

The Influence of Self Esteem and Self Efficacy on Academic Burnout in Students of Ma'arif Nu Ngaban Vocational School **[Pengaruh Self Esteem Dan Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Siswa Smk Ma'arif Nu Ngaban]**

Ahmad Author¹⁾, 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. Education plays a crucial role in shaping individual development, but students are often faced with academic pressure that can trigger academic burnout. Self-esteem and self-efficacy are believed to be two factors that contribute to this condition. This study aims to determine the effect of self-esteem and self-efficacy on academic burnout in students. The approach used is quantitative with a correlational method. The population in this study were 283 vocational high school students, with a sample size of 155 students selected using stratified random sampling techniques. The research instrument was a psychological scale that measures self-esteem (X1), self-efficacy (X2), and academic burnout (Y). Data were analyzed using multiple regression techniques using SPSS software. The results showed that both self-esteem and self-efficacy had a positive and significant effect on academic burnout ($p < 0.001$). This finding shows the importance of strengthening self-esteem and self-efficacy in students to help them deal with academic pressure. Thus, this study concludes that both variables have a simultaneous contribution to the level of academic burnout in adolescent students.

Keywords – self-esteem; self-efficacy; academic burnout; Student..

Abstrak. Pendidikan memiliki peran krusial dalam membentuk perkembangan individu, namun tidak jarang siswa dihadapkan pada tekanan akademik yang dapat memicu academic burnout. Self-esteem dan self-efficacy diyakini menjadi dua faktor yang turut memengaruhi kondisi ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-esteem dan self-efficacy terhadap academic burnout pada siswa. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK sebanyak 283 orang, dengan jumlah sampel 155 siswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling. Instrumen penelitian berupa skala psikologis yang mengukur self-esteem (X1), self-efficacy (X2), dan academic burnout (Y). Data dianalisis dengan teknik regresi berganda menggunakan bantuan software SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik self-esteem maupun self-efficacy berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap academic burnout ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan pentingnya penguatan self-esteem dan self-efficacy pada siswa guna membantu mereka menghadapi tekanan akademik. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi terhadap tingkat academic burnout secara simultan pada siswa remaja.

Kata Kunci – self-esteem; self-efficacy; academic burnout; Siswa.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen krusial dalam kehidupan individu, terutama dalam mendukung peningkatan kualitas hidup (Barseli et al., 2018) [1]. Melalui proses pendidikan, seseorang memiliki kesempatan untuk mengembangkan berbagai aspek diri, seperti kemampuan mengendalikan diri, nilai religius, kecerdasan, moralitas, kepribadian, serta keterampilan yang berguna bagi pribadi maupun lingkungan sosial (Chotimah, 2020) [2]. Pendidikan sendiri dapat diperoleh melalui jalur formal maupun nonformal [3]. Jalur formal biasanya ditempuh 12 tahun, dari tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) sederajat, hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) sederajat (Dewi & Yosef, 2017) [1]. Siswa pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) dengan rentang usia 15-18 tahun merupakan tahap perkembangan remaja [4]. Masa ini sering digambarkan sebagai periode "badai dan topan" (*storm and stress*), karena remaja cenderung mengalami gejala emosi yang tidak stabil, mudah berubah, dan kerap menunjukkan ledakan emosional (Utami, 2015) [5]. Salah satu faktor yang memicu peningkatan emosi ini adalah tantangan dalam dunia sekolah, seperti kesulitan dalam menyesuaikan diri, masalah emosional, sosial, serta konflik dengan aturan sekolah (Putri & Prasetyaningrum, 2023) [6]. Dengan demikian, berbagai perubahan yang dialami pada masa remaja membuat mereka lebih mudah terpengaruh dan rentan menghadapi masalah serta tekanan hidup [5].

Pertumbuhan remaja dipengaruhi oleh beragam faktor, salah satunya adalah faktor eksternal seperti lingkungan sekolah (Yusuf, 2020) [7]. Selama mengikuti proses pendidikan formal, peserta didik dihadapkan pada kewajiban menyelesaikan tugas akademik serta memenuhi berbagai tekanan dalam dunia pendidikan (Izzati, 2022) [8]. Peserta didik harus beradaptasi dengan perubahan kurikulum yang cepat, tenggat waktu tugas dan ujian, rasa cemas dalam memilih jenjang karir dan pendidikan lanjutan, serta kesulitan dalam mengelola waktu untuk menyelesaikan pekerjaan rumah (Rainham, 2017) [9]. Akumulasi dari berbagai beban tersebut dapat memicu kelelahan akademik yang dikenal dengan *academic burnout* [10].

