
Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII SMP NEGERI 29 SEMARANG

Fibrina Maulida¹, Eka Sari²

^{1,2}Universitas PGRI Semarang; Jl. Sidodadi Timur No. 24 Semarang, Karang Tempel, Kec. Semarang Timur, Kota Semarang, Jawa Tengah 50232, telp (024)8316377

e-mail: [*fibrinaemail28@gmail.com](mailto:fibrinaemail28@gmail.com)

Abstract. *This study was conducted in response to the increasing symptoms of academic burnout among students, such as 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 method with a 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, then analyzed using the Pearson Product Moment correlation. The results indicate a significant negative relationship between self-efficacy and academic burnout, meaning that higher self-efficacy is associated with lower levels of 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*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi 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 mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang tahun ajaran 2024/2025. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional *ex post facto*. Sampel penelitian berjumlah 156 peserta didik yang dipilih menggunakan rumus Slovin. Pengumpulan data menggunakan skala *self-efficacy* dan skala *academic burnout*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif 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*

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

A. 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 akan 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 memperlihatkan 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 merencanakan dan melaksanakan tindakan untuk 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 penuh tekanan. Peserta didik dengan self-efficacy tinggi cenderung lebih percaya diri, lebih kuat menghadapi kesulitan akademik, dan lebih jarang mengalami kecemasan belajar

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

(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 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, namun konteks sekolah menengah pertama, khususnya pada jenjang kelas VIII, masih membutuhkan kajian lebih terfokus. 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 menurunkan burnout akademik.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

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 dan kualitas pembelajaran peserta didik. penelitian.

B. LANDASAN TEORI

1. *Academic Burnout*

Academic burnout merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan akademik berkepanjangan sehingga menimbulkan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan belajar, dan penurunan rasa kompeten (Schaufeli et al. dalam Anshorriyah & Hadinata, 2023). Behrouzi, Yeylagh, & Pourseyed dalam Jenaabadi, Nastiezaie, & Safarzaie, (2017) menjelaskan bahwa burnout ditandai dengan kelelahan (*tiredness*), hilangnya minat terhadap tugas akademik (*lack of interest*), serta rendahnya efisiensi diri dalam menyelesaikan tugas (*low efficiency*). Kondisi ini dapat menurunkan motivasi, menyebabkan apatisme, serta memengaruhi kualitas hidup peserta didik.

Maslach dan Leiter (dalam Setiyowati et al., 2021) membagi burnout menjadi tiga dimensi utama, yaitu:

- Exhaustion*, yakni kelelahan akibat tuntutan studi;
- Cynicism*, yaitu sikap sinis atau menjaga jarak terhadap kegiatan akademik;
- Ineffectiveness*, yakni perasaan tidak mampu bekerja secara efektif.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Faktor risiko burnout berasal dari tekanan akademik, lingkungan sosial, serta aspek internal seperti kepribadian, keyakinan diri, dan kecemasan (Walburg dalam Khodijah, 2023; Zhang, Gan & Cham dalam Novianty et al., 2023).

2. *Self-Efficacy*

Self-efficacy merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatur tindakan, memecahkan masalah, dan mencapai tujuan (Bandura dalam Hasrul, 2016). Alwisol (2015) menekankan bahwa self-efficacy merupakan persepsi individu mengenai kemampuan dirinya untuk berfungsi dalam situasi tertentu. Septinityas (2021) menambahkan bahwa self-efficacy membantu individu tetap bertahan dalam menghadapi tugas yang sulit.

Bandura (dalam Feist & Feist, 2017) mengemukakan tiga aspek self-efficacy, yaitu:

- Level (tingkat kesulitan tugas yang dapat dihadapi),
- Generality (luas bidang keyakinan diri),
- Strength (kekuatan keyakinan individu).

Self-efficacy berperan penting dalam keberhasilan akademik. Individu dengan self-efficacy tinggi lebih percaya diri, lebih mampu mengelola stres, dan lebih sedikit mengalami kecemasan; sebaliknya, self-efficacy rendah membuat individu lebih rentan terhadap burnout (Permana, 2016; Setiyowati et al., 2021).

