

The Influence of Locus of Control and Self Efficacy on Burnout akademik in Students of State Senior High School 1 Bangil **[Pengaruh Locus of control dan Self Efficacy terhadap Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri 1 Bangil]**

Naval Irgi Ernistya Purba ¹⁾, Dwi Nastiti ^{*,2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: dwinastiti@umsida.ac.id

Abstract. *This study aimed to examine the influence of locus of control and self-efficacy on academic burnout among students of SMA Negeri 1 Bangil. Academic burnout is characterized by emotional exhaustion, cynicism toward learning, and feelings of inadequacy in completing academic tasks. The research employed a quantitative correlational design with a population of 960 students and a sample of 278 students selected through stratified random sampling. Data were collected using the Locus of Control Scale, the Self-Efficacy Scale, and the Academic Burnout Scale. Multiple linear regression analysis was conducted to test the hypotheses. The results indicated that locus of control and self-efficacy simultaneously had a significant effect on academic burnout ($F = 150.758$; $p < 0.05$), contributing 52.3% of the variance. Partially, locus of control ($t = -7.767$; $p < 0.05$) and self-efficacy ($t = -9.003$; $p < 0.05$) showed significant negative effects. All research hypotheses were supported.*

Keywords - burnout academic, locus of control, self-efficacy, student, senior high school

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh locus of control dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Burnout akademik ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme terhadap pembelajaran, serta perasaan tidak mampu dalam menyelesaikan tugas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan populasi 960 siswa dan sampel 278 siswa yang dipilih melalui stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan Skala Locus of Control, Skala Self-Efficacy, dan Skala Burnout Akademik. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk menguji hipotesis. Hasil menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik ($F = 150,758$; $p < 0,05$) dengan kontribusi sebesar 52,3%. Secara parsial, locus of control ($t = -7,767$; $p < 0,05$) dan self-efficacy ($t = -9,003$; $p < 0,05$) berpengaruh negatif dan signifikan. Seluruh hipotesis penelitian dinyatakan terbukti.*

Kata Kunci - kelelahan akademis, lokus kendali, efikasi diri, siswa, sekolah menengah atas

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter dan pencapaian potensi diri individu, khususnya di masa siswa yang sarat dinamika perkembangan[1]. Proses pembelajaran di tingkat Sekolah Menengah Atas menuntut siswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka[2]. Proses belajar di sekolah menengah atas tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga menuntut siswa untuk menyesuaikan diri dengan tekanan sosial, tuntutan prestasi, serta perubahan psikologis yang terjadi selama masa sekolah[3]. Salah satu jenjang pendidikan formal tersebut adalah Sekolah Menengah Atas di mana peserta didik berada dalam rentang usia antara 15 hingga 18 tahun[4]. Tantangan-tantangan seperti beban tugas yang meningkat, tekanan ujian, dan ekspektasi dari guru maupun orang tua sering kali menimbulkan stres akademik pada siswa[5]. Di tengah berbagai tuntutan dan tekanan tersebut, kesehatan mental siswa menjadi isu krusial yang perlu mendapat perhatian serius[6]. Menurut Simatupang, salah satu dampak yang umum dialami oleh siswa akibat tekanan belajar yang berkepanjangan adalah burnout akademik[2]. Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan modern, karena

akademik dapat menurunkan minat belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa [2].

Menurut Mahsup, Burnout akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, di mana siswa merasa terbebani oleh rutinitas belajar yang monoton, tuntutan akademik yang tinggi, minimnya kontrol terhadap kegiatan belajar, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar[8]. Situasi ini seringkali diperparah oleh tekanan dari orang tua dan sekolah, yang menuntut pencapaian akademik tinggi tanpa memperhatikan kapasitas siswa secara individu[7]. Gejala dari Burnout akademik meliputi kelelahan emosional, rasa sinis terhadap tugas-tugas belajar, hilangnya minat terhadap pelajaran, serta munculnya perasaan tidak mampu dalam menjalankan peran sebagai pelajar[2]. Oleh karena itu, burnout akademik menjadi

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

fenomena yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam sistem pendidikan, karena tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan emosional siswa saat ini, tetapi juga dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan mereka di masa depan[2].