Academic burnout adalah kondisi di mana siswa mengalami tekanan dan stres akibat proses pembelajaran yang monoton, beban tugas yang berlebihan, kurangnya kendali dalam menentukan prioritas, tekanan dari orang tua, tuntutan sekolah, hilangnya lingkungan sosial yang mendukung, serta minimnya penghargaan (Dyrbye, 2005) [11]. Kondisi ini dapat memunculkan berbagai dampak, seperti kelelahan emosional, depersonalisasi, rendahnya rasa pencapaian pribadi, kebosanan, depresi, serta kecenderungan untuk menunda pekerjaan (prokrastinasi) (Christiana, 2020) [12]. *Academic burnout* merupakan kondisi ketika siswa merasakan kelelahan fisik maupun mental akibat beban akademik, bersikap negatif atau pesimis terhadap kegiatan belajar, kehilangan ketertarikan pada pelajaran, serta merasa tidak mampu menjalankan perannya sebagai pelajar secara efektif (Schaufeli, 2002) [13]. Keadaan ini muncul karena adanya ketidaksesuaian antara kapasitas individu dan tuntutan akademik yang harus dipenuhi, sehingga tidak hanya menyebabkan rasa lelah yang berlebihan, tetapi juga mendorong munculnya perilaku yang mengarah pada hal negatif (Yeni & Niswati, 2012) [14]. *Academic burnout* menjadi isu penting dalam sistem pendidikan karena dapat memberikan dampak negatif bagi peserta didik baik selama masa sekolah maupun di masa depan (Rumapea et al., 2023) [15].

Academic burnout terdiri dari tiga aspek utama (Schaufeli, 2002) [16]. Pertama *Exhaustion* atau kelelahan yaitu kondisi yang muncul akibat tingginya tuntutan akademik yang harus dihadapi siswa [16]. Kedua *Cynicism* yang ditandai dengan menurunnya semangat belajar serta pandangan negatif terhadap kehidupan secara keseluruhan [16]. Siswa yang mengalami *cynicism* cenderung bersikap tidak peduli, meremehkan, sering membolos, enggan mengerjakan tugas, bersikap kasar, menunjukkan sikap acuh tak acuh, serta memiliki pandangan negatif terhadap guru dan lingkungan sekolah [16]. Ketiga *Inefficacy* yaitu perasaan tidak kompeten dalam peran sebagai pelajar [16]. Kondisi ini terjadi ketika siswa merasa gagal mencapai prestasi akademik yang diharapkan [16].

Penelitian yang dilakukan pada siswa yang bersekolah di lingkungan asrama mengungkapkan sebanyak 46,9% dari mereka mengalami tingkat *academic burnout* yang tergolong tinggi [17]. Temuan ini mencerminkan tekanan akademik yang dialami dalam sistem pendidikan berasrama cukup signifikan, sehingga berdampak pada kondisi psikologis siswa (Japeri & Hijrianti, 2022) [18]. Temuan serupa juga terlihat dalam penelitian lain yang dilakukan selama masa pandemi COVID-19, di mana tercatat 26,9% siswa di salah satu SMA di Kota Jambi mengalami tingkat *academic burnout* yang tergolong tinggi (Aypi et al., 2022) [19]. Penelitian lain menunjukkan di SMAK St. Albertus Malang, 73,3% siswa kelas XI mengalami *academic burnout* tingkat sedang, sementara 6,9% siswa mengalami *academic burnout* tingkat tinggi (Privana, 2022). Hasil survei awal 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 *academic burnout*. Sebanyak 18 siswa (60%) mengalami *academic burnout* yang mendorong mereka untuk menunda penyelesaian tugas mengakibatkan hasil yang kurang optimal. Namun tidak ada siswa (0%) yang menunjukkan sikap acuh tak acuh seperti membolos, tidak mengerjakan tugas, atau meremehkan pelajaran. Melihat data diatas, disimpulkan jika *academic burnout* menjadi permasalahan yang benar-benar dialami oleh para siswa.

