

Pengaruh Locus Of Control dan Self Efficacy terhadap Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Bangil

Oleh:

Naval Irgi Ernistya Purba

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Bulan Februari, Tahun 2026



Pendahuluan

- Burnout akademik menjadi masalah serius di kalangan remaja SMA akibat tekanan belajar yang tinggi.
- Gejala: kelelahan emosional, menurunnya motivasi, dan rasa tidak mampu.
- Survei awal: >50% siswa SMA Negeri 1 Bangil mengalami gejala burnout.
- Faktor internal seperti *locus of control* dan *self-efficacy* berperan penting, namun belum banyak diteliti secara bersamaan.
- Gap: Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya fokus pada satu variabel saja.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan Masalah:

- Apakah *locus of control* berpengaruh terhadap burnout akademik?
- Apakah *self-efficacy* berpengaruh terhadap burnout akademik?
- Apakah *locus of control* dan *self-efficacy* secara simultan berpengaruh terhadap burnout akademik?

Metode

- **Jenis:** Kuantitatif korelasional
- **Populasi:** 960 siswa SMA Negeri 1 Bangil
- **Sampel:** 278 siswa (stratified random sampling)
- **Instrumen:**
 - *Locus of Control* (Levinson)
 - *Self-Efficacy* (Bandura, $\alpha=0.861$)
 - *Burnout Akademik* (MBI-SS, $\alpha=0.977$)
- **Analisis:** Regresi linier berganda (SPSS 22.0)

Hasil

UJI ASUMSI KLASIK

- ✓ Normal (Sig 0.200 > 0.05)
 - ✓ Linear
 - ✓ Tidak ada multikolinearitas (VIF 1.397)
 - ✓ Tidak ada heteroskedastisitas
- Model layak digunakan.

Hasil

HASIL UJI F

- $F = 150,758$
 $\text{Sig} = 0,000 (< 0,05)$
- → Locus of control dan self-efficacy secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik.

- **HASIL UJI t**

- Locus of Control → $t = -7,767$ (Sig 0,000)
- Self-Efficacy → $t = -9,003$ (Sig 0,000)
- Keduanya berpengaruh negatif dan signifikan.
- Self-efficacy lebih dominan.

Pembahasan

- Internal locus of control → menurunkan burnout
- Self-efficacy → faktor protektif utama
- Burnout bersifat multidimensional
- Faktor internal sangat menentukan

Temuan Penting Penelitian

- **Pengaruh Signifikan Secara Simultan**
- Locus of control dan self-efficacy secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik ($F = 150,758; p < 0,05$).
- **Kontribusi yang Cukup Besar**
- Kedua variabel menjelaskan **52,3% variasi burnout akademik**. Artinya, lebih dari setengah tingkat burnout siswa dipengaruhi oleh faktor psikologis internal.

Manfaat Penelitian

1. **Locus of control dan self-efficacy berpengaruh signifikan secara simultan** terhadap burnout akademik ($F = 150,758$; $p < 0,05$).
 2. Kedua variabel menjelaskan **52,3% variasi burnout akademik** ($R^2 = 0,523$).
 3. Secara parsial:
 1. Locus of control → berpengaruh negatif signifikan
 2. Self-efficacy → berpengaruh negatif signifikan
 4. **Self-efficacy merupakan variabel paling dominan** dalam menurunkan burnout akademik ($\beta = -0,443$).
- 👉 Semakin tinggi kontrol diri internal dan keyakinan diri siswa, semakin rendah burnout akademik.

Referensi

- [1] X. Gao, “Academic stress and *burnout akademik* in adolescents: a moderated mediating model,” *Front. Psychol.*, vol. 14, Jun. 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133706.
- [2] Simatupang, E. Priscilla C, and Y. Widjaja, “Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian burnout di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik,” *Tarumanagara Med J*, vol. 4, no. 1, pp. 72–84, 2021, doi: 10.24912/tmj.v4i1.13720.
- [3] D. R. Hapsyah, H. Herdi, and W. Hanim, “Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Stress Akademik,” *J. Mhs. BK -Nur Berbeda Bermakna Mulia*, vol. 9, no. 1, Art. no. 1, May 2023, doi: 10.31602/jmbkan.v9i1.10225.
- [4] G. A. Putri and F. H. Santhoso, “Peran School Belonging dan Hardiness terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Keluarga Menuju Sejahtera (KMS),” *Psyche 165*, vol. 16, no. 2, Art. no. 2, Jun. 2023.
- [5] A. Maulana, A. P. Raneo, W. Farla, and N. Novalia, “The Effect of Brand Image on Consumptive Behavior of Adolescent Girls in Palembang,” presented at the 5th Sriwijaya Economics, Accounting, and Business Conference (SEABC 2019), Atlantis Press, May 2020, pp. 286–293. doi: 10.2991/aebmr.k.200520.049.
- [6] R. Rofiqi, Iksan, and M. Mansyur, “Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam,” *Edu Cons. J. Bimbing. Dan Konseling Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 2, Art. no. 2, Sep. 2023, doi: 10.19105/ec.v4i2.9237.
- [7] A. Widyastuti, E. Zamroni, and A. S. Kusmanto, “Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control,” *J. Muria Res. Guid. Couns. MRGC*, vol. 1, no. 1, pp. 64–70, Aug. 2022, doi: 10.24176/mrgc.v1i1.8594.
- [8] M. Mahsup, I. Ibrahim, S. Muhardini, N. Nurjannah, and E. Fitriani, “Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Melalui Model Pembelajaran Tutor Sebaya,” *J. Kependidikan J. Has. Penelit. Dan Kaji. Kepustakaan Bid. Pendidik. Pengajaran Dan Pembelajaran*, vol. 6, no. 3, pp. 609–616, Nov. 2020, doi: 10.33394/jk.v6i3.2673.
- [9] M. Jiunistari, “Pelatihan Time Management Siswa SMAN 30 Jakarta dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik,” *J. Pendidik. Indones.*, vol. 2, no. 12, pp. 2062–2068, 2021, doi: 10.36418/japendi.v2i12.384.
- [10] H. P. Pamungkas and E. I. Nurlaili, “*Burnout akademik* Among University Students During COVID-19 Outbreak,” presented at the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021), Atlantis Press, Dec. 2021, pp. 1163–1169. doi: 10.2991/assehr.k.211223.204.

