https://yptb.org/index.php/educurio | e-Mail: jurnalq17@gmail.com
DOI: https://doi.org/10.71456/ecu.v5i1.2512
p-ISSN: 2984-6146 | e-ISSN: 2963-0339

KETIKA *SELF-EFFICACY* BERPERAN: PENGARUH *SELF-EFFICACY* TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMK

When Self-Efficacy Matters: The Effect of Self-Efficacy on Academic Burnout Among Vocational High School Students

Submit Tgl.: 12-Agustus-2026 Diterima Tgl.: 22-November-2026 Diterbitkan Tgl.: 23-November-2026

Devi Puspitasari[1*], Randwitya Ayu Ganis Hemasti[2], Anggun Pertiwi[3]

*[1-3]Universitas Buana Perjuangan Karawang

*email: ps22.devipuspitasari@mhs.ubpkarawang.ac.id, randwitya.ganis@ubpkarawang.ac.id, anggun.pertiwi@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Responden penelitian berjumlah 225 siswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *self-efficacy* dan *academic burnout*, sedangkan analisis data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pengaruh tersebut memiliki arah negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, semakin rendah *academic burnout* yang dialami siswa. Nilai koefisien determinasi sebesar 0,688 menunjukkan bahwa *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 68,8% terhadap *academic burnout*. Hasil uji perbedaan menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan status bekerja sambil sekolah dan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan berdasarkan jurusan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Kata Kunci:
Self-efficacy, *Academic Burnout*, Siswa SMK, SMK Bina Karya 2 Karawang.

Keywords:
Self-efficacy, Academic Burnout, Vocational High School Students, Bina Karya 2 Vocational High School Karawang

Abstract

This study aims to determine the effect of self-efficacy on academic burnout among eleventh- and twelfth-grade students at Bina Karya 2 Vocational High School in Karawang. This study employed a quantitative approach with a causal research design. The respondents consisted of 225 students. Data were collected using self-efficacy and academic burnout scales, while data analysis was conducted using simple linear regression with the assistance of IBM SPSS Statistics version 26. The results showed that self-efficacy had a significant effect on academic burnout, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). The effect was negative, indicating that higher levels of self-efficacy were associated with lower levels of academic burnout experienced by students. The coefficient of determination (R^2) of 0.688 indicated that self-efficacy contributed 68.8% to academic burnout. The difference test results showed significant differences based on students' employment status while attending school and their participation in extracurricular activities, whereas no significant differences were found based on academic major. Therefore, the research hypothesis was accepted.

Cara mengutip Puspitasari, D., Hemasti, R. A. G., & Pertiwi, A. (2026). Ketika Self-Efficacy Berperan: Pengaruh Self-Efficacy terhadap Academic Burnout pada Siswa SMK. *EduCurio: Education Curiosity*, *5*(1), 730–739. https://doi.org/10.71456/ecu.v5i1.2512

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan aspek penting dalam pembangunan bangsa dan peningkatan kualitas sumber daya manusia. Melalui pendidikan, individu dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan potensi yang dimiliki untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Pendidikan tidak hanya berperan dalam meningkatkan kualitas individu, tetapi juga menjadi salah satu faktor yang menentukan kemajuan suatu bangsa. Oleh karena itu, penyelenggaraan pendidikan yang berkualitas menjadi tanggung jawab bersama dalam menciptakan sumber daya manusia yang mampu bersaing dan beradaptasi dengan perkembangan zaman. Pentingnya pendidikan telah ditegaskan dalam

Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 yang menyatakan bahwa salah satu tujuan negara adalah mencerdaskan kehidupan bangsa. Dengan demikian, setiap warga negara berhak memperoleh pendidikan yang layak sesuai dengan ketentuan yang berlaku sehingga mampu mengembangkan potensi dirinya secara optimal (Maysarah et al., 2024).