Terdapat 2 faktor yang menyebabkan *academic burnout* antara lain faktor eksternal dan situasional (Maslach, 2001) [20]. Faktor situasional mencakup kondisi lingkungan, sedangkan faktor individu meliputi karakteristik demografi, kepribadian, serta sikap seseorang terhadap pekerjaannya. Selain itu, *academic burnout* juga dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan eksternal (Zhang et al., 2014) [21]. Faktor individu yang berkontribusi terhadap *burnout* berkaitan dengan karakteristik kepribadian yaitu *self-efficacy* (keyakinan terhadap kemampuan diri), *self-esteem* (harga diri), *locus of control* (persepsi terhadap kendali atas kehidupan), serta *trait-anxiety* (kecenderungan untuk merasa cemas) (Zhang et al., 2014) [22].

Self-esteem adalah penilaian pribadi seseorang mengenai nilai dan pentingnya diri sendiri, yang tercermin dalam sikapnya terhadap dirinya sendiri (Coopersmith, 1967) [20]. Definisi lain menyebutkan *self-esteem* adalah evaluasi keseluruhan seseorang terhadap dirinya sendiri (Srisayekti & Setiady, 2015) [13]. Ada 4 aspek utama dalam *self-esteem* antara lain, kekuasaan (*power*) yang artinya kemampuan individu dalam mengatur serta mengendalikan perilaku diri sendiri maupun orang lain (Coopersmith, 1967) [23]. Kedua, keberartian (*significance*) mencakup kepedulian, perhatian, dan kasih sayang yang diterima individu dari orang lain [23]. Aspek ketiga adalah kebajikan (*virtue*), yang mencerminkan kepatuhan terhadap norma moral, etika, dan ajaran agama [23]. Hal ini ditunjukkan dengan menjauhi tindakan yang tidak dibenarkan serta berperilaku sesuai dengan nilai yang dianut [23]. Sementara itu, aspek keempat yaitu kompetensi (*competence*), berkaitan dengan kemampuan individu dalam mencapai prestasi

dan menyelesaikan tugas secara efektif. Seseorang dengan tingkat *self-esteem* tinggi umumnya memiliki sikap peduli dan mencintai diri sendiri, sedangkan mereka yang memiliki *self-esteem* rendah cenderung kurang menghargai dirinya (Mauli & Andriani, 2019) [23]. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terhadap 246 siswa, ditemukan 14% (34 siswa) tergolong memiliki *self-esteem* rendah, 61% (151 siswa) berada pada kategori sedang, dan 25% (61 siswa) menunjukkan *self-esteem* tinggi (Tri et al., 2023) [20].

Selain harga diri (*self-esteem*), faktor lain yang turut memengaruhi kelelahan akademik (*academic burnout*) adalah efikasi diri (*self-efficacy*) [20]. Efikasi diri memainkan peran penting dalam pencapaian akademik karena memengaruhi keputusan dan tindakan yang diambil oleh individu (Srisayekti & Setiady, 2015) [24]. Menurut Bandura (2019), *self-efficacy* merujuk pada kepercayaan individu terhadap kapasitas dirinya dalam mengatur serta menyelesaikan berbagai tugas yang menjadi tanggung jawabnya (Kuswoyo, 2021) [23]. Artinya, *self-efficacy* bukan hanya soal kemampuan aktual, melainkan keyakinan seseorang mampu menghadapi tantangan dan menjalankan tugas secara efektif [25]. Bandura (1997) juga membagi *self-efficacy* ke dalam 3 aspek utama. Pertama, *level* atau tingkat kesulitan tugas yaitu sejauh mana individu mampu menyelesaikan tugas dengan berbagai tingkat kesulitan. Kedua, *generality* atau keluasan yang mencerminkan seberapa besar cakupan tugas yang dapat dikuasai [25]. Ketiga, *strength* atau kekuatan, yang menggambarkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya menghadapi tantangan [25]. Penelitian yang melibatkan 136 siswa kelas XI di MAN 3 Yogyakarta mengungkapkan sebanyak 47,1% siswa memiliki *self-efficacy* pada kategori tinggi, 50,7% berada pada kategori sedang, dan hanya 2,2% yang termasuk dalam kategori rendah. Siswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi umumnya lebih fokus dalam menghadapi tekanan akademik serta mampu menerapkan pola pikir yang adaptif serta fleksibel dalam menyelesaikan berbagai persoalan (Abdullah, 2022) [26]. Penelitian lain juga menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *self-efficacy* dan tingkat *academic burnout* (Anshorriyah & Hadinata, 2022) [27].

