai 4.

Prosedur Penelitian

Sebelum pengisian instrumen, responden diberitahu mengenai tujuan penelitian ini dan diminta untuk mengisi secara jujur sesuai dengan diri responden. Selain itu, peneliti juga memastikan kerahasiaan atas informasi yang diberikan responden serta wajib mengisi secara lengkap identitas mereka.

Analisis Data

Setelah data diperoleh dari partisipan, dilakukan proses analisis data menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 25 dengan metode korelasional *Pearson Product Moment*.

RESULT AND DISCUSSION

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini dapat dipaparkan pada Tabel 1, Tabel 2, Tabel 3, dan Tabel 4.

Tabel 1. Karakteristik Siswa

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	87	37,2%
	Perempuan	147	62,8%
Usia	14 tahun	27	11,5%
	15 tahun	194	82,9%
	16 tahun	13	5,6%

Tabel 1 menunjukkan hasil demografis yang dilihat dari sisi perbedaan jenis kelamin dan usia. 234 data yang terkumpul terdiri dari siswa laki-laki sebesar 37,2% dan siswi perempuan sebesar 62,8% dengan usia 14 tahun sebesar 11,5%, usia 15 tahun sebesar 82,9 %, dan usia 16 tahun sebesar 5,6%.

Tabel 2. Kategorisasi

Variabel	Skor	Kategorisasi	N	%
<i>Academic Self-Efficacy</i>	$X < 50$	Rendah	0	0%
	$50 \leq X < 75$	Sedang	137	58,5%
	$75 \leq X$	Tinggi	97	41,5%
Total			234	100%
<i>Academic Burnout</i>	$X < 38$	Rendah	53	22,6%
	$38 \leq X < 57$	Sedang	161	68,8%
	$57 \leq X$	Tinggi	20	8,5%
Total			234	100%

Tabel 2 menunjukkan hasil kategorisasi pada variabel *academic self-efficacy* dan *academic burnout* dari total responden 234 dengan rumusan norma penggolongan atau kategorisasi variabel penelitian (Azwar, 1993). Pada variabel *academic self-efficacy*, peneliti tidak menemukan siswa dengan kategori *academic self-efficacy* rendah melainkan terdapat 137 siswa dengan kategori sedang dan 97 siswa dengan kategori tinggi. Pada variabel *academic burnout*, terdapat 20 siswa dengan kategori *academic burnout* tinggi, 161 siswa dengan kategori sedang, dan 53 siswa dengan kategori rendah.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Skewness Std. Error	Rasio	Kurtosis Std. Error	Rasio	Ket
<i>Academic Self-Efficacy</i>	0,137	0,860	0,066	0,207	Normal
	0,159		0,317		
<i>Academic Burnout</i>	0,139	0,872	-0,165	-0,521	Normal
	0,159		0,317		

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh rasio skewness dan rasio kurtosis untuk menentukan tingkatan normalitas data (Hartono, 2008). Data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila berada pada rentang nilai -1,96 sampai +1,96 (Ghozali, 2013). Rasio skewness untuk variabel *academic self-efficacy* berada pada rentang nilai -1,96 sampai +1,96 yaitu sebesar 0,860 dan skor kurtosisnya sebesar 0,207. Untuk variabel *academic burnout*, rasio skewness berada pada rentang -1,96 sampai +1,96 yaitu sebesar 0,872 dan rasio kurtosisnya -0,521. Hal ini menunjukkan bahwa sebaran data kedua variabel yakni *academic self-efficacy* dan *academic burnout* berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Variabel	Pearson	Sig	Keterangan
<i>Academic Self-Efficacy</i> >< <i>Academic Burnout</i>	-0,528	0,000	Signifikan

Tabel 4 menginterpretasikan hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dan *academic burnout* pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product*

Moment Corellation pada Tabel 4, diperoleh nilai koefisien sebesar -0,528 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($r=0,528$; $p<0,00$) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*.

Pembahasan

Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout* (Arlinkasari & Akmal, 2017; Charkhabi dkk., 2013; Privana dkk., 2022).