Berdasarkan Pasal 14 Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional Nomor 20 Tahun 2003, jenjang pendidikan nasional terdiri atas tiga tahapan, yaitu pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan menengah merupakan jenjang pendidikan lanjutan setelah pendidikan dasar yang bertujuan mempersiapkan peserta didik untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi maupun memasuki dunia kerja. Salah satu bentuk pendidikan menengah adalah Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), yang berfokus pada pengembangan kompetensi, keterampilan, dan kesiapan kerja sesuai dengan bidang keahlian yang dipilih siswa (Maisyaroh & Kholisna, 2024). Pendidikan di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) tidak hanya berfokus pada pembelajaran teoritis, tetapi juga pada pembelajaran praktik yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan peserta didik sesuai dengan bidang keahliannya. Salah satu bentuk pembelajaran praktik tersebut adalah praktik kerja lapangan yang memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperoleh pengalaman secara langsung di dunia kerja. Melalui kegiatan tersebut, siswa dapat mengembangkan pengetahuan, keterampilan, serta pemahaman mengenai dunia kerja yang relevan dengan bidang keahliannya. Pengalaman yang diperoleh selama praktik kerja lapangan juga dapat mendukung proses pembelajaran di sekolah dan meningkatkan kompetensi siswa secara keseluruhan (Purba & Saragih, 2023).

Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) maupun Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) umumnya berada pada rentang usia 15–18 tahun yang termasuk dalam masa remaja madya. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh berbagai perubahan, baik pada aspek fisik, kognitif, emosional, maupun sosial. Pada tahap ini, remaja berada dalam proses pencarian identitas diri serta mulai membentuk pemahaman mengenai peran dan arah kehidupannya pada masa mendatang. Santrock (2003) menjelaskan bahwa masa remaja merupakan masa pencarian identitas, yaitu ketika individu dihadapkan pada pertanyaan mengenai siapa dirinya, apa perannya dalam masyarakat, serta ke mana arah kehidupan yang akan ditempuh. Proses perkembangan tersebut, remaja juga dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik yang harus dipenuhi. Tuntutan tersebut mencakup penyelesaian tugas sekolah, keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler, pelaksanaan pembelajaran praktik, hingga harapan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik. Apabila berbagai tuntutan tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai, siswa dapat mengalami tekanan yang berpotensi menimbulkan *academic burnout*. Kondisi ini ditandai dengan kelelahan fisik dan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan pembelajaran, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik yang dimiliki (Tendang & Saragih, 2025).

Fenomena *academic burnout* menjadi salah satu permasalahan yang banyak ditemukan dalam dunia pendidikan. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa peserta didik di berbagai negara mengalami tekanan akademik yang berdampak pada munculnya *academic burnout*. Penelitian di China menunjukkan bahwa 86,6% mahasiswa mengalami tingkat *academic burnout* yang tinggi, sedangkan di Iran sebanyak 76,8% mahasiswa kedokteran mengalami *academic burnout* akibat tuntutan akademik, kekhawatiran terhadap masa depan, dan tekanan keluarga. Selain itu, penelitian di Eropa menunjukkan bahwa *academic burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, serta kecenderungan untuk menghentikan studi. Temuan tersebut menunjukkan

bahwa *academic burnout* merupakan masalah psikologis yang banyak dialami peserta didik akibat tingginya tuntutan akademik (Permatasari et al., 2021). Fenomena serupa juga ditemukan di Indonesia. Kejenuhan belajar merupakan kondisi yang dapat memengaruhi motivasi, konsentrasi, serta keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Prevalensi kejenuhan belajar di Indonesia menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kejenuhan belajar dapat dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu kategori tinggi sebesar 14%, kategori sedang sebesar 46,70%, dan kategori rendah sebesar 39,3%. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori sedang sehingga kejenuhan belajar menjadi salah satu permasalahan yang perlu memperoleh perhatian dalam penyelenggaraan pendidikan (Dewi et al., 2024).

Fenomena tersebut juga ditemukan pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang. Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK) menunjukkan bahwa sekitar 80% siswa mengalami penurunan kesiapan belajar yang ditandai dengan sering mengantuk, kurang bersemangat, mengalami kejenuhan, serta kurang fokus selama proses pembelajaran. Kondisi tersebut diduga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan ekonomi keluarga, keterlibatan siswa dalam membantu orang tua bekerja, pekerjaan sampingan, serta kebiasaan begadang yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian siswa tidur di kelas, sering keluar masuk kelas pada saat pembelajaran berlangsung, kurang memperhatikan penjelasan guru, serta memiliki keterlibatan yang rendah dalam kegiatan pembelajaran. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah, yang ditunjukkan oleh keraguan dalam menjawab pertanyaan, kurangnya keberanian menyampaikan pendapat, rendahnya keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan tugas akademik, serta kecenderungan mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan belajar. Temuan tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan *academic burnout* sekaligus rendahnya *self-efficacy* pada sebagian siswa.

