

# Pengaruh *Self Esteem* dan *Self Efficacy* Terhadap *Academic Burnout* Pada Siswa SMK Ma'arid NU Ngaban

Oleh:

Ahmad Author

Dosen Pembimbing:

Dwi Nastiti

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

2025

# Pendahuluan

- Pendidikan memiliki peran penting dalam perkembangan individu. Namun, dalam prosesnya, siswa seringkali mengalami *academic burnout* akibat tekanan akademik yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk *self-esteem* dan *self-efficacy* (Zhang dkk, 2014). Tuntutan akademik yang tinggi, seperti perubahan kurikulum, beban tugas, serta tekanan dari orang tua, dapat meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout* pada siswa (Dyrbye, 2005).
- Fenomena *academic burnout* banyak ditemukan di kalangan siswa, terutama di tingkat SMK yang berada dalam fase remaja. Mereka mengalami ketidakstabilan emosi akibat tekanan akademik dan kurangnya keseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan sekolah. penelitian sebelumnya menunjukkan tingginya angka *academic burnout*, seperti di SMAK St. Albertus Malang (73,3% tingkat sedang, 6,9% tingkat tinggi). Penelitian lain di salah satu SMA Kota Jambi menunjukkan (26,9% tingkat tinggi). Hasil survei awal di SMK Maarif NU Ngaban juga menunjukkan bahwa 60% siswa mengalami kelelahan akademik dan 40% merasa pesimis terhadap kemampuan diri sendiri.
- *Academic burnout* dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental, motivasi belajar, dan prestasi akademik siswa. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan kecenderungan menunda pekerjaan (prokrastinasi), kehilangan minat belajar, hingga menurunnya kualitas pendidikan. Penelitian sebelumnya telah membahas pengaruh antara *self-esteem* atau *self-efficacy* terhadap *academic burnout* secara terpisah. Namun, masih sedikit penelitian yang meneliti pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap *academic burnout*, khususnya pada siswa SMK. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi bagaimana *self-esteem* dan *self-efficacy* berkontribusi terhadap *academic burnout* pada siswa SMK Ma'arif NU Ngaban.

# Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh *self esteem* terhadap *academic burnout* pada siswa?
2. Apakah terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap *academic burnout* pada siswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *self esteem* dan *self efficacy* secara simultan terhadap *academic burnout* pada siswa?

# Metode

**Desain penelitian** : pendekatan kuantitatif korelasional

**Populasi dan sampel penelitian** : Populasi penelitian yakni siswa di SMK Ma'arif NU Ngaban yang berjumlah 283 siswa. Dalam menentukan jumlah sampel berdasarkan tabel *Issac & Michael* dengan taraf kesalahan 5% diperoleh hasil sampel penelitian 155 siswa. Peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *stratified random sampling*.

**Pengumpulan Data** : Menggunakan kuisioner dengan *skala likert*

## Instrumen Penelitian

Skala psikologi model skala likert untuk mendapatkan data dari

- Variabel *self esteem* : adaptasi dari peneliti terdahulu, terdiri dari empat aspek yang memiliki 34 item valid dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,903.
- Variabel *self efficacy* : adaptasi dari peneliti terdahulu, terdiri dari tiga aspek yang memiliki 26 item valid dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,861
- Variabel *academic burnout* : adaptasi dari peneliti terdahulu, terdiri dari tiga aspek yang memiliki 15 item valid dengan hasil analisis reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar yang memiliki 0,977

## Analisis Data

Menggunakan analisis regresi berganda dengan menggunakan bantuan *software SPSS 22.0 for windows*

# Hasil

## Uji hipotesis

### Analisis regresi linear berganda dan uji parsial

Model		Coefficients <sup>a</sup>		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		Unstandardized Coefficients B	Std. Error			
1	(Constant)	56.299	3.458		16.279	.000
	Self Esteem	.070	.026	.216	2.694	.008
	Self Efficacy	.175	.045	.313	3.898	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

## Koefisien determinasi

Model	Model Summary <sup>b</sup>			Std. Error of the Estimate
	R	R Square	Adjusted R Square	
1	.451 <sup>a</sup>	.203	.195	3.596

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Esteem

b. Dependent Variable: Academic Burnout

## Uji simultan

Model		ANOVA <sup>a</sup>				Sig.
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	
1	Regression	500.649	2	250.324	19.361	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1965.222	152	12.929		
	Total	2465.871	154			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Esteem

## Kategorisasi empirik *academic burnout*

Valid		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
		Rendah	9	5.8	5.8
	Sedang	119	76.8	76.8	82.6
	Tinggi	27	17.4	17.4	100.0
	Total	155	100.0	100.0	