Beberapa penelitian terdahulu cenderung hanya memfokuskan analisis pada hubungan antara 2 variabel, yakni variabel X dan Y. Sebagai bentuk pengembangan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam pengaruh dari masing-masing variabel X—yaitu *self-esteem* dan *self-efficacy*—terhadap variabel Y, yaitu *academic burnout*. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini merumuskan 3 hipotesis: pertama, *self-esteem* berpengaruh positif terhadap *academic burnout*; kedua, *self-efficacy* juga berpengaruh positif terhadap *academic burnout*; dan ketiga, *self-esteem* serta *self-efficacy* secara bersama-sama memiliki pengaruh positif terhadap *academic burnout*. Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah mengetahui sejauh mana peran *self-esteem* dan *self-efficacy* dalam memengaruhi tingkat *academic burnout*, baik secara parsial maupun simultan pada siswa SMK Ma'arif NU Ngaban.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SMK Ma'arif NU Ngaban yang berjumlah 283 siswa. Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Issac & Michael dengan tingkat kesalahan sebesar 5%, sehingga diperoleh 155 siswa sebagai responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah probability sampling melalui metode stratified random sampling. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala psikologis dengan format skala Likert.

Skala *Self-Esteem* (X1) disusun oleh Effendi (2023) berdasarkan teori Coopersmith (1967), mencakup 4 aspek: *power* (kekuasaan), *significance* (keberartian), *virtue* (kebajikan), dan *competence* (kemampuan), terdiri dari 34 butir dan menunjukkan reliabilitas dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,903 [23]. Skala *Self-Efficacy* (X2) terdiri dari 26 item, dikembangkan dari teori Bandura (Triyono, 2019) dengan 3 aspek utama: *level* (tingkat), *generality* (keluasan), dan *strength* (kekuatan), dengan nilai reliabilitas sebesar 0,861 [25]. Sementara itu, pengukuran untuk *Academic Burnout* (Y) menggunakan skala adaptasi dari Maslach *Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), disusun oleh Fahima (2024) berdasarkan aspek *exhaustion*, *cynicism*, dan *inefficacy*, terdiri dari 15 item dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,977 [16]. Untuk analisis data, digunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS 22.0 for Windows.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Uji Asumsi

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

		Unstandardized Residual	
N		155	
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000	
	Std. Deviation	3.57227965	
Most Extreme Differences	Absolute	.103	
	Positive	.103	
	Negative	-.059	
Test Statistic		.103	
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.	.069 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.062
		Upper Bound	.075

a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.
c. Lilliefors Significance Correction.
d. Based on 10000 sampled tables with starting seed 2000000.

Mengacu pada Tabel 1, apabila nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan distribusi residual bersifat normal. Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan angka sebesar 0,069, sehingga data dalam penelitian ini dinyatakan memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 2. Hasil Uji multikolinieritas

		Coefficients ^a	
		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Self Esteem	.814	1.229
	Self Efficacy	.814	1.229

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan informasi pada Tabel 2, nilai *tolerance* untuk variabel *Self-Esteem* dan *Self-Efficacy* adalah 0,814, yang melebihi batas minimum 0,1, serta nilai VIF tercatat sebesar 1,229, yang masih berada di bawah angka 10. Temuan ini menunjukkan model regresi tidak mengalami masalah multikolinieritas di antara variabel bebas yang dianalisis.

b. Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil Analisis regresi linear berganda dan uji parsial (uji T)

		Coefficients ^a			
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	
Model		B	Std. Error	Beta	t
1	(Constant)	56.299	3.458		16.279
	Self Esteem	.070	.026	.216	2.694
	Self Efficacy	.175	.045	.313	3.898