Menurut Schaufeli, Burnout akademik terdiri dari tiga komponen utama yang saling berkaitan satu sama lain[10]. Aspek pertama yaitu kelelahan emosional merupakan perasaan lelah secara fisik dan mental akibat tuntutan akademik yang berlebihan[11]. Kelelahan ini biasanya muncul karena siswa harus menghadapi tuntutan belajar yang berat, seperti tugas yang menumpuk, ujian beruntun, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai[3]. Aspek kedua adalah sinisme, yang ditandai dengan sikap negatif terhadap proses pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, dan munculnya rasa tidak peduli terhadap lingkungan sekolah[12]. Siswa yang mengalami sinisme cenderung menjauhi teman-teman sekelas, menghindari kegiatan ekstrakurikuler, serta merasa bahwa upaya mereka dalam belajar tidak akan membuahkan hasil yang signifikan[8]. Aspek ketiga adalah penurunan efikasi diri merupakan perasaan tidak mampu dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik[9]. Siswa merasa bahwa kemampuan mereka tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh guru atau sekolah, sehingga muncul perasaan cemas, frustrasi, dan putus asa[13].

Penelitian sebelumnya oleh Aji & Mulana mengenai Burnout akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturetno menemukan bahwa sebanyak 24 dari 32 siswa, atau sebesar 75%, mengalami tingkat burnout yang tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada dalam kondisi kelelahan belajar yang serius, ditandai dengan penurunan motivasi, kejenuhan akademik, dan ketidakberdayaan dalam menghadapi tuntutan sekolah[14]. Penelitian dari Author dan Nastiti terhadap 30 siswa SMK Ma'arif NU Ngaban menunjukkan 12 siswa (40%) merasa pesimis terhadap kemampuan diri sendiri akibat ketidakmampuan mencapai prestasi akademik yang diharapkan. Hal ini menyebabkan munculnya emosi negatif, perasaan tidak nyaman, dan kurangnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap Burnout akademik. Sebanyak 18 siswa (60%) mengalami Burnout akademik yang mendorong mereka untuk menunda penyelesaian tugas mengakibatkan hasil yang kurang optimal[15].

Sementara itu, hasil survei awal yang dilakukan peneliti terhadap 50 siswa di SMA Negeri 1 Bangil menunjukkan adanya gejala Burnout akademik. 60% siswa mengalami tekanan emosional sebagai akibat dari tuntutan akademis yang tinggi, seperti banyaknya tugas dan ujian yang menilai pembelajaran, yang merusak kecerdasan emosional. Selain itu, 54% siswa menyatakan ketidakpuasan terhadap materi yang telah diajarkan sebelumnya dan menunjukkan ketajaman dalam kegiatan pembelajaran, yang mengindikasikan munculnya aspek sinistik. Secara spesifik, 58% siswa merasa puas dengan tugas yang diberikan kepada mereka, dan 62% enggan untuk fokus dan tidak mampu melaksanakan pembelajaran mereka dengan sebaik mungkin, yang menggambarkan aspek efikasi diri. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan akademis telah muncul dalam bentuk masalah kinerja dan masalah nyata yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran sehari-hari.

Berbagai variatifaktor dari kompleks, baik internal maupun eksternal individu, dapat menyebabkan Burnout Akademik[16]. Faktor faktor eksternal terkaitberkaitan dengan lingkungan pembelajaran, seperti kurikulum, hubungan guru-murid, dan lingkungan sosial ketersediaan. Sementara itu, faktor individu mencakup karakteristik personal siswa, seperti kepribadian, latar belakang demografis, dan sikap terhadap proses belajar itu sendiri[4]. Di antara berbagai faktor individu yang berperan dalam memicu terjadinya burnout akademik, dua konsep yang menonjol adalah locus of control dan self-efficacy[17]. Faktor-faktor individu yang berperan besar dalam munculnya burnout antara lain adalah self-efficacy (keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri), self-esteem (harga diri), locus of control (pandangan mengenai sejauh mana individu merasa dapat mengendalikan hidupnya), serta trait-anxiety (kecenderungan untuk merasa cemas)[15]. Ketika faktor-faktor ini tidak berada dalam kondisi yang optimal, maka siswa menjadi lebih rentan mengalami kelelahan akademik, baik secara fisik maupun emosional[4].