Untuk memperkuat temuan tersebut, peneliti melakukan pra-penelitian menggunakan kuesioner terhadap 20 siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang. Hasil pra-penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kecenderungan *academic burnout*, yang ditandai dengan munculnya kelelahan akibat tuntutan akademik, kejenuhan dalam mengikuti proses pembelajaran, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas akademik, serta kesulitan mempertahankan semangat belajar dan menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* masih menjadi salah satu permasalahan yang ditemukan pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang.

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Schaufeli et al. (2002) mendefinisikan *academic burnout* sebagai keadaan yang ditandai oleh perasaan lelah karena tuntutan belajar, munculnya sikap sinis terhadap tugas dan aktivitas akademik, serta perasaan tidak kompeten dalam menjalankan peran sebagai siswa. Kondisi tersebut dapat memengaruhi keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Schaufeli et al. (2002) menjelaskan bahwa *academic burnout* terdiri atas tiga aspek, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal efficacy*. *Exhaustion* merupakan kondisi kelelahan fisik maupun emosional akibat tuntutan akademik yang berlebihan. *Cynicism* ditandai dengan munculnya sikap negatif, menjaga jarak, serta berkurangnya minat terhadap tugas dan aktivitas pembelajaran. Sementara itu, *reduced personal efficacy* mengacu pada menurunnya keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, yang ditandai dengan perasaan tidak mampu, rendah diri, serta penilaian negatif terhadap hasil yang

dicapai. Ketiga aspek tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga memengaruhi cara berpikir dan perilaku siswa selama menjalani proses pembelajaran.

Salah satu faktor yang memengaruhi *academic burnout* adalah *self-efficacy (Folkman & Lazarus,* 1981). *Self-efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Menurut Bosscher & Smit (1998), *self-efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan perilaku tertentu untuk mencapai keberhasilan dalam menyelesaikan tugas. Keyakinan tersebut berperan penting dalam menentukan bagaimana individu menghadapi tantangan, mengatasi hambatan, serta mempertahankan usahanya dalam menyelesaikan tugas akademik. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuan dirinya, mampu berusaha secara optimal, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi berbagai kesulitan. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah cenderung lebih mudah meragukan kemampuannya, menghindari tantangan, dan menyerah ketika menghadapi hambatan. Bosscher dan Smit (1998) menjelaskan bahwa *self-efficacy* terdiri atas tiga dimensi tersebut kesediaan individu untuk memulai tindakan atau usaha secara maksimal, serta mempertahankan kegigihannya dalam menghadapi berbagai hambatan hingga tugas dapat diselesaikan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan yang erat dengan *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Suarja dan Pribadi (2023) menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout*. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih yakin terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik, mampu mengatasi kesulitan belajar, serta memiliki ketahanan yang lebih baik ketika menghadapi tekanan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* yang rendah lebih mudah merasa tidak mampu, cepat menyerah, dan rentan mengalami kelelahan akademik (*academic burnout*). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membantu individu mengelola tuntutan akademik secara lebih efektif.

Penelitian tersebut didukung oleh penelitian (Masitoh et al., 2022) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan salah satu faktor individu yang berperan dalam memengaruhi *academic burnout*. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialaminya. Individu yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya cenderung mampu mengendalikan tekanan akademik, mempertahankan usaha dalam menyelesaikan tugas, serta lebih percaya diri dalam menghadapi berbagai tantangan pembelajaran. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* dapat menyebabkan individu lebih mudah merasa kewalahan sehingga meningkatkan risiko mengalami *academic burnout*.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Auliannisa (2023) juga menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran jarak jauh (PJJ). Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan sistem pembelajaran, mengelola tuntutan akademik secara mandiri, serta mempertahankan motivasi dan usahanya dalam menyelesaikan tugas. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* yang rendah cenderung lebih mudah mengalami kelelahan akademik karena merasa kurang yakin terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tuntutan pembelajaran.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki hubungan dengan *academic burnout* pada berbagai jenjang pendidikan. Namun, kajian yang secara khusus menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) masih relatif terbatas. Padahal, siswa SMK memiliki karakteristik pembelajaran yang berbeda dengan jenjang pendidikan lainnya karena tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga tuntutan pembelajaran berbasis kompetensi keahlian, praktik kejuruan, serta persiapan memasuki dunia kerja. Karakteristik tersebut memungkinkan munculnya dinamika *academic burnout* yang berbeda sehingga diperlukan kajian lebih lanjut mengenai peran *self-efficacy* dalam konteks pendidikan vokasi.