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Mengacu pada Tabel 3, diperoleh koefisien regresi untuk *Self-Esteem* sebesar 0,070, yang mengindikasikan setiap peningkatan 1 poin pada *Self-Esteem* akan meningkatkan skor *Academic Burnout* sebesar 0,070 poin. Karena koefisien ini bernilai positif, maka dapat disimpulkan *Self-Esteem* memiliki arah hubungan positif terhadap *Academic Burnout*. Demikian pula, koefisien regresi variabel *Self-Efficacy* tercatat sebesar 0,175, yang berarti setiap kenaikan 1 poin pada *Self-Efficacy* berkontribusi pada kenaikan 0,175 poin pada *Academic Burnout*, dengan arah hubungan yang juga positif.

Selanjutnya, nilai signifikansi (*Sig.*) untuk variabel *Self-Esteem* sebesar 0,008 yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *Self-Esteem* terhadap *Academic Burnout* secara parsial. Nilai t hitung

sebesar 2,694 yang melebihi t tabel 1,97569 memperkuat kesimpulan tersebut, sehingga H1 diterima. Sementara itu, variabel *Self-Efficacy* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan t hitung sebesar $3,898 > 1,97569$, yang menunjukkan *Self-Efficacy* juga berpengaruh secara signifikan terhadap *Academic Burnout* secara parsial, sehingga H2 juga diterima.

Tabel 4. Hasil Uji Simultan

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

a. Dependent Variable: Academic Burnout
b. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Esteem

Merujuk pada Tabel 4, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang berada di bawah ambang batas *alpha* 5% (0,05), sehingga dapat disimpulkan hasilnya signifikan. Selain itu, nilai F hitung untuk variabel *Self-Esteem* dan *Self-Efficacy* tercatat sebesar 19,361, lebih besar dibandingkan nilai F tabel sebesar 3,06. Hal ini menunjukkan variabel *Self-Esteem* dan *Self-Efficacy* secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel *Academic Burnout*, maka H3 diterima.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.451 ^a	.203	.195	3.596

a. Predictors: (Constant), Self Efficacy, Self Esteem
b. Dependent Variable: Academic Burnout

Mengacu pada Tabel 5, nilai *R-square* yang didapatkan 0,203 atau 20,3%. Artinya, variabel X memberikan kontribusi 20,3% terhadap perubahan variabel Y. Sementara itu, sebesar 79,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Empirik *Academic Burnout*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	9	5.8	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	

Merujuk pada Tabel 6, ditemukan sejumlah responden berada di tingkat *academic burnout* kategori sedang sebanyak 119 siswa atau 76,8%. Meskipun demikian, masih terdapat siswa yang termasuk dalam kategori tinggi, yakni 27 siswa atau 17,4%. Tingginya tingkat *academic burnout* ini dapat dikaitkan dengan sistem pembelajaran di SMK yang berbeda dari sekolah menengah lainnya. Di SMK, pembelajaran tidak hanya fokus pada teori, tetapi juga menuntut penguasaan keterampilan praktis, sehingga menuntut kesiapan baik secara mental maupun fisik (Putri, 2024) [28]. Penelitian lain menunjukkan mayoritas siswa mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang, yang menandakan siswa menghadapi tekanan belajar serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan sekolah (Sabda et al., 2024) [19].

Berdasarkan hasil regresi linier berganda, variabel *self-esteem* menunjukkan nilai signifikansi $0,008 < 0,05$, dan *self-efficacy* $0,000 < 0,05$, yang berarti keduanya berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Koefisien regresi untuk *self-esteem* sebesar 0,070 dan untuk *self-efficacy* sebesar 0,175, menunjukkan pengaruh keduanya bersifat positif. Selain itu, nilai t untuk *self-efficacy* ($t = 3,898 > 1,97569$) lebih tinggi dibandingkan dengan *self-esteem* ($t = 2,694 > 1,97569$), yang menunjukkan *self-efficacy* memberikan pengaruh yang lebih dominan terhadap tingkat *academic burnout*. Temuan ini sejalan dengan hasil studi yang menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara *self-esteem* dan *self-efficacy* (Lutfi et al., 2022) [5].