Referensi

- [11] I. Messina, T. Rossi, R. Maniglio, C. Loconsole, and P. Spataro, “Risk and protective factors in *burnout akademik*: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support,” *Front. Psychol.*, vol. 16, Feb. 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1536951.
- [12] A. J. Tanjung, “Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, 2024, doi: <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82632>.
- [13] C. Nauvalia, “Faktor eksternal yang mempengaruhi *academic self-efficacy*: Sebuah tinjauan literatur,” *Cognicia*, Jan. 2021, doi: 10.22219/COGNICIA.V9I1.14138.
- [14] T. P. Aji and M. A. Mulana, “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Belajar Siswa di SMA | JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan,” *JIIP-J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 8, no. 5, pp. 5341–5347, 2025, doi: <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i5.7936>.
- [15] A. Author and D. Nastiti, “The Influence of Self Esteem and Self Efficacy on *Burnout akademik* in Students of Ma’arif Nu Ngaban Vocational School: Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap *Burnout akademik* Pada Siswa Smk Ma’arif Nu Ngaban,” Apr. 25, 2025, UMSIDA Preprints Server. doi: 10.21070/ups.7804.
- [16] F. Maeyani, N. A. H. Nuriyyatiningrum, and I. Ikhrom, “Analisis Dukungan Solusi Dalam Mengatasi Burnout Pada Anggota Organisasi Mahasiswa,” *PAEDAGOGY J. Ilmu Pendidik. Dan Psikol.*, vol. 5, no. 1, Art. no. 1, May 2025, doi: 10.51878/paedagogy.v5i1.5037.
- [17] D. H. Rahman, I. M. Simon, and W. Multisari, “*Burnout akademik* Guru Peserta Pendidikan Profesi,” *JURKAM J. Konseling Andi Matappa*, pp. 10–17, Feb. 2020, doi: 10.31100/jurkam.v4i1.520.
- [18] Fatimah and Suherman, “Hubungan Internal *Locus of control* Dengan Stres Akademik Siswa Sman 2 Cimahi,” *Psikodidaktika J. Ilmu Pendidik. Psikol. Bimbing. Dan Konseling*, Jul. 2019, doi: 10.32663/PSIKODIDAKTIKA.V4I1.788.
- [19] S. Sidola, S. Saini, and T. K. Kang, “*Locus of control* and its Relationship with Mental Health among College Students,” *Int. J. Curr. Microbiol. Appl. Sci.*, vol. 9, no. 1, pp. 210–220, Jan. 2020, doi: 10.20546/ijcmas.2020.901.024.
- [20] B. H. Maranata and T. M. Wijaya, “Pengaruh Subjective Norms, Perceived Behavior Control, Attitude Terhadap Intensi Mahasiswa Menjadi Wirausaha,” *Appl. Res. Manag. Bus.*, vol. 1, no. 2, Art. no. 2, Dec. 2021, doi: 10.53416/arimbi.v1i2.43.

Referensi

- [21] Prawitasari, Tiara, S. Sugiyo, and S. Saraswati, “The Moderating Role of *Locus of control* in the Effect of *Self-efficacy* on Academic Resilience,” ResearchGate, Jan. 2025, doi: <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.72732>.
- [22] S. Habibah, “Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dan Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah,” *Educ. Guid. Couns. Dev. J.*, vol. 2, no. 2, Art. no. 2, Nov. 2019, doi: [10.24014/egcdj.v2i2.8264](https://doi.org/10.24014/egcdj.v2i2.8264).
- [23] M. Jiunistari, “Pelatihan TIME Management Siswa SMAN 30 Jakarta dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik,” *J. Pendidik. Indones.*, vol. 2, no. 12, pp. 2062–2068, 2021, doi: [10.36418/japendi.v2i12.384](https://doi.org/10.36418/japendi.v2i12.384).
- [24] Putri, N. A’isy, D. Maslakhah, T. Kurniawan, and U. Makhmudah, “The effectiveness of group counseling therapy in reducing bullying behavior in junior high school students,” *Soc. Humanit. Educ. Stud. SHES Conf. Ser.*, vol. 5, no. 2, doi: <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59387>.
- [25] A. Anisa, N. Magfirah, and R. Thahir, “Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa: (The Role of Self Efficacy and Self Regulated Learning on Student Academic Achievement),” *BIODIK*, vol. 7, no. 2, Art. no. 2, 2021, doi: [10.22437/bio.v7i2.12824](https://doi.org/10.22437/bio.v7i2.12824).
- [26] A. N. Nabilah and R. N. Khoirunnisa, “The Relationship between Self Efficacy and Resilience in New Psychology Students at University X,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 168–183, Jun. 2023, doi: [10.26740/cjpp.v10i2.53206](https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53206).
- [27] L. Mufliah and S. I. Savira, “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 201–212, Jun. 2021, doi: [10.26740/cjpp.v8i2.40975](https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i2.40975).
- [28] A. P. Cahyadewi, H. Z. Salsabila, A. Gifaradela, and S. Jaro’ah, “Beneath The Academic Pressure: Factors and Impacts of Burnout in Third Semester Student,” *Educ. Psychol. J.*