Berdasarkan penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan bukti empiris mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa SMK. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan, khususnya mengenai peran *self-efficacy* dalam menekan *academic burnout* pada siswa SMK. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi sekolah dalam menyusun program bimbingan maupun intervensi yang bertujuan meningkatkan *self-efficacy* siswa sebagai upaya meminimalkan risiko *academic burnout*.

LANDASAN TEORI

Academic burnout

Menurut Schaufeli et al. (2002), *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Berdasarkan berbagai pendapat para ahli tersebut, dapat dipahami bahwa *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang muncul sebagai akibat dari tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kualitas proses belajar, keterlibatan siswa dalam aktivitas akademik, serta pencapaian hasil belajar.

Menurut Schaufeli et al. (2002), *academic burnout* terdiri atas tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal efficacy*. *Exhaustion* merupakan kondisi kelelahan fisik maupun emosional yang dialami individu akibat tuntutan akademik yang berlebihan sehingga merasa kehilangan energi dalam menjalani proses pembelajaran. *Cynicism* merupakan sikap negatif, menjaga jarak, serta hilangnya minat terhadap aktivitas akademik sebagai respons terhadap tekanan belajar yang dialami. Sementara itu, *reduced personal efficacy* merupakan penurunan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik sehingga muncul perasaan tidak kompeten dan kurang percaya diri dalam mencapai keberhasilan akademik. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dalam menggambarkan tingkat *academic burnout* yang dialami individu.

Menurut Folkman dan Lazarus (1981), *academic burnout* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu *self-efficacy*, dukungan sosial, *coping stress*, perfeksionisme, *workload*, dan faktor demografis. *Self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki risiko *academic burnout* yang lebih rendah. Dukungan sosial dari keluarga, teman, maupun lingkungan sekolah dapat membantu individu mengurangi tekanan akademik yang dialami. Selain itu, kemampuan *coping stress* dalam menghadapi tekanan, kecenderungan perfeksionisme, tingginya beban akademik (*workload*), serta karakteristik demografis seperti jenis kelamin dan tingkat pendidikan juga berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* pada individu.

Self-efficacy

Menurut Bosscher dan Smit (1998), *self-efficacy* merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan atau menyelesaikan tugas tertentu. Individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi

cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan, mampu mengatasi berbagai hambatan, mengerahkan usaha secara optimal, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan. Sebaliknya, individu dengan *self-efficacy* rendah cenderung meragukan kemampuannya, menghindari tantangan, dan lebih mudah menyerah ketika menghadapi hambatan. Oleh karena itu, *self-efficacy* berperan penting dalam menentukan bagaimana individu berpikir, bertindak, dan bertahan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Menurut Bosscher dan Smit (1998), *self-efficacy* terdiri atas tiga aspek, yaitu *initiative*, *effort*, dan *persistence*. *Initiative* merupakan kesediaan individu untuk memulai suatu tindakan atau usaha ketika menghadapi tugas maupun tantangan. *Effort* mengacu pada kemampuan individu dalam mengerahkan usaha secara maksimal untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi meskipun menemui berbagai kesulitan. Sementara itu, *persistence* merupakan ketekunan individu dalam mempertahankan usaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan hingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Ketiga aspek tersebut saling berkaitan dalam membentuk keyakinan individu terhadap kemampuannya sehingga individu yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung lebih siap menghadapi tuntutan dan mampu menyelesaikan tugas secara optimal.

METODE PENELITIAN

Metode Dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini menggunakan data numerik yang dianalisis secara statistik untuk menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout*. Populasi penelitian berjumlah 225 siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang, yang seluruhnya dijadikan sampel penelitian menggunakan teknik *sampling jenuh*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen *General Self-Efficacy Scale-12* (GSES-12) untuk mengukur *self-efficacy* dan *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout*. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan IBM SPSS *Statistics* versi 26.