Salah satu faktor individu yang berperan penting dalam munculnya burnout akademik adalah locus of control, yaitu sejauh mana seseorang meyakini bahwa dirinya memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya. Individu dengan internal locus of control cenderung meyakini bahwa keberhasilan atau kegagalan yang mereka alami merupakan hasil dari usaha, kemampuan, dan tindakan mereka sendiri[19]. Sebaliknya, individu dengan external locus of control merasa bahwa nasib, keberuntungan, atau faktor luar lainnya lebih menentukan hasil yang mereka capai, sehingga lebih mudah merasa tidak berdaya saat menghadapi tekanan akademik[20]. Levenson (1981) mengembangkan konsep locus of control sebagai modifikasi dari teori Rotter (1966) dengan membagi dimensi eksternal menjadi dua bagian, yaitu powerful others dan chance, sehingga terbentuk tiga aspek utama. Pertama, internal (I) adalah keyakinan seseorang bahwa peristiwa di dalam hidupnya terjadi karena kemampuan, usaha, dan kendali dirinya sendiri. Kedua, powerful others (P) adalah keyakinan bahwa kehidupan seseorang lebih banyak ditentukan oleh orang lain yang memiliki kekuasaan atau pengaruh lebih besar. Ketiga, chance (C) adalah keyakinan bahwa dari sekian banyak faktor, takdir, faktor kebetulan, atau keberuntungan yang menjadi dominan. Klasifikasi ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variasi keyakinan individu terhadap kontrol atas kehidupannya[21]. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan external locus of control lebih berisiko mengalami burnout karena mereka merasa tidak memiliki kontrol atas beban tugas, nilai yang diperoleh, maupun ekspektasi dari

lingkungan sekolah[22]. Mereka cenderung menyalahkan keadaan atau orang lain atas kegagalan akademik, yang pada akhirnya memicu stres, kelelahan emosional, dan hilangnya motivasi belajar[23]. Dengan demikian, locus of control menjadi salah satu indikator penting dalam memahami sejauh mana siswa mampu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan dalam dunia akademik[24].

Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi kelelahan akademik (burnout akademik) adalah efikasi diri atau self-efficacy[4]. Self-efficacy memiliki peran penting dalam pencapaian akademik karena dapat memengaruhi cara individu berpikir, merasa, memotivasi diri, serta berperilaku dalam menghadapi tugas-tugas belajar[13]. Self-efficacy mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu, terutama dalam konteks akademik[25]. Siswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi intrinsik yang kuat, serta mampu mengatasi hambatan dan tantangan dalam belajar[4]. Menurut Bandura, Bandura membagi self-efficacy ke dalam tiga aspek, yaitu: level, yang mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dapat diselesaikan; generality, yang merujuk pada keluasan situasi di mana efikasi diri dapat diterapkan; serta strength, yang menggambarkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya[26]. Dengan demikian, self-efficacy berfungsi sebagai sumber daya psikologis internal yang berperan penting dalam menekan munculnya burnout akademik, terutama pada siswa yang menghadapi tekanan akademik yang tinggi[4].

