

HUBUNGAN ANTARA *SELF-EFFICACY* DENGAN *ACADEMIC BURNOUT* SISWA SMP

Fibrina Maulida Eka Sari¹, Dini Rakhmawati^{2*}, Desi Maulia³

Universitas PGRI Semarang, Semarang, Indonesia
**Corresponding author email: dinirakhmawati@upgris.ac.id*

Received 7 March 2026; Received in revised form 10 April 2026; Accepted 10 May 2026

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya gejala *academic burnout* pada peserta didik, seperti kelelahan belajar, sikap sinis, dan penurunan motivasi. Burnout diduga berkaitan dengan rendahnya *self-efficacy*, yaitu keyakinan peserta didik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang pada tahun ajaran 2024/2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional *ex post facto*. Sampel penelitian berjumlah 156 peserta didik yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-efficacy* dan skala *academic burnout*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah *burnout* peserta didik. Temuan ini menegaskan pentingnya penguatan *self-efficacy* dalam layanan bimbingan dan konseling untuk mencegah *burnout* akademik.

Kata Kunci: *self-efficacy*; *academic burnout*; peserta didik SMP

Abstract

This study was conducted in response to the growing symptoms of academic burnout among students, including learning fatigue, cynicism, and decreased motivation. Academic burnout is assumed to be associated with low self-efficacy, namely, students' belief in their ability to cope with academic demands. This research aims to determine the relationship between self-efficacy and academic burnout among eighth-grade students at SMP Negeri 29 Semarang in the 2024/2025 academic year. The study employed a quantitative, correlational *ex post facto* design. The sample consisted of 156 students selected using the Slovin formula. Data were collected using a self-efficacy scale and an academic burnout scale, and analyzed using Pearson's Product-Moment correlation. The results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout, suggesting that higher self-efficacy is associated with lower burnout. These findings highlight the importance of strengthening students' self-efficacy in guidance and counseling services to prevent academic burnout.

Keywords: *self-efficacy*, *academic burnout*, *junior high school students*



This is an open access article under the [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

PENDAHULUAN

Perkembangan dunia pendidikan menuntut peserta didik untuk mampu beradaptasi dengan beragam tugas, target, serta tuntutan akademik yang semakin meningkat dari tahun ke tahun. Dalam praktiknya, proses belajar yang ideal seharusnya mendorong perkembangan potensi, minat, serta kesehatan psikologis peserta didik. Namun, kenyataannya, berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian peserta didik justru mengalami tekanan akademik yang berlebihan sehingga memunculkan gejala *academic burnout*. *Burnout* dalam konteks pendidikan dipahami sebagai kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul akibat beban belajar yang terus-menerus, disertai sikap menjauh atau sinis terhadap tugas serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri (Schaufeli dalam Anshorryyah & Hadinata, 2023). Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara *das Sein*, yakni kondisi aktual peserta didik yang mengalami jenuh, stres, dan kehilangan motivasi belajar, dengan *das Sollen*, yaitu kondisi ideal yang menuntut peserta didik mampu mengikuti pembelajaran dengan semangat dan kesejahteraan psikologis yang baik.

Beberapa temuan sebelumnya menunjukkan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor lingkungan maupun faktor personal. Salah satu faktor internal yang banyak dikaji adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan tindakan guna mencapai tujuan tertentu (Bandura dalam Feist & Feist, 2017). *Self-efficacy* memiliki peran penting dalam menentukan bagaimana peserta didik menilai tantangan, mengatur strategi belajar, serta bertahan dalam situasi yang penuh tekanan. Peserta didik dengan *self-efficacy* tinggi cenderung lebih percaya diri, lebih mampu menghadapi kesulitan akademik, dan lebih jarang mengalami kecemasan belajar (Permana, 2015). Sebaliknya, mereka yang memiliki *self-efficacy* rendah lebih rentan mengalami stres, mudah menyerah, dan lebih mungkin menunjukkan gejala *burnout* seperti kelelahan emosional serta sikap sinis terhadap kegiatan belajar.

Di sisi lain, penelitian mengenai *academic burnout* di Indonesia masih banyak berfokus pada mahasiswa atau peserta didik sekolah menengah atas. Padahal, pada tingkat SMP, peserta didik berada pada masa transisi perkembangan yang sangat penting. Mereka menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks dibanding tahun sebelumnya, sekaligus mengalami perubahan emosional dan sosial yang dapat mempengaruhi kemampuan mereka mengelola tekanan belajar. Kondisi ini sering kali memunculkan ketidakseimbangan antara tuntutan sekolah dan kesiapan psikologis peserta didik. Data kebutuhan peserta didik di beberapa sekolah menunjukkan meningkatnya masalah belajar seperti rasa malas, kurangnya semangat, rendahnya rasa percaya diri, serta kecenderungan menunda tugas; faktor-faktor yang berkaitan dengan risiko munculnya *burnout*.