Instrumen Dan Teknik Analisis Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala psikologi dengan model skala Likert yang terdiri atas pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Instrumen *self-efficacy* menggunakan *General Self-Efficacy Scale*-12 (GSES-12) yang merupakan skala adopsi dari Soetjipto et al. (2023) berdasarkan teori Bosscher dan Smit (1998). Instrumen tersebut terdiri atas 12 aitem yang mengukur tiga dimensi, yaitu *initiative*, *effort*, dan *persistence*. Sementara itu, instrumen *academic burnout* menggunakan Maslach *Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) yang merupakan skala adaptasi dari Schaufeli et al. (2002). Instrumen tersebut terdiri atas 15 aitem yang mengukur tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal efficacy*. Seluruh instrumen menggunakan lima alternatif respons, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Kualitas instrumen diuji melalui validitas isi, validitas konstruk, dan reliabilitas sebelum digunakan dalam pengumpulan data. Validitas isi dilakukan menggunakan koefisien Aiken's V berdasarkan penilaian tiga orang ahli (*expert judgment*). Hasil uji validitas isi menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki nilai Aiken's V berkisar antara 0,67 hingga 1,00, sehingga seluruh aitem dinyatakan memiliki validitas isi yang memadai. Selanjutnya, validitas konstruk dianalisis menggunakan *corrected item-total correlation*. Hasil analisis menunjukkan bahwa instrumen *self-efficacy* memiliki nilai berkisar antara 0,388–0,681, sedangkan instrumen *academic burnout* memiliki berkisar antara 0,657–0,847. Seluruh aitem pada kedua instrumen memenuhi kriteria validitas sehingga dinyatakan layak digunakan dalam penelitian. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan

koefisien Cronbach's Alpha. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen *self-efficacy* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,844, sedangkan instrumen *academic burnout* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,967, yang menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik hingga sangat baik.

Populasi Dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI dan XII yang berjumlah 225 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan ***non-probability sampling*** dengan metode **sampling jenuh**, yaitu teknik yang menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2021). Penggunaan teknik ini didasarkan pada jumlah populasi yang relatif terjangkau sehingga seluruh anggota populasi dapat dilibatkan sebagai responden. Dengan demikian, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 225 siswa.

.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini merupakan siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang yang berjumlah 225 siswa. Penelitian ini melibatkan responden laki-laki dan perempuan yang berstatus sebagai siswa aktif pada tahun ajaran penelitian. Fokus penelitian ini adalah mengukur variabel *self-efficacy* dan *academic burnout*. Oleh karena itu, seluruh responden yang dilibatkan merupakan siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang yang memenuhi kriteria sebagai subjek penelitian.

Tabel 1. Data Demografis

Kriteria	Keterangan	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	109	48,4
	Perempuan	116	51,6
Usia	16 Tahun	55	24,4
	17 Tahun	81	36,0
	18Tahun	89	39,6
Jurusan	Tata Boga	88	39,1
	TSM (Teknik Sepeda Motor)	79	35,1
	TKR (Teknik Kendaraan Ringan)	58	25,8
Status Tinggal	Bersama Orang Tua	142	63,1
	Kos/Asrama	43	19,1
	Wali	40	17,8
Status Bekerja Sambil Sekolah	Ya	108	48,0
	Tidak	117	52,0
Mengikuti Organisasi / Estrakulikuler	Ya	165	73,3
	Tidak	60	26,7
Rata-Rata Belajar Dirumah	1 Jam	59	26,2
	1-2 Jam	86	38,2
	3-4 Jam	51	22,7
	4 Jam	29	12,9

Berdasarkan penelitian ini melibatkan 225 siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang sebagai responden. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 116 siswa (51,6%), sedangkan laki-laki berjumlah 109 siswa (48,4%). Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 18 tahun sebanyak 89 siswa (39,6%), diikuti usia 17 tahun sebanyak 81 siswa (36,0%) dan usia 16 tahun sebanyak 55 siswa (24,4%). Berdasarkan jurusan, sebagian besar responden berasal dari jurusan Tata Boga sebanyak 88 siswa (39,1%), diikuti Teknik Sepeda Motor (TSM) sebanyak 79 siswa (35,1%) dan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) sebanyak 58 siswa (25,8%). Sebagian besar responden tinggal bersama orang tua, yaitu sebanyak 142 siswa (63,1%), tidak bekerja sambil sekolah sebanyak 117 siswa (52,0%), mengikuti organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler sebanyak 165 siswa (73,3%), serta memiliki rata-rata waktu belajar di rumah selama 1–2 jam per hari sebanyak 86 siswa (38,2%).