Beberapa penelitian terdahulu cenderung memfokuskan analisisnya hanya pada dua variabel saja, seperti dalam penelitian Sidola yaitu hubungan antara locus of control dan burnout akademik, atau antara self-efficacy dan burnout akademik seperti penelitian dari Nauvalia. Sebagai bentuk pengembangan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam pengaruh dari masing-masing variabel independen yaitu locus of control dan self-efficacy terhadap variabel dependen, yaitu burnout akademik.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab beberapa pertanyaan penelitian, yaitu: (1) apakah locus of control berpengaruh terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil; (2) apakah self-efficacy berpengaruh terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil; dan (3) apakah locus of control dan self-efficacy secara simultan berpengaruh terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Sejalan dengan pertanyaan penelitian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh locus of control dan self-efficacy terhadap burnout akademik, baik secara parsial maupun simultan, pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Berdasarkan tujuan tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah: (1) locus of control berpengaruh negatif terhadap burnout akademik; (2) self-efficacy berpengaruh negatif terhadap burnout akademik; dan (3) locus of control dan self-efficacy secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode penelitian korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh antara variabel locus of control, self-efficacy, dan burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel independen dan satu variabel dependen. Locus of control (X1) dan self-efficacy (X2) berfungsi sebagai variabel independen yang berperan dalam menjelaskan faktor psikologis internal siswa yang memengaruhi munculnya burnout akademik. Burnout akademik (Y) berfungsi sebagai variabel dependen, yaitu variabel yang dipengaruhi oleh locus of control dan self-efficacy. Burnout akademik digunakan sebagai variabel hasil untuk mengetahui sejauh mana perubahan pada variabel independen berkontribusi terhadap tingkat kelelahan akademik siswa. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SMA Negeri 1 Bangil sebanyak 960 orang. Dengan 3 tingkat yaitu angkatan 10, 11, dan 12, dan masing-masing tingkat memiliki kelas yang berbeda angkatan 10 memiliki 8 kelas, angkatan 11 memiliki 8 kelas dan angkatan 12 memiliki 6 kelas. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 278 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan probability sampling melalui metode stratified random sampling, agar setiap lapisan kelas dan jurusan terwakili secara proporsional.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data berupa skala psikologis yang disusun berdasarkan model Likert. Instrumen penelitiannya terdiri atas tiga alat ukur utama: Skala Locus of control yang merupakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh Prawitasari [21], Berdasarkan teori Levenson, mencakup tiga dimensi: internal, powerful others, dan chance. Skala ini terdiri dari 24 item valid dengan reliabilitas 0.854, Skala Self-efficacy yang merupakan skala adaptasi yang dikembangkan oleh Author dan Nasiti [15], yang terdiri dari 22 item valid dengan reliabilitas 0.842, berdasarkan konsep Bandura yang mengukur tiga indikator utama: level, generality, dan strength). Sementara itu Skala Burnout akademik yang diukur menggunakan adaptasi Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Fahima, terdiri dari 18 item valid dengan reliabilitas 0.825 yang mencakup dimensi exhaustion, cynicism, dan inefficacy berdasarkan teori Maslach dan Leiter. Pengumpulan data dilakukan melalui daring yang dibagikan kepada responden menggunakan Google Form.

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat IBM SPSS 27.0 untuk menguji pengaruh simultan antar variable yaitu locus of control dan self-efficacy terhadap burnout akademik.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
Unstandardized Residual			
N		278	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0,0000000	
	Std. Deviation	6,11202941	
Most Extreme Differences	Absolute	0,025	
	Positive	0,025	
	Negative	-0,017	
Test Statistic		0,025	
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	Sig.	0,949	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,943
		Upper Bound	0,954

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal, sehingga asumsi normalitas dalam analisis regresi terpenuhi

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel		Sig	Kesimpulan
Locus of control (X1) terhadap Burnout Akademik (Y)	Deviation from Linearity	0,077	Data Linear
Self-efficacy (X2) terhadap Burnout Akademik (Y)	Deviation from Linearity	0,067	Data Linear

Sumber: data dari hasil pengolahan SPSS 27 (2025)

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara locus of control dan self-efficacy dengan burnout akademik bersifat linear, ditunjukkan oleh nilai deviation from linearity masing-masing sebesar 0,077 dan 0,067 ($p > 0,05$).

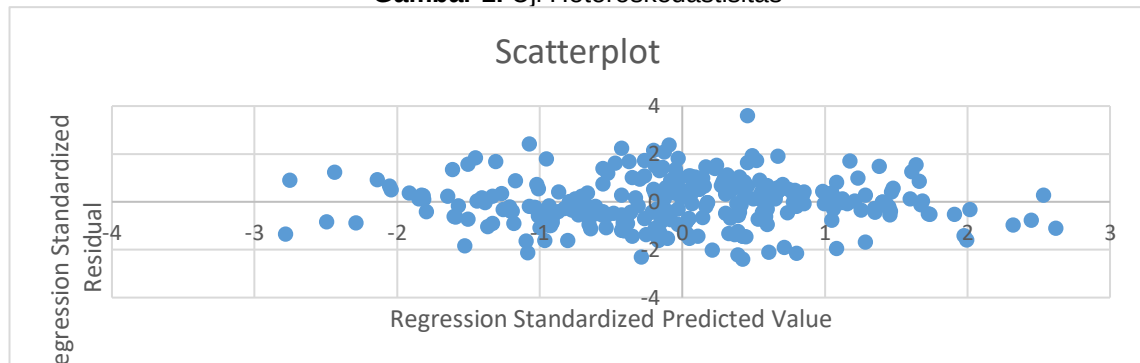
Tabel 3. Uji Multikolinearitas

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics
-------	-----------------------------	---------------------------	---	------	-------------------------

	B	Std. Error	Beta	Tolerance	VIF
1 (Constant)	87,914	2,445		35,962	0
LoC	-0,344	0,044	-0,382	-7,767	0
SE	-0,414	0,046	-0,443	-9,003	0
				0,716	1,397

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada model regresi, diperoleh nilai tolerance sebesar 0,716 ($> 0,10$) dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,397 (< 10) pada masing-masing variabel independen. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel Locus of control dan Self Efficacy, sehingga kedua variabel tersebut layak digunakan dalam model regresi.