Academic burnout dapat terjadi ketika individu menghadapi tuntutan yang sangat tinggi, sementara sumber daya atau kapasitas yang dimiliki terbatas (Demerouti, 2001) [29]. Dalam kondisi tersebut individu cenderung merasa kewalahan, mengalami penurunan motivasi, serta merasakan kelelahan yang mendalam. Oleh karena itu, untuk mengurangi atau bahkan mencegah burnout, penting bagi individu untuk meningkatkan sumber daya yang tersedia.

Sumber daya ini dapat berasal dari 2 aspek, yaitu eksternal dan internal [28]. Faktor eksternal meliputi bantuan yang berasal dari lingkungan sekitar, seperti dukungan keluarga dan teman sebaya. Di sisi lain, faktor internal berhubungan dengan kekuatan personal yang dimiliki individu, misalnya tingkat kepercayaan diri (*self-efficacy*) dan penghargaan terhadap diri sendiri (*self-esteem*) (Hobfoll, 1989) [7]. Semakin tinggi jumlah sumber daya yang dimiliki individu, maka semakin besar pula kemampuannya dalam menghadapi serta mengatasi *academic burnout* yang dialami (Oyoo et al., 2018) [7].

Menurut Coopersmith (1967), konsep *self-esteem* terbagi menjadi 4 komponen utama, yaitu rasa memiliki kendali atau pengaruh (*power*), perasaan dihargai atau bermakna bagi orang lain (*significance*), standar moral atau etika (*virtue*), serta keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas atau tantangan (*competence*) [23]. Berdasarkan hasil penelitian ini, aspek kekuasaan (*power*) yang dialami oleh siswa SMK Ma'arif NU Ngaban tercermin dalam perasaan ketidakmampuan mereka dalam mengatur jadwal belajar dan memenuhi kewajiban akademik. Hal ini menyebabkan mereka belajar bukan atas dorongan pribadi, melainkan karena tekanan dari orang tua atau guru. Pada aspek keberartian (*significance*), siswa merasa kurang dihargai oleh lingkungan sekitarnya, terutama ketika usaha maksimal mereka dalam belajar tidak diakui atau diapresiasi oleh guru, orang tua, maupun teman. Sementara itu, pada aspek kebajikan (*virtue*), beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mempertahankan norma moral dan etika dalam belajar, seperti menjaga kejujuran saat ujian atau menyelesaikan tugas secara mandiri. Terakhir, pada aspek kemampuan (*competence*), siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik yang berujung pada perasaan minder dan penurunan kepercayaan diri terhadap kemampuan belajarnya.

Selain *self-esteem*, faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah *self-efficacy*. Bandura mengidentifikasi 3 aspek utama dalam *self-efficacy* yaitu tingkat (*level*), keluasan (*generality*) dan kekuatan (*strength*) [25]. Berdasarkan hasil penelitian di SMK Ma'arif NU Ngaban perilaku yang muncul pada siswa pada aspek tingkat (*level*) adalah siswa mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik, termasuk yang sederhana. Mereka mulai meragukan kemampuan diri sendiri, merasa terbebani secara mental, dan akhirnya cenderung menunda atau mengabaikan tugas yang harus dikerjakan. Pada aspek keluasan (*generality*) adalah siswa mengalami kesulitan mengerjakan banyak tugas sekaligus. Jika sebelumnya mampu menangani beberapa tugas, kini mereka kesulitan fokus bahkan pada satu tugas, menyebabkan penumpukan pekerjaan dan meningkatnya stres serta kelelahan mental. Kemudian pada aspek kekuatan (*strength*) siswa cepat merasa putus asa dan kehilangan semangat untuk berusaha lebih keras karena meragukan hasil dari upaya mereka. Kegagalan kecil semakin mengurangi kepercayaan diri, membuat mereka enggan untuk mencoba lagi.

Self-efficacy tidak berfokus pada kemampuan nyata siswa dalam menyelesaikan tugas, melainkan pada keyakinan internal dirinya mampu menyelesaikan tugas tersebut pada tingkat tertentu (Basith et al., 2020) [7]. Keyakinan diri yang tinggi atau *self-efficacy* yang kuat memiliki peran penting dalam mengatasi *academic burnout* yang dialami siswa. Sebab individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi umumnya lebih siap dan mampu dalam menangani tekanan serta menghadapi berbagai tantangan yang muncul (Alidosti et al., 2016) [7]. Dukungan terhadap pernyataan ini diperkuat oleh temuan penelitian yang menunjukkan sebesar 28,5% *academic burnout* dipengaruhi oleh tingkat *self-efficacy* (Aprianti dan Ulfa, 2021) [30].