3. Hubungan Self-Efficacy dan Academic Burnout

Penelitian menunjukkan bahwa self-efficacy memiliki hubungan negatif dengan burnout, di mana semakin tinggi keyakinan diri, semakin rendah risiko burnout akademik (Nuramaliah, 2017; Wang, Zhang & Wang, 2024). Individu dengan self-efficacy tinggi memiliki motivasi intrinsik, keterlibatan belajar yang lebih baik,

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

serta kemampuan regulasi diri yang lebih kuat, sehingga lebih tahan terhadap tekanan akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan penjelasan dalam file bahwa academic burnout sering muncul ketika peserta didik menilai dirinya secara negatif, sehingga kepercayaan diri akademik menurun dan risiko kelelahan meningkat. Karena itu, self-efficacy yang baik dapat menjadi protektor penting untuk mengurangi burnout.

4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan teori dan penelitian terdahulu, hipotesis yang diajukan adalah:

- Ho: Tidak terdapat hubungan antara self-efficacy dan academic burnout pada peserta didik SMP Negeri 29 Semarang.
- Hi: Terdapat hubungan antara self-efficacy dan academic burnout pada peserta didik SMP Negeri 29 Semarang.

C. METODE PENELITIAN

1. Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian adalah peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang tahun ajaran 2024/2025. Populasi penelitian berjumlah 256 peserta didik. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh sampel penelitian sebanyak 156 peserta didik. Pemilihan teknik ini dipertimbangkan berdasarkan efisiensi waktu, keterjangkauan, dan kebutuhan representasi sampel dalam riset kuantitatif. Penelitian berlangsung pada bulan Mei 2025.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

2. Alat Ukur Penelitian

Instrumen penelitian mencakup dua skala psikologis, yaitu Skala Self-efficacy dan Skala Academic Burnout. Skala self-efficacy disusun berdasarkan dimensi Bandura yang meliputi level, generality, dan strength (Bandura dalam Feist & Feist, 2017). Instrumen awal berjumlah 40 butir, kemudian melalui uji validitas dan menghasilkan 28 butir valid. Skala academic burnout dirumuskan sesuai tiga aspek utama: exhaustion, cynicism, dan ineffectiveness, sebagaimana dikemukakan Schaufeli et al. dalam Anshorriyah & Hadinata (2023).

Skala ini mengalami seleksi butir dari 40 menjadi 32 butir valid. Kedua instrumen disusun menggunakan model Skala Likert empat respons, merujuk pada konsep pengukuran sikap menurut Sugiyono (2017), dengan butir favorable dan unfavorable yang dapat mengurangi bias jawaban.

Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha menunjukkan koefisien reliabilitas 0,958 untuk self-efficacy dan 0,973 untuk academic burnout. Nilai tersebut memenuhi standar reliabilitas $\geq 0,70$ sebagaimana dijelaskan George & Mallery (2019).

3. Prosedur Penelitian

Tahapan penelitian meliputi:

- Penyusunan instrumen berdasarkan teori dan konsultasi ahli.
- Uji coba instrumen kepada 30 peserta didik untuk memperoleh validitas dan reliabilitas.
- Pengurusan izin penelitian dan koordinasi dengan sekolah.
- Pelaksanaan pengumpulan data secara klasikal di kelas dengan pendampingan guru BK. Peserta didik diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan cara pengisian instrument.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

- e. Pengumpulan, pengecekan, pengkodean, dan data cleaning untuk memastikan keutuhan data sebelum dianalisis.

Prosedur ini disusun agar memenuhi prinsip etika penelitian, termasuk kerahasiaan identitas responden dan penggunaan data hanya untuk kepentingan ilmiah.

4. Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap.

Pertama, dilakukan uji prasyarat, yaitu:

- a. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan taraf signifikansi 0,05. Data dinyatakan normal apabila $Asymp. Sig > 0,05$.
- b. Uji Linearitas menggunakan Uji Lagrange Multiplier untuk memastikan hubungan linear antara kedua variabel sebelum analisis korelasional dilakukan.

Tahap kedua adalah uji hipotesis menggunakan korelasi Product Moment Pearson, sebagaimana dirumuskan dalam dokumen penelitian.