Kesenjangan antara kondisi nyata dan kondisi ideal tersebut memberikan urgensi bagi penelitian yang memperdalam pemahaman mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada peserta didik SMP. Secara teoritis, hubungan negatif antara kedua variabel tersebut telah banyak dibahas,

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v12i1.614>

namun dalam konteks sekolah menengah pertama, khususnya pada jenjang kelas VIII, masih membutuhkan kajian yang lebih terarah. Selain itu, dalam perspektif bimbingan dan konseling, pemahaman yang memadai mengenai faktor internal seperti self-efficacy akan membantu guru BK merancang layanan preventif dan kuratif yang lebih efektif untuk mencegah atau mengurangi burnout akademik.

Berdasarkan latar belakang dan argumentasi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara self-efficacy dan academic burnout pada peserta didik kelas VIII di lingkungan sekolah menengah pertama. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memperkaya kajian ilmiah di bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling, tetapi juga menjadi dasar praktis bagi sekolah dalam mengembangkan strategi yang lebih adaptif untuk meningkatkan kesejahteraan serta kualitas pembelajaran peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional dan desain *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 256 peserta didik, dan berdasarkan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, diperoleh sampel sebanyak 156 peserta didik. Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala psikologis, yaitu skala self-efficacy dan skala academic burnout. Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Product Moment Pearson menggunakan program SPSS 25 for Windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan berdasarkan analisis data yang meliputi uji prasyarat (normalitas dan linearitas) serta uji hipotesis menggunakan korelasi Product Moment Pearson. Analisis dilakukan pada 156 peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang.

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebaran data memenuhi asumsi normalitas. Nilai signifikansi sebesar 0,200 ($> 0,05$), sehingga data self-efficacy dan academic burnout dinyatakan berdistribusi normal.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
N	156
Test Statistic	0,054
Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 ^c

Uji Linearitas

Hasil uji linearitas pada Tabel 2 menunjukkan nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,891 ($> 0,05$), sehingga hubungan antara self-efficacy dan academic burnout memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 2. Uji Linieritas

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Academic Burnout * Self-efficacy	Between Groups	(Combined)	42863,382	55	779,334	73,202	0,000
		Linearity	42440,120	1	42440,120	3986,347	0,000
		Deviation from Linearity	423,263	54	7,838	,736	0,891

Uji Hipotesis (Korelasi Product Moment Pearson)

Uji korelasi pada Tabel 3 menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan academic burnout. Nilai signifikansi adalah 0,000 (< 0,05) dengan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,983$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima.

Tabel 3. Uji Korelasi

Correlations		Self Disclosure	Kecemasan Sosial
Self Disclosure	Pearson Correlation	1	-.983**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	156	156
Kecemasan Sosial	Pearson Correlation	-.983**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	156	156

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Interpretasi hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi self-efficacy peserta didik, semakin rendah tingkat academic burnout yang dialami. Sebaliknya, peserta didik dengan keyakinan diri rendah cenderung mengalami kelelahan akademik yang lebih tinggi.

Ringkasan Temuan Penelitian

Analisis menunjukkan bahwa (a) data penelitian berdistribusi normal (Sig = 0,200). (2) Hubungan kedua variabel bersifat linier (Sig = 0,891). (3) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara self-efficacy dan academic burnout ($r = -0,983$; $p = 0,000$).

Temuan ini konsisten dengan berbagai studi sebelumnya yang menyatakan bahwa self-efficacy berperan dalam menurunkan kejenuhan dan beban akademik, seperti penelitian Nuramaliah (2017) serta Wang, Zhang & Wang (2024). Hasil penelitian ini turut mendukung temuan Luo et al. (2016) bahwa self-efficacy dapat menjadi pelindung terhadap risiko burnout, meskipun individu menghadapi tekanan akademik yang tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara self-efficacy dan academic burnout pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang ($r = -0,983$; $p = 0,000$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi tingkat keyakinan diri peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik, semakin rendah kecenderungan mereka mengalami

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v12i1.614>

kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pelajaran, dan perasaan tidak efektif dalam belajar.

Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan konsep Bandura mengenai self-efficacy, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi cara mereka berpikir, berperilaku, dan bertahan menghadapi tantangan (Bandura dalam Feist & Feist, 2017). Peserta didik dengan self-efficacy tinggi cenderung menilai tugas akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai beban, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres akademik.