Pada variabel *academic burnout*, mayoritas siswa berada pada tingkat sedang. Sementara itu, peneliti menemukan terdapat 20 siswa yang tergolong dalam kategori *academic burnout* tinggi. Hal ini tentu dapat menjadi perhatian bagi lembaga maupun pelayan akademik dikarenakan kondisi *academic burnout* dapat menghilangkan ketertarikan siswa terhadap aktivitas belajar dan berdampak pada kondisi fisik maupun psikologis siswa dalam menghadapi tuntutan pencapaian belajarnya (Lee dkk., 2020). Hal tersebut selaras dengan hasil wawancara yang pada beberapa responden yang mengungkapkan bahwa terkadang mereka merasa tidak tertarik pada aktivitas sekolah dan bahkan merasa tidak bersemangat di pagi hari ketika akan berangkat ke sekolah. Namun mereka tetap berusaha menjalankan berbagai tuntutan akademik seperti berusaha aktif ketika berada di kelas dan menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Di masa awal SMA ini, mereka juga telah memiliki kesadaran dan memahami bahwa pentingnya pendidikan yang menentukan kehidupan masa depan mereka masing-masing.

Sementara itu, pada hasil kategorisasi *academic self-efficacy*, responden tergolong dalam kategori sedang dan tinggi yang menginterpretasikan bahwa keyakinan dan kepercayaan diri responden terhadap kemampuan akademiknya tergolong baik. *Academic self-efficacy* itu sendiri memiliki 4 dimensi yakni *self-engagement*, *self-oriented decision making*, *others-oriented problem solving*, dan *interpersonal climate* (Sagone & Caroli, 2014). Pelajar dengan tingkat *academic self-efficacy* yang tinggi tidak mudah menyerah dalam menghadapi masalah akademik dan berusaha menemukan solusi atas permasalahan tersebut (Charkhabi dkk., 2013; Wang & Tsai, 2016). Sebaliknya, siswa dengan tingkat *academic self-efficacy* rendah akan mudah menyerah dan memandang masalah lebih sulit dari yang sebenarnya dan kurang mampu menemukan solusi dalam menyelesaikan masalahnya.

Maka dapat disimpulkan bahwa *academic self-efficacy* berperan dalam menurunkan *academic burnout* siswa (Arlinkasari & Akmal, 2017). Hal senada dikemukakan oleh, Rahmati (2015) yang mengatakan bahwa siswa yang memiliki *academic self-efficacy* rendah lebih rentan terhadap *academic burnout* serta kurang adaptif terhadap lingkungannya. Pernyataan tersebut juga didukung dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*. Dengan demikian, dapat diartikan bahwa semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki seorang siswa maka semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan siswa tersebut. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *academic self-efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi *academic burnout* yang dirasakan oleh siswa tersebut.

CONCLUSION

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hasil kategorisasi menunjukkan bahwa secara umum, responden penelitian memiliki tingkat *academic self-efficacy* dan *academic burnout* sedang sebesar ($X = 58,5\%$) dan ($Y = 68,8\%$). Hasil uji korelasi Pearson Product Moment Corellation, diperoleh nilai koefisien sebesar $-0,528$ dan nilai segnifikansi sebesar $0,000$ ($r=0,528$; $p<0,00$) yang membuktikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *academic self-efficacy* dengan *academic burnout*. Dengan arah hubungan negatif yang bermakna "Semakin tinggi *academic self-efficacy* yang dimiliki seorang siswa maka semakin rendah *academic burnout* yang dirasakan siswa tersebut. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *academic self-efficacy* yang dimiliki siswa maka semakin tinggi *academic burnout* yang dirasakan oleh siswa tersebut".

Peneliti pada penelitian selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan *academic burnout* dan *academic self-efficacy* seperti dukungan sosial, stres akademik, penyesuaian diri akademik, dan sebagainya dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Hal tersebut bertujuan untuk lebih menggambarkan kondisi *academic burnout* maupun *academic self-efficacy* pada siswa. Faktor-faktor utama atau penyebab yang paling berpotensi menimbulkan *academic burnout* juga dapat dikaji lebih lanjut guna memberikan informasi sebagai langkah preventif bagi siswa untuk melindungi diri dari *academic burnout*.