Keputusan pengujian mengikuti kaidah:

- a. $Sig. > 0,05 \rightarrow H_0$ diterima, tidak terdapat hubungan signifikan.
- b. $Sig. < 0,05 \rightarrow H_0$ ditolak, terdapat hubungan signifikan antara variabel.

Teknik Pearson dipilih karena kedua variabel berskala interval dan memenuhi asumsi statistik parametrik. Analisis dilakukan dengan SPSS 25 for Windows untuk memastikan akurasi dan replikasi hasil.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

D. HASIL PENELITIAN

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.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa sebaran data memenuhi asumsi normal. 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

2. Uji Linearitas

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

ANOVA Table					
	Sum of	Df	Mean	F	Sig.
	Squares		Square		

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

<i>Academic</i>	Betw een	(Combin ed)	42863,382	55	779,334	73,202	0,000
<i>Burn out</i>	Groups	Linearit y	42440,120	1	42440,120	3986,347	0,000
<i>Self-efficacy</i>		Deviation from Linearit y	423,263	54	7,838	,736	0,891

3. Uji Hipotesis (Korelasi Product Moment Pearson)

Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat 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.

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

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

Sig. (2-tailed)	0,000
N	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 lebih tinggi.

4. Ringkasan Temuan Penelitian

Analisis menunjukkan bahwa:

- Data penelitian berdistribusi normal (Sig = 0,200).
- Hubungan kedua variabel bersifat linear (Sig = 0,891).
- Terdapat hubungan negatif 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 tinggi.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

E. PEMBAHASAN

Pada 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 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 mengendalikan stres akademik.

Temuan ini juga konsisten dengan model burnout yang dikembangkan 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 atas kemampuan sendiri (ineffectiveness). Hal ini terlihat dalam data penelitian yang menunjukkan tingkat burnout tinggi pada peserta didik dengan skor self-efficacy 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 tinggi. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan Wang, Zhang, dan Wang (2024) yang menemukan hubungan negatif

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

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 remaja. Layanan seperti experiential learning, self-regulated learning training, dan konseling individual dapat menjadi strategi yang efektif untuk menumbuhkan keyakinan diri sekaligus menurunkan kecenderungan burnout akademik.

Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa self-efficacy memiliki peran penting dalam mencegah dan mereduksi academic burnout. Penguatan keyakinan diri peserta didik bukan hanya memberikan dampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesehatan psikologis dan ketahanan mental dalam menghadapi tuntutan belajar.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

F. PENUTUP

1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara self-efficacy dan *academic burnout* pada peserta didik kelas VIII SMP Negeri 29 Semarang tahun ajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa kedua variabel 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 belajar, dan perasaan tidak efektif. Temuan ini menguatkan teori Bandura mengenai peran sentral self-efficacy dalam regulasi perilaku serta sejalan dengan model burnout yang dikemukakan Schaufeli.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy merupakan faktor protektif penting yang berkontribusi dalam menurunkan risiko *academic burnout* pada peserta didik tingkat SMP.

2. Saran

a. Saran Praktis

1) Bagi Guru BK

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.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

2) Bagi Guru Mata Pelajaran

Guru dapat memberikan umpan balik positif, pembelajaran bertahap, dan kesempatan bagi peserta didik untuk mengalami keberhasilan akademik kecil yang dapat meningkatkan rasa mampu.

3) Bagi Sekolah

Sekolah diharapkan menyediakan program pendukung seperti kelas motivasi, peer mentoring, atau kegiatan yang melatih kemandirian dan ketahanan belajar untuk meminimalkan risiko burnout.

4) Bagi Orang Tua

Dukungan emosional, pemberian ruang untuk belajar mandiri, serta penguatan motivasi intrinsik dapat membantu meningkatkan self-efficacy anak di rumah.

b. Saran Teoretis

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

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

G. DAFTAR RUJUKAN

- 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. 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).

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

- 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 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.

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

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.

ISSN : [3025-8014 \(ONLINE\)](#)

DOI : <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v4i1.3482>

OJS : <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/index>

[VOLUME 4 NOMOR 1, (AGUSUTUS)] (2026)

Article History:	Submission	Accepted	Published
	February 12th, 2026	August 29th, 2026	August 31st, 2026

- Setiyowati, A.J., Rachmawati, 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.