Temuan ini juga konsisten dengan model burnout yang dikembangkan oleh Schaufeli, yang menjelaskan bahwa burnout muncul ketika tuntutan akademik tidak seimbang dengan kemampuan dan keyakinan diri peserta didik (Schaufeli et al. dalam Anshorryyah & Hadinata, 2023). Peserta didik dengan self-efficacy rendah mudah mengalami kelelahan (exhaustion), sikap menjauh (cynicism), dan keraguan terhadap kemampuan diri (ineffectiveness). Hal ini terlihat dari data penelitian yang menunjukkan tingginya tingkat burnout pada peserta didik dengan skor self-efficacy yang rendah.

Selain itu, pembahasan ini diperkuat oleh penelitian Luo et al. (2016) yang menyatakan bahwa self-efficacy berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout, bahkan dalam kondisi tekanan akademik yang tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Wang, Zhang, dan Wang (2024) yang menemukan hubungan negatif antara keyakinan diri dan kelelahan akademik. Dengan demikian, posisi self-efficacy sebagai prediktor penting burnout semakin menguat.

Faktor lain yang dapat menjelaskan temuan ini adalah kemampuan regulasi diri. Peserta didik dengan self-efficacy tinggi umumnya memiliki kemampuan perencanaan, ketekunan, serta strategi coping yang lebih baik sehingga tidak mudah mengalami tekanan berlebihan. Sebaliknya, peserta didik dengan self-efficacy rendah cenderung menghindari tugas, menunda pekerjaan, serta mengalami kecemasan, yang kemudian memperparah gejala burnout.

Secara praktis, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi bimbingan dan konseling yang berfokus pada penguatan self-efficacy, terutama pada peserta didik jenjang SMP yang berada pada fase perkembangan transisi menuju masa remaja. Layanan seperti experiential learning, pelatihan self-regulated learning, dan konseling individual dapat menjadi strategi yang efektif untuk menumbuhkan keyakinan diri sekaligus mengurangi kecenderungan burnout akademik.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa self-efficacy berperan penting dalam mencegah dan mengurangi burnout akademik. Penguatan keyakinan diri peserta didik bukan hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesehatan psikologis dan ketahanan mental dalam menghadapi tuntutan belajar.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-efficacy dan academic burnout pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang pada tahun ajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kedua variabel tersebut memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan. Peserta didik dengan tingkat self-efficacy tinggi cenderung memiliki tingkat burnout akademik yang lebih rendah; sebaliknya, peserta didik dengan keyakinan diri rendah lebih rentan mengalami kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan perasaan tidak efektif. Temuan ini menguatkan teori Bandura mengenai peran sentral self-efficacy dalam regulasi perilaku serta sejalan dengan model burnout yang dikemukakan oleh Schaufeli. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy merupakan faktor protektif yang penting dan berkontribusi dalam menurunkan risiko academic burnout pada peserta didik tingkat SMP.

Saran

Saran Praktis

Guru BK perlu merancang layanan pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan self-efficacy melalui strategi seperti experiential learning, self-regulated learning, latihan pemecahan masalah, serta konseling individual yang menekankan penguatan keyakinan diri. Guru mata pelajaran lainnya dapat memberikan umpan balik positif, pembelajaran bertahap, dan kesempatan bagi peserta didik untuk mengalami keberhasilan akademik kecil yang dapat meningkatkan rasa mampu. Sekolah diharapkan menyediakan program pendukung seperti kelas motivasi, peer mentoring, atau kegiatan yang melatih kemandirian dan ketahanan belajar untuk meminimalkan risiko burnout. Dukungan emosional, pemberian ruang untuk belajar mandiri, serta penguatan motivasi intrinsik dapat membantu meningkatkan self-efficacy anak di rumah.

Saran Teoretis

Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain, seperti stres akademik, regulasi diri, dukungan sosial, atau motivasi belajar, untuk melihat model hubungan yang lebih komprehensif. Penelitian dapat diperluas ke jenjang pendidikan yang berbeda (SMA atau perguruan tinggi) untuk mengetahui perbedaan pola hubungan antarvariabel. Desain penelitian lain, seperti structural equation modeling (SEM), dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh self-efficacy terhadap burnout. Instrumen dapat dikembangkan lebih lanjut dengan menguji kultur, konteks sekolah, atau pendekatan psikometri modern agar hasilnya lebih akurat dan lebih umum.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. 2015. Psikologi Kepribadian, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
Anshorryyah, F., & Hadinata, E. 2023. Hubungan academic self-efficacy dengan academic burnout pada peserta didik kelas X SMA Negeri 6 Palembang.