Secara keseluruhan, ditemukan jika *self-esteem* dan *self-efficacy* secara bersama-sama memberikan kontribusi terhadap *academic burnout* sebanyak 20,3%. Sementara itu, sebesar 79,7% dari fenomena *academic burnout* dipengaruhi oleh faktor lain. Implikasi dari penelitian ini dalam bidang psikologi khususnya pendidikan adalah pentingnya upaya agar meningkatkan *self-esteem* dan *self-efficacy* pada remaja agar mereka lebih siap menghadapi tantangan akademik. Salah satu cara untuk mewujudkannya adalah melalui program psikoedukasi yang dirancang untuk membantu siswa mengenali potensi diri, mengembangkan strategi belajar yang efektif, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam menghadapi tugas akademik.

VII. SIMPULAN

Temuan penelitian ini mengindikasikan *self-esteem* dan *self-efficacy* memberikan andil yang nyata terhadap *academic burnout*. Berdasarkan hasil tersebut, hipotesis yang dirumuskan oleh peneliti terbukti benar dan dapat diterima. Penelitian diharapkan mampu memberikan kontribusi dalam memperluas wawasan ilmu psikologi, khususnya dalam ranah psikologi pendidikan yang berkaitan dengan *Self-esteem*, *Self-efficacy*, dan *Academic Burnout*. Peneliti juga menyarankan agar pihak sekolah dapat menetapkan kebijakan atau peraturan sekolah yang mendukung upaya penanganan perilaku *academic burnout* pada siswa. Bagi peneliti berikutnya, kajian ini diharapkan bisa menjadi referensi dalam melaksanakan penelitian lanjutan yang berfokus pada variabel tersebut. Adapun keterbatasan dari penelitian ini terletak pada penggunaan sampel yang masih bersifat umum dan belum secara khusus menasar siswa yang benar-benar mengalami *academic burnout*. Oleh sebab itu, disarankan agar penelitian mendatang lebih cermat dalam memilih sampel yang relevan dengan fenomena yang dikaji, guna memperoleh hasil yang lebih mendalam dan menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Sebagai bentuk apresiasi yang mendalam, saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan berkontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam penyusunan tugas akhir ini. Harapan saya, karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi para pembacanya dan menjadi sumbangsih positif bagi perkembangan ilmu psikologi di masa mendatang.