Gambar 1. Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas menggunakan scatterplot antara nilai prediksi terstandarisasi dan residual terstandarisasi, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tidak membentuk pola tertentu. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tabel 4. Uji F

Anova					
		Sum of Squares	df	Mean Square	F
1	Regression	11345,62	2	5672,81	150,758
	Residual	10347,86	275	37,629	
	Total	21693,48	277		

Berdasarkan hasil uji F pada tabel ANOVA, diperoleh nilai F hitung sebesar 150,758 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa Locus of control dan Self Efficacy secara simultan berpengaruh signifikan terhadap Burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Dengan demikian, model regresi yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.723 ^a	0,523	0,52	6,134

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai R Square sebesar 0,523. Hal ini menunjukkan bahwa Locus of control dan Self Efficacy secara simultan mampu menjelaskan sebesar 52,3% variasi burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Sementara itu, sebesar 47,7% variasi burnout akademik dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Nilai Adjusted R Square sebesar 0,520 menunjukkan bahwa model regresi memiliki tingkat kontribusi yang baik dan stabil.

Tabel 6. Uji t

Coefficients ^a				
Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta	
1 (Constant)	87,914	2,445		35,962
				0

LoC	-0,344	0,044	-0,382	-7,767	0
SE	-0,414	0,046	-0,443	-9,003	0

Hasil uji t menunjukkan bahwa Locus of control berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik ($t = -7,767$; $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Selain itu, Self Efficacy juga berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik ($t = -9,003$; $\text{Sig.} = 0,000 < 0,05$). Dengan demikian, kedua variabel independen secara parsial terbukti memengaruhi burnout akademik.

Tabel 7. Kategori Locus of control

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tinggi	39	14,03
Sedang	194	69,78
Rendah	45	16,19
Total	278	100

Tabel 8. Kategori Self-efficacy

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tinggi	48	17,27
Sedang	187	67,27
Rendah	43	15,47
Total	278	100

Table 9. Kategori Burnout Academic

Kategori	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Tinggi	43	15,47
Sedang	180	64,75
Rendah	55	19,78
Total	278	100

Berdasarkan hasil kategorisasi data penelitian, pada variabel locus of control diketahui bahwa sebesar 14,03% siswa berada pada kategori tinggi, 69,78% berada pada kategori sedang, dan 16,19% berada pada kategori rendah. Selanjutnya, pada variabel self-efficacy diperoleh hasil bahwa 17,27% siswa berada pada kategori tinggi, 67,27% berada pada kategori sedang, dan 15,47% berada pada kategori rendah. Sementara itu, pada variabel burnout akademik menunjukkan bahwa 15,47% siswa berada pada kategori tinggi, 64,75% berada pada kategori sedang, dan 19,78% berada pada kategori rendah.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi tingkat burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Temuan ilmiah utama yang diperoleh adalah adanya pengaruh negatif antara locus of control dan burnout akademik serta antara self-efficacy dan burnout akademik, baik secara parsial maupun simultan. Selain itu, kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan proporsi sebesar 52,3% terhadap variasi burnout akademik siswa. Secara parsial, hasil uji t menunjukkan bahwa locus of control berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik, yang artinya semakin besar orientasi kontrol internal seseorang, semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami. Jika siswa percaya bahwa mereka berhasil atau gagal dalam studi karena usaha dan kemampuan sendiri, mereka cenderung lebih mampu secara psikologis untuk bertahan menghadapi tekanan akademik. Selain itu, self-efficacy juga terbukti memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, semakin rendah kecenderungan mengalami kelelahan akademik. Temuan ini menegaskan bahwa self-efficacy berperan sebagai sumber daya psikologis protektif yang membantu siswa mengelola stres akademik secara adaptif [15]. Selain itu, kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan proporsi sebesar 52,3% terhadap variasi burnout akademik siswa. Ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis internal, khususnya locus of control terhadap peristiwa kehidupan dan keyakinan terhadap kemampuan diri atau self-efficacy merupakan determinan penting dalam dinamika kelelahan akademik siswa. Kondisi ini mencerminkan bahwa burnout akademik tidak semata-mata dipengaruhi oleh tuntutan akademik eksternal, tetapi juga sangat bergantung pada bagaimana siswa memaknai, mengelola, dan merespons tekanan akademik yang dihadapinya.

Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki locus of control internal cenderung mengalami tingkat burnout akademik yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan locus of control eksternal. Secara ilmiah, kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori Rotter yang menyatakan bahwa individu dengan locus of control internal meyakini bahwa keberhasilan maupun kegagalan dipengaruhi oleh usaha dan kemampuan pribadi, sehingga mereka lebih

mampu mengelola stres akademik secara adaptif [21]. Sebaliknya, siswa dengan locus of control eksternal cenderung memandang tekanan akademik sebagai sesuatu yang berada di luar kendali diri, seperti tuntutan sekolah atau faktor keberuntungan, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan tidak berdaya dan kelelahan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Fatimah yang menyatakan bahwa locus of control internal berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout, karena mendorong munculnya strategi koping yang lebih efektif, ketekunan belajar, serta regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik [18].

Temuan ini menegaskan bahwa siswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga risiko mengalami kelelahan akademik menjadi lebih rendah [21]. Secara teoretis, Bandura menjelaskan bahwa self-efficacy memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi tantangan, termasuk dalam konteks akademik [26]. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya akan memandang tugas akademik sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai beban yang melelahkan. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat memicu keraguan diri, kecemasan akademik, serta penarikan diri dari aktivitas belajar, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya burnout akademik. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian oleh Author dan Nastiti yang menunjukkan bahwa self-efficacy berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan kelelahan akademik, serta meningkatkan ketekunan dan motivasi belajar siswa [21].

Berdasarkan hasil analisis regresi, self-efficacy memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap burnout akademik dibandingkan dengan locus of control, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai koefisien beta terstandarisasi yang lebih besar. Mengindikasikan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik memiliki peran yang lebih kuat dalam menekan munculnya kelelahan akademik dibandingkan dengan persepsi kontrol terhadap peristiwa kehidupan. Secara psikologis, self-efficacy berfungsi sebagai mekanisme kognitif-afektif yang langsung memengaruhi motivasi, persistensi, serta respon emosional siswa ketika menghadapi tekanan akademik, sehingga dampaknya terhadap burnout akademik menjadi lebih nyata [26]. Sementara itu, locus of control berperan lebih sebagai kerangka atribusi yang membentuk cara siswa memaknai sebab-akibat dari pengalaman akademiknya [19]. Dengan demikian, meskipun kedua variabel sama-sama berpengaruh signifikan, self-efficacy cenderung memberikan kontribusi yang lebih langsung dan kuat dalam menurunkan tingkat burnout akademik, terutama dalam konteks tuntutan akademik yang tinggi pada jenjang pendidikan menengah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy secara simultan berpengaruh signifikan terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Temuan ini mengindikasikan bahwa burnout akademik merupakan fenomena psikologis yang bersifat multidimensional, di mana kelelahan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor psikologis tunggal, tetapi oleh interaksi beberapa faktor internal secara bersamaan [13]. Secara konseptual, locus of control membentuk cara siswa menafsirkan sumber kendali atas tuntutan akademik yang dihadapi, sedangkan self-efficacy menentukan sejauh mana siswa yakin mampu merespons tuntutan tersebut secara efektif [17]. Kombinasi antara persepsi locus of control yang kuat dan self-efficacy memungkinkan siswa untuk mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif, sehingga risiko terjadinya burnout akademik dapat diminimalkan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa upaya pencegahan burnout akademik perlu memperhatikan penguatan faktor-faktor psikologis internal secara terpadu, bukan secara parsial.