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v12i1.614>

- GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 13(2), 270-279.
- Azwar, S. 2015. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *Prosiding KoPeN, Universitas Mercu Buana Yogyakarta*.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 82–95.
- Faridah, U., & Mishbahuddin, A. (2020). Efektivitas layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-instruction dalam mengurangi kejenuhan belajar peserta didik kelas VIII 5 di SMP Negeri 04 Kota Bengkulu. *Consilia*, 3(2), 155–162.
- Feist, Jess & Feist, Gregory J. 2017. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 Step by Step: A Simple Guide and Reference (16th ed.)*. Routledge.
- Hamzah, Sugiharto, D.Y.P., & Tadjri, I. 2017. Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *JUBK*. 6 (1), 7-12.
- Hasrul. 2016. Efektifitas Konseling Kelompok Dengan Teknik Metafora Berbentuk Healing Stories Untuk Meningkatkan Efikasi Diri Akademik Peserta didik SMA. *Jurnal Realita*. 1(1).
- Hoseinabadi-farahani, Kasirlou, & Inanlou. 2016. Academic Burnout: A Descriptive-Analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Students. *Austin Journal of Nursing & Health Care*. 3 (2), 1033.
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. 2017. The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy among Graduate Students. *The New Educational Review*. DOI: 10.15804/tner.2017.49.3.05.
- Juwardani, I. A. N., Magfiroh, N. H., & Isriyah, M. (2024). Efektivitas teknik relaksasi progresif untuk mengurangi kejenuhan belajar pada peserta didik kelas XI (TKJ) di SMK Negeri 5 Jember. *Pandalungan: Jurnal Penelitian Pendidikan, Bimbingan, Konseling dan Multikultural*, 2(1), 63–71.
- Katuuk, F. F. S., & Yudiarso, A. (2025). Analisis instrumen School Burnout Inventory (SBI) versi Bahasa Indonesia dengan Rasch Model. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(1), 8–14.
- Khairani, Y., & Ifdil. 2015. Konsep Burnout pada Mahapeserta didik Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. 4 (4), 208-214.
- Khodijah, S. (2023). Hubungan antara fear of failure dan persepsi harapan orang tua terhadap academic burnout pada mahasiswa akhir Program Studi Ekonomi Islam Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro Semarang (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Islam Sultan Agung.
- Luo, Y. et al. 2016. The Effect of Perfectionism on School Burnout among Adolescence: The Mediator of Self-Esteem and Coping Style. *Personality*

DOI: <https://doi.org/10.26877/jp3.v12i1.614>

- and Individual Differences. 88, 202-208. DOI: 10.1016/j.paid.2015.08.056.
- Maharani, D.M. 2019. Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout pada Peserta didik Kelas XI SMA Negeri Semarang Tahun Ajaean 2018/2019. Skripsi (Diterbitkan). Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Novianty, L., Said, F. M., & Nambiar, N. 2023. The relationship between self-esteem and school engagement with academic burnout among nursing students in Sukabumi. *KnE Social Sciences*, 345–354.
- Nuramaliah. 2017. Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Peserta didik Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Permana, Hara. 2016. Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Pada Peserta didik Kelas Ix Di Mts Al Hikmah Brebes. *Jurnal Hisbah*. 13 (1), 51-68.
- Purwanti, A. (2018). Keefektifan konseling kelompok untuk meningkatkan kemampuan self-efficacy akademik peserta didik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 7(4), 123–130.
- Purwanto. 2015. Metodologi Penelitian Kuantitatif (Untuk Psikologi Dan Pendidikan). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rahman, Diniy Hidayatur. 2020. "Validasi school burnout inventory versi bahasa Indonesia." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 13(2) : 85-93.
- Sari, D. A., & Putra, R. A. (2021). Pengembangan instrumen pengukuran motivasi belajar peserta didik sekolah menengah atas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 89–98.
- Septinityas, D. (2021). Dampak rendahnya self-efficacy pada mahasiswa *Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 45–52.
- Setiyowati, A.J., Rachmwti, Indriyana, dan Prihatiningsih, Riskiyana. 2021. Academic Burnout Peserta didik dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Malang: MNC Publishing.
- Shih, S. 2015. An Investigation into Academic Burnout among Taiwanese Adolescents from the Self-Determination Theory Perspective. Springer Science+Business Media Dordrecht. DOI: 10.1007/s11218-013-9214-x.
- Sugiyono. 2017. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.
- Utami, P. D., & Sucipto, M. A. B. (2024). Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal. *Jurnal Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 981–990.
- Wang, X.-C., Zhang, M., & Wang, J.-X. (2024). The effect of university students' academic self-efficacy on academic burnout: The chain mediating role of intrinsic motivation and learning engagement. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 42(7), 1234–1248.