Sebagai saran praktis, sekolah dapat memberikan pelatihan maupun kegiatan motivasi untuk meningkatkan *academic self-efficacy* pada siswa sehingga dapat meminimalisir potensi timbulnya *academic burnout*. Sekolah juga dapat melakukan pengarahannya mengenai potensi yang dimiliki siswa sehingga siswa dapat mengetahui dan mengembangkan potensinya serta lebih percaya diri terhadap kemampuannya. Sementara bagi siswa dapat lebih terbuka pada guru maupun teman sekolah terkait pelajaran yang dianggap sulit sehingga dapat dibahas bersama dan mendapatkan arahan khusus dari guru mata pelajaran. Siswa juga dapat menyusun jadwal yang untuk mereduksi kelelahan selama pembelajaran.

REFERENSI

- Akhtar, H., & Azwar, S. (2019). Indonesian Adaptation and Psychometric Properties Evaluation of the Big Five Personality Inventory: IPIP-BFM-50. *Jurnal Psikologi*, 46(1), 32. <https://doi.org/10.22146/jpsi.33571>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- Aypi, M. I., Ekawati, Y. N., & Periantalo, J. (2022). Hubungan Antara Hardiness dengan Academic Burnout Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Kota Jambi pada Masa Covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(01), 14.
- Azwar, S. (1993). "Kelompok subjek ini memiliki harga diri yang rendah"; kok, tahu...?1(2), 13–17. <https://doi.org/10.22146/bpsi.13160>
- Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. 25.
- Carolina, N., Azizah, S. N., Sholihah, L. M. N., & Rosyidah, U. (2022). Analisis Pengaruh Transisi Pembelajaran Jarak Jauh ke Pembelajaran Tatap Muka terhadap Kesehatan Mental Pelajar Pasca Pandemi Covid-19. 8.
- Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, 2(1), 677. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
- Cherniss, C. (1992). Long-term consequences of burnout: An exploratory study. *Journal of Organizational Behavior*, 13(1), 1–11. <https://doi.org/10.1002/job.4030130102>
- Fatmawati, F. (2018). Hubungan Antara Kejenuhan Belajar Dengan Stres Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4). https://doi.org/10.30872/psiko_borneo.v6i4.4666
- Hyman, S. A., Shotwell, M. S., Michaels, D. R., Han, X., Card, E. B., Morse, J. L., & Weinger, M. B. (2017). A Survey Evaluating Burnout, Health Status, Depression, Reported Alcohol and Substance Use, and Social Support of Anesthesiologists: *Anesthesia & Analgesia*, 125(6), 2009–2018. <https://doi.org/10.1213/ANE.0000000000002298>
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). REGULASI DIRI DALAM BELAJAR DAN ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA GLOBAL ISLAMIC BOARDING SCHOOL. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140–155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Jauharoti Alfin, Amira Fatin, Ningrum, A., Khoiru Ummah, Moh. Anshori, Juhaeni, J., Safaruddin, S., & Hasmiati. (2022). Dampak Transisi Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) ke Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) Terhadap Hasil Belajar Tematik Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Inovasi Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 24–40. <https://doi.org/10.53621/jippmas.v2i1.79>
- Jennett, H. K., Harris, S. L., & Mesibov, G. B. (2003). Commitment to Philosophy, Teacher Efficacy, and Burnout Among Teachers of Children with Autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 33(6), 583–593. <https://doi.org/10.1023/B:JADD.0000005996.19417.57>
- Lee, M., Lee, K., Lee, S. M., & Cho, S. (2020). From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation effects of hatred of academic work. *Stress and Health*, 36(3), 376–383. <https://doi.org/10.1002/smi.2936>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

- Mutlifah, D., & Kaltsum, H. U. (2022). Minat Belajar Siswa dalam Mengikuti Pembelajaran Tatap Muka Terbatas (PTMT) di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 5853–5859. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3142>
- Privana, A. S., Hotifah, Y., & Rahman, D. H. (2022). Hubungan Efikasi Diri dan Academic Burnout dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas XI SMAK St. Albertus Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, dan Pengelolaan Pendidikan*, 2(1), 19–23. <https://doi.org/10.17977/um065v2i12022p19-23>
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171, 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Sagone, E., & Caroli, M. E. D. (2014). Locus of Control and Academic Self-efficacy in University Students: The Effects of Self-concepts. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 114, 222–228. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.12.689>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>
- Wang, Y.-L., & Tsai, C.-C. (2016). Taiwanese students' science learning self-efficacy and teacher and student science hardiness: A multilevel model approach. *European Journal of Psychology of Education*, 31(4), 537–555. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0285-2>