# Pembahasan

- Penelitian ini menemukan bahwa sebagian besar didominasi pada tingkat sedang dengan presentase sebesar 76,8% atau sebanyak 119 siswa. Namun, jika dibandingkan antara kategori sedang dan tinggi masih terdapat siswa dengan tingkat *academic burnout* yang tergolong tinggi, yaitu sebesar 17,4% atau sejumlah 27 siswa. Hal ini dapat dipengaruhi oleh proses pembelajaran di SMK yang berbeda dari sekolah menengah pada umumnya. Pembelajaran di SMK tidak hanya menekankan aspek teori, tetapi juga menuntut keterampilan praktik, sehingga siswa perlu memiliki kesiapan baik secara fisik maupun psikis (Putri, 2024).
- Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sabda dkk, 2024) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* sebagian besar berada dalam kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa remaja mengalami kelelahan akibat tuntutan belajar serta perasaan tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan di sekolah.
- Demerouti (2001) menjelaskan bahwa *academic burnout* terjadi ketika tuntutan tinggi tidak sebanding dengan kapasitas individu, menyebabkan kelelahan dan penurunan motivasi. Untuk mencegah burnout, individu perlu meningkatkan sumber daya yang tersedia, baik eksternal (dukungan keluarga dan teman) maupun internal (*self-esteem* dan *self-efficacy*) (Hobfoll, 1989). Semakin tinggi sumber daya yang dimiliki, semakin baik siswa dalam menghadapi *academic burnout* (Oyoo dkk, 2018).
- Coopersmith (1967) menjelaskan bahwa *self-esteem* terdiri dari empat aspek utama: power (kemampuan mengatur diri), significance (penghargaan dari lingkungan), virtue (kepatuhan terhadap norma), dan competence (kepercayaan diri akademik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa SMK Ma'arif NU Ngaban mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal, merasa kurang dihargai, sulit mempertahankan etika belajar, serta meragukan kemampuan akademiknya.

# Pembahasan

- Selain itu, self-efficacy juga memiliki tiga aspek utama: level (kesulitan menyelesaikan tugas akademik), generality (kesulitan mengerjakan banyak tugas sekaligus), dan strength (mudah putus asa saat menghadapi kegagalan). Sementara itu, self-efficacy lebih berfokus pada keyakinan individu dalam menyelesaikan tugas, di mana self-efficacy yang tinggi dapat membantu mengurangi academic burnout karena siswa dengan keyakinan diri yang kuat lebih mampu menghadapi tantangan (Basith dkk, 2020). Penelitian sebelumnya (Aprianti & Ulfa, 2021) menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh sebesar 28,5% terhadap academic burnout, memperkuat temuan ini.
- Secara simultan, maka ditemukan self esteem dan self efficacy dapat memberikan pengaruh kepada academic burnout sebesar 20,3%, sedangkan sisanya 79,7% fenomena academic burnout dipengaruhi faktor lain.
- Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya meningkatkan self-esteem dan self-efficacy melalui program psikoedukasi untuk membantu siswa mengenali potensi diri, mengembangkan strategi belajar, dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik.

# Kesimpulan

Penelitian ini membuktikan bahwa self-esteem dan self-efficacy berkontribusi terhadap academic burnout, sehingga hipotesis yang diajukan terbukti benar. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi pendidikan serta membantu sekolah dalam mengatasi academic burnout pada siswa. Bagi penelitian selanjutnya, studi ini dapat menjadi rujukan, terutama dalam penelitian terkait self-esteem, self-efficacy, dan academic burnout. Keterbatasan penelitian ini terletak pada sampel yang masih umum, sehingga disarankan agar penelitian berikutnya lebih spesifik dalam pemilihan sampel guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.

# Referensi

- A. E. Ayunda and G. R. Affandi, “The Role of Self-Efficacy and Authoritarian Parenting Patterns of Parents Against the Tendency of Academic Stress in Vocational High School Students [ Peranan Self-Efficacy dan Pola Asuh Otoriter Orang Tua Terhadap Kecenderungan Stress Akademik Pada Siswa”.
- C. Chotimah and L. Nurmufida, “Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa,” *J-Mpi*, vol. 5, no. 1, pp. 55–65, 2020, doi: 10.18860/jmpi.v5i1.7850.
- M. Barseli, R. Ahmad, and I. Ifdil, “Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar,” *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 40, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- I. W. Risana, “Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro,” 2017.
- S. D. Utami, “Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta,” *J. Bimbing. dan Konseling Ed. 6 Tahun Ke-4 2015*, pp. 1–12, 2015.
- H. A. K. Putri and S. Prasetyaningrum, “Dampak efikasi diri akademik terhadap keterlibatan siswa pada remaja,” *Cognicia*, vol. 11, no. 2, pp. 99–105, 2023, doi: 10.22219/cognicia.v11i2.28486.
- V. R. Amalia, R. V. Zwagery, and R. Rusli, “Peranan Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout pada Peserta Didik SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring,” *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 10, no. 3, p. 2619, 2023, doi: 10.33087/jiubj.v23i3.2582.