REFERENSI

- [1] 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".
- [2] 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.
- [3] M. Barseli, R. Ahmad, and I. Idfil, "Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar," *J. Educ. J. Pendidik. Indones.*, vol. 4, no. 1, p. 40, 2018, doi: 10.29210/120182136.
- [4] I. W. Risana, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Departemen Teknik Sipil Universitas Diponegoro," 2017.
- [5] S. D. Utami, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Stres Akademik Siswa Kelas XI Di MAN 3 Yogyakarta," *J. Bimbingan. dan Konseling Ed. 6 Tahun Ke-4 2015*, pp. 1–12, 2015.
- [6] 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.
- [7] 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.
- [8] R. Izzati and D. Nastiti, "Academic Procrastination for Students of the Faculty of Psychology and Educational Sciences (FPIP) at the University," *Indones. J. Educ. Methods Dev.*, vol. 17, no. 3, pp. 1–10, 2022, doi: 10.21070/ijemd.v19i.659.
- [9] S. Fitriyadi, K. Kamaruddin, I. Suwanto, and S. Sanu, "Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa," *JBKI (Jurnal Bimbingan. Konseling Indones.)*, vol. 8, no. 2, p. 103, 2023, doi: 10.26737/jbki.v8i2.4480.
- [10] K. Nurul Aida and D. Rosiana Prodi Psikologi, "Pengaruh academic self-efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa kedokteran," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, vol. 2, no. 2, pp. 373–378, 2022.
- [11] F. Khansa and T. Damayanti, "Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung," *Pros. Psikol.*, vol. 6, no. 2, pp. 1–6, 2020.
- [12] W. Dinata, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik," *Ranah Res. J. Multidiscip. Res. Dev.*, vol. 5, no. 2, pp. 191–200, 2023.
- [13] M. Mauli and F. Andriani, "Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Peran Self-Esteem Terhadap Academic Burnout Pada Siswa SMA Berbasis Agama (MA / Madrasah Aliyah)," *J. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, pp. 1–10, 2019.
- [14] A. P. Putra, I. H. Susanti, and T. Sumarni, "Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Kejadian Academic Burnout Pada Mahasiswa Farmasi Andika Parnomo Putra* 1 , Indri Heri Susanti 1 , Tri Sumarni 1 1," vol. 10, pp. 598–606, 2022.
- [15] H. Mamahit and H. Reandsi, "Penerapan Teknik Scavenger Hunt dalam Bimbingan Klasikal untuk Mengatasi Academic Burnout pada Siswa," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 4, no. 1, pp. 36–43, 2022, doi: 10.51214/bocp.v4i1.153.
- [16] C. U. T. A. Fahima, "Hubungan antara academic burnout dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma negeri 4 banda aceh," 2024.
- [17] E. Sujadi¹, M. O. Meditamar², B. Ahmad, and I. Artikel, "Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem," *Ijgc*, vol. 11, no. 3, pp. 64–80, 2022.
- [18] M. R. Ramadhan, "Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-risalah," *J. Ris. Psikol.*, vol. 5, no. 3, pp. 87–98, 2022.
- [19] B. N. I. Dewi, R. Nuryani, and S. W. Lindsari, "Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)," vol. 7, no. 1, pp. 272–278, 2024, doi: 10.52774/jkfn.v7i1.191.
- [20] M. Lutfi, R. M. Mardani, and I. Athia, "Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem dan Self-Efficacy Terhadap Burnout Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Universitass Islam Malang)," *Phys. Rev. E*, p. 24, 2011.
- [21] B. W. Budiarti and Y. A. Appulembang, "Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online," *Psychol. J. Ment. Heal.*, vol. 3, pp. 37–48, 2020.

- [22] A. S. B. Putri and A. Chusair, "Peran Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga," *Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, 2019.
- [23] M. R. Effendi, "Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Presentasi Diri (Self Presentation) Pada Remaja Pengguna Instagram Di Sma Negeri 2 Sabang," 2023.
- [24] N. O. Mardalena and M. J. Rorong, "Pengaruh Penggunaan Aplikasi Tiktok Terhadap Perilaku Kecanduan Siswa Siswi Sekolah Menengah Atas Di Kota Batam," no. April, 2022.
- [25] R. A. Siregar, "Hubungan Self Efficacy dengan Kemandirian Belajar pada Siswa SMPIT Al-Fakhri Sunggal," pp. 17–18, 2018.
- [26] M. D. Abdullah, "Hubungan Self-efficacy dan Self-esteem Terhadap Hasil Belajar Biologi Peserta Didik pada SMAN 4 Kota Tangerang Selatan," pp. 15–18, 2022.
- [27] E. O. H. Fadhilatul Anshorryyah, "Hubungan Academic Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang," *Guid. J. Ilmu Pendidik.*, vol. 13, no. 2, pp. 270–279, 2022.
- [28] A. A. Putri and E. Magistarina, "Perbedaan Tingkat Academic Burnout pada Siswa Ditinjau dari Jenis Sekolah SMA/SMK/MA," *Masaliq*, vol. 4, no. 3, pp. 760–768, 2024, doi: 10.58578/masaliq.v4i3.3072.
- [29] E. Transiana, N. Nawangsari, and D. Nurdibyanandaru, "Pengaruh Academic Stress, Achievement Motivation, dan Perceived Social Support terhadap Academic Burnout Siswa SMK," *Bul. Ris. Psikol. dan Kesehat. Ment.*, vol. 1, no. 1, pp. 435–447, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i1.24971.
- [30] L. Rumapea, R. V. Zwagery, and R. Rusli, "Peranan Self Optimism Terhadap Academic Burnout pada Peserta Didik SMA dalam Peralihan Pembelajaran Daring ke Pembelajaran Luring," *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 23, no. 3, p. 2619, 2023, doi: 10.33087/jiubj.v23i3.2582.

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.