Tabel 2. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		225
Normal Parameters[a,b]	*Mean*	,0000000
	Std. Deviation	3,12971894
Most Extreme Differences	*Absolute*	,046
	Positive	,046
	Negative	-,031
Test Statistic		,046
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200[c,d]

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov–Smirnov*, diperoleh nilai

signifikansi (*Asymp. Sig.*) sebesar 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas telah terpenuhi sehingga data memenuhi untuk dianalisis menggunakan regresi linear sederhana.

Tabel 3. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	*df*	*Mean Square*	*F*	*Sig.*
Y * X	*Between Groups*	*(Combined)*	5039,293	21	239,966	24,384	,000
		Linearity	4842,928	1	4842,928	492,112	,000
		Deviation from Linearity	196,364	20	9,818	,998	,467
	Within Groups		1997,747	203	9,841		
	Total		7037,040	224			

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,467. Nilai tersebut lebih besar dari pada signifikansi 0,05 (0,467 > 0,05), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan dari linearitas. Dengan demikian, asumsi linearitas telah terpenuhi sehingga analisis regresi linear sederhana dapat dilakukan.

Tabel 4. Uji Hipotesis (Regresi Sederhana)

Model		*Unstandardized Coefficients*		*Standardized Coefficients*		
		B	*Std. Error*	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	84,280	1,534		54,956	,000
	Self-efficacy	-,880	,040	-,830	-22,186	,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,000. Nilai tersebut lebih kecil signifikansi 0,05 (0,000 < 0,05), sehingga menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa dinyatakan diterima.

$$Y = 84{,}280 - {,}880X$$

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan adanya hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *academic burnout*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *self-efficacy* siswa, semakin tinggi tingkat *academic burnout*. Dengan demikian, hubungan negatif tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki arah hubungan yang berlawanan.

Tabel 5. Uji Determinasi

Model *Summary*[b]

Model	R	*R Square*	*Adjusted R Square*	*Std. Error of the Estimate*
1	,830[a]	,688	,687	3,137

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai *R Square* sebesar 0,688. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 68,8% terhadap variabel *academic burnout*, sedangkan sisanya sebesar 31,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel yang diteliti. Dengan demikian, *self-efficacy* memiliki kontribusi yang kuat dalam menjelaskan *academic burnout* pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang.

Tabel 6. Uji Kategorisasi

Variabel	**Kategorisasi**	**Total**
Self-efficacy	Rendah	154
	Sedang	48
	Tinggi	23
Academic burnout	Rendah	22
	Sedang	51
	Tinggi	152

Berdasarkan hasil kategorisasi, *self-efficacy* siswa didominasi oleh kategori rendah dengan jumlah 154 siswa, diikuti kategori sedang sebanyak 48 siswa dan kategori tinggi sebanyak 23 siswa. Sementara itu, *academic burnout* didominasi oleh kategori tinggi dengan jumlah 152 siswa, diikuti kategori sedang sebanyak 51 siswa dan kategori rendah sebanyak 22 siswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *self-efficacy* yang rendah, sedangkan tingkat *academic burnout* cenderung berada pada kategori tinggi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang. Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima. Pengaruh tersebut memiliki arah negatif, yang berarti bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, rendahnya *self-efficacy* berkaitan dengan meningkatnya *academic burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya berkaitan dengan kondisi *academic burnout* dalam menghadapi tuntutan akademik.

Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Masitoh et al. (2022) yang menunjukkan adanya hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada mahasiswa keperawatan. Hasil serupa juga ditemukan oleh Permatasari et al. (2021), Auliannisa (2023), serta Suarja dan Pribadi (2023) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara kedua variabel dalam konteks pendidikan. Kesamaan temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *self-efficacy* berkaitan dengan kondisi *academic burnout* pada individu dalam lingkungan pendidikan.