Nilai koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy secara bersama-sama mampu menjelaskan Nilai koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy secara simultan mampu menjelaskan sebesar 52,3% variasi burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Temuan ini menegaskan bahwa kedua variabel tersebut memberikan kontribusi yang nyata dalam menjelaskan dinamika kelelahan akademik siswa. Namun demikian, masih terdapat 47,7% variasi burnout akademik yang dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini yang tidak menjadi fokus kajian. Menurut Maslach dan Leiter, burnout dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti tuntutan akademik yang berlebihan, beban tugas, tekanan waktu, serta ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki individu [29]. Selain itu, Schaufeli dan Taris menekankan peran stres akademik, dukungan sosial, dan iklim lingkungan belajar sebagai faktor kontekstual yang turut memengaruhi munculnya burnout [10]. Faktor lain seperti regulasi emosi, strategi coping, motivasi belajar, dan dukungan dari guru maupun teman sebaya juga dilaporkan berkontribusi terhadap kelelahan akademik pada siswa [16]. Beberapa penelitian yang mengkaji faktor-faktor tersebut antara lain berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi” dari Muflihah dan Savira [27], “Beneath The Academic Pressure: Factors and Impacts of Burnout in Third Semester Student,” dari Cahyadewi [28], dan “Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa” dari Anisa [25]. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun locus of control dan self-efficacy memiliki peran penting, burnout akademik merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor psikologis internal dan faktor lingkungan eksternal.

Dalam konteks pendidikan menengah, kondisi ini dapat dipahami yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tekanan pencapaian prestasi, serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan akademik [2]. Sebagai

psikis yang berfungsi untuk menjaga stamina dan tetap bertahan di tengah heat battle, eksistensi locus of control dan self-efficacy memiliki arti penting.

Secara umum, terdapat beberapa batasan dalam penelitian ini. Pertama, penelitian ini hanya mencakup dua faktor psikologis internal yang menjadi fokus utama, yaitu locus of control dan self-efficacy, dan belum melibatkan faktor lain yang berpotensi memengaruhi burnout akademik, antara lain stres akademik, dukungan sosial, beban tugas, regulasi emosi, serta coping dan strategi emosi yang dilakukan siswa. Kedua, terdapat batasan dalam penelitian ini sebab peneliti menggunakan desain penelitian yang bersifat kuantitatif dengan pendekatan survei, sehingga data yang diperoleh sepenuhnya bergantung pada laporan sendiri (self-report) responden, yang dapat menimbulkan bias subjektif. Ketiga, batasan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Bangil, sehingga hasil penelitian ini belum dapat diterapkan pada populasi siswa SMA yang berbeda karakteristik. Dengan demikian, hasil penelitian ini sangat dibutuhkan dalam batasan yang ada, dan menjadi landasan agar penelitian selanjutnya dapat mengembangkan model yang lebih komprehensif pada kajian burnout akademik siswa SMA.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa locus of control dan self-efficacy secara simultan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 52,3% variasi burnout akademik, sementara sisanya sebesar 47,7% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini, locus of control terbukti berpengaruh negatif terhadap burnout akademik. Selain itu, self-efficacy juga terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pihak sekolah, guru, dan konselor sekolah dapat mengembangkan program pendampingan yang berfokus pada penguatan faktor psikologis internal siswa, khususnya locus of control dan self-efficacy. Upaya tersebut dapat dilakukan melalui layanan bimbingan dan konseling, pelatihan keterampilan belajar, pemberian umpan balik yang konstruktif, serta penciptaan iklim pembelajaran yang mendukung kemandirian dan kepercayaan diri siswa. Selain itu, guru diharapkan dapat membantu siswa dalam mengelola tuntutan akademik secara lebih adaptif dengan mendorong tanggung jawab personal, penetapan tujuan belajar yang realistis, serta strategi penyelesaian tugas yang efektif. Dengan penerapan langkah-langkah tersebut, diharapkan tingkat burnout akademik pada siswa SMA dapat diminimalkan secara berkelanjutan.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Bangil yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh siswa SMA Negeri 1 Bangil yang telah berpartisipasi secara sukarela sebagai responden dalam penelitian ini. Partisipasi dan kerja sama yang diberikan sangat berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

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. Bimbingan. 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.
- [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. Bimbingan. 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. Bimbingan. 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.
- [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.
- [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.
- [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.
- [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.
- [27] L. Muflihah and S. I. Savira, "Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akadameik Selama Pandemi," *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 201–212, Jun. 2021, doi: 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.*

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.