Besarnya kontribusi *self-efficacy* terhadap *academic burnout* ditunjukkan melalui nilai koefisien determinasi sebesar 0,688 atau 68,8%. Artinya, *self-efficacy* memberikan kontribusi sebesar 68,8% terhadap variasi *academic burnout*, sedangkan 31,2% lainnya berkaitan dengan faktor lain yang tidak dianalisis dalam penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat faktor lain di luar *self-efficacy* yang dapat berkaitan dengan kondisi *academic burnout* pada siswa.

Analisis perbedaan berdasarkan karakteristik responden menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan status bekerja sambil sekolah dengan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$). Perbedaan yang signifikan juga ditemukan berdasarkan keikutsertaan dalam organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler dengan nilai signifikansi sebesar 0,043 ($p < 0,05$). Sementara itu, pengujian berdasarkan jurusan Tata Boga, Teknik Sepeda Motor (TSM), dan Teknik Kendaraan Ringan (TKR) memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,322 ($p > 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan berdasarkan kelompok jurusan. Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa status bekerja sambil sekolah dan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler menunjukkan adanya perbedaan pada variabel yang dianalisis, sedangkan kelompok jurusan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* memiliki peran yang signifikan dalam menjelaskan *academic burnout* pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang. Temuan ini juga memperlihatkan adanya variasi kondisi responden berdasarkan status bekerja sambil sekolah dan keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler, sementara kelompok jurusan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang. Hubungan yang terbentuk bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-efficacy* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Sebaliknya, semakin rendah *self-efficacy* siswa, maka semakin tinggi tingkat *academic burnout*. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini telah terjawab, yaitu *self-efficacy* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi *academic burnout* pada siswa kelas XI dan XII SMK Bina Karya 2 Karawang.

Berdasarkan hasil penelitian, siswa diharapkan dapat meningkatkan *self-efficacy* melalui pengembangan keyakinan terhadap kemampuan diri serta pengelolaan tuntutan akademik secara efektif guna meminimalkan

risiko *academic burnout*. Pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), disarankan untuk menyelenggarakan program yang berorientasi pada peningkatan *self-efficacy*, seperti layanan bimbingan kelompok, konseling kelompok, pelatihan regulasi diri (*self-regulation*), dan manajemen stres. Penelitian ini terbatas pada siswa kelas XI dan XII di SMK Bina Karya 2 Karawang sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas serta mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi *academic burnout*, seperti dukungan sosial, strategi *coping*, regulasi emosi, resiliensi, dan motivasi belajar.

DAFTAR REFERENSI

Auliannisa, D. (2023). Hubungan *Self-efficacy* Dengan *Academic burnout* Pada Mahasiswa Yang Melakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Bahasa Dan Pendidikan*, *3*(4), 40–46.

Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan Validitas* Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2019). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* Edisi 2. Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bosscher, R. J., & Smit, J. H. (1998). Confirmatory Factor Analysis of the General Self-efficacy Scale. *Behaviour Research and Therapy*, *36*(3), 339–343.

Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, *7*(1), 272–278.

Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh *Academic burnout* terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, *4*(1), 1–14.

Masitoh, Z., Putri, T. H., & Fahdi, F. K. (2022). Hubungan *Self-efficacy* dengan *Academic burnout* saat Pandemi COVID-19 pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak. *Malahayati Nursing Journal*, *4*(12), 3243–3257.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, *2*(2), 99–113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, *52*, 397–422.

Maysarah, S., Zahara, C. I., & Dewi, R. (2024). Gambaran Burnout pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(4), 730–740.

Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi *Academic burnout* dan *Self-efficacy* Mahasiswa. *Journal Prakarsa Paedagogia*, *4*(2).

Schaufeli, W. B., Martinez, 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.

Soetjipto, H. P., Putra, M. D. K., Widhiarso, W., & Khakim, Z. (2023). Assessment of the Psychometric Properties of the Indonesian Version of the General *Self-efficacy* Scale-12 (GSES-12) in a Sample of Indonesian High School Students. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, *8*(2), 259–274.

Suarja, S., & Pribadi, I. (2023). Hubungan antara Self Efficacy Terhadap *Academic burnout* University. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(01), 285–2.