

PERANAN ACADEMIC SELF EFFICACY TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK SMA DALAM PERALIHAN PEMBELAJARAN DARING KE PEMBELAJARAN LURING

Oleh :

Vania Rizka Amalia¹⁾, Rika Vira Zwagery²⁾, Rusdi Rusli³⁾

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat

¹email: rizkaamaliavana@gmail.com

²email: rika_vira@yahoo.com

³email: dudy_abhel@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yakni kuantitatif survey korelasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Karakteristik responden pada penelitian ini ialah peserta didik SMA yang telah melaksanakan peralihan sistem pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Pengambilan data melalui kuesioner secara *offline* dan *online* melalui *google form*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya ialah *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale (MJSES)* dan *School Burnout Inventory (SBI)* yang telah melalui proses adaptasi sesuai dengan tahapan dari Beaton dkk. (2000). Responden dalam penelitian ini sejumlah (n=243) dari tiga SMA berbeda di kota Banjarmasin. Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana menunjukkan taraf signifikansi yakni 0,000 ($p < 0,001$) serta koefisien regresi $\beta = -0,341$, hal ini dapat diasumsikan bahwa terdapat peranan negatif yang signifikan antara *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Variabel *academic self efficacy* memiliki kontribusi sebesar 11,6% terhadap *academic burnout*, sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Kata kunci: *academic burnout*, *academic self efficacy*, pembelajaran daring, pembelajaran luring

1. PENDAHULUAN

Sejak awal bulan Maret 2020, Indonesia sampai saat ini masih dilanda oleh pandemi Covid-19, yang mana dengan adanya virus tersebut mengakibatkan 4,7 juta kasus per 12 Februari 2022 (Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 Indonesia, 2022). Segala macam upaya telah dilancarkan oleh pemerintah guna menangkali penularan Covid-19 ini, diantaranya ialah dengan memberlakukan aturan *social distance* dan jarak fisik. Hal ini membuat masyarakat secara tiba-tiba mengalami transisi dalam berbagai hal. Sejak masyarakat dilanda oleh pandemi Covid-19, pemerintah mulai melakukan berbagai kebijakan salah satunya ialah dengan melakukan peralihan sistem daring (*online*) pada seluruh kegiatan seperti bekerja dan sekolah.

Pembelajaran jarak jauh yang dilakukan dengan sistem daring merupakan salah satu upaya dari kebijakan pemerintah yang telah memberikan dampak besar bagi pendidikan di Indonesia. Adanya transisi ke sistem pembelajaran *online* yang dilakukan dari rumah tentunya memiliki berbagai macam keterbatasan dalam pelaksanaannya, diantaranya ialah seperti sinyal / jaringan yang kurang stabil di daerah tertentu, kurangnya bahan buku bacaan saat pembelajaran daring dikarenakan pada saat pembelajaran luring peserta didik dapat berkunjung ke perpustakaan sekolah, kurangnya

pemahaman yang jelas pada saat pembelajaran daring, kurangnya kesempatan untuk berdiskusi secara langsung pada guru maupun teman sekolah, dan hingga keterbatasan tenaga pendidik dalam penggunaan aplikasi pembelajaran daring (Fikri dkk., 2021).

Seiring berjalannya waktu dan situasi dirasa mulai membaik, terdapat beberapa sekolah yang mulai menerapkan sistem pembelajaran luring yang dilakukan secara bertahap dengan tetap menerapkan protokol kesehatan yang berlaku. Meskipun situasi pada saat ini tak terlepas dari pandemi, sistem pembelajaran pendidikan di Indonesia tetap melakukan penilaian berdasarkan pencapaian akademik dari peserta didik, sehingga harapannya peserta didik mampu memenuhi standar yang berlaku agar dapat melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi (Oyoo dkk., 2018). Hal ini tentunya menuntut peserta didik agar dapat melakukan penyesuaian kembali dengan manajemen waktu secara efektif demi memenuhi kegiatan akademiknya, dengan banyaknya waktu yang mereka butuhkan untuk kegiatan akademik maka tidak menutup kemungkinan menimbulkan efek kelelahan dari segi fisik maupun psikis mereka menjadi terganggu, sehingga efek tersebut dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan akademik (*academic burnout*).

Academic burnout merupakan adanya munculnya efek kelelahan yang dipicu oleh desakan

akademik, kurangnya ketertarikan terhadap tugas-tugas yang diberikan, dan adanya perasaan tidak memiliki kemampuan sebagai mahasiswa (Schaufeli dkk., 2002). Adanya *academic burnout* yang dialami peserta didik merupakan masalah penting bagi sistem pendidikan, dikarenakan hal ini dapat berdampak negatif pada peserta didik sejak masa pendidikan hingga di masa mendatang (Mostafavian dkk., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Asrowi dkk. (2020), menunjukkan bahwa dari 527 peserta didik di wilayah Surakarta mayoritas peserta didik SMA/K saat pandemi mengalami *academic burnout* dengan kategori sedang, yakni 50%, kemudian 10% berkategori tinggi, serta 1% berkategori sangat tinggi. Penelitian dari Yudhistira dan Murdiani (2020) menunjukkan bahwa dari 1.277 mahasiswa seluruh Indonesia yang sedang melakukan pembelajaran di masa pandemi Covid-19, terdapat 50,94% responden cenderung mengalami *academic burnout*. Selain itu, penelitian dari Permatasari dkk. (2021), menunjukkan bahwa dari 105 orang mahasiswa di Universitas Hasanuddin Makassar terdapat 57% responden mengalami *academic burnout*, hal ini disebabkan karena kesulitan dalam memahami pelajaran, kendala jaringan, banyaknya intensitas tugas yang diberikan, kesulitan dalam mengelola waktu, dan sistem pembelajaran jarak jauh yang dirasa kurang optimal. Sedangkan terdapat penelitian oleh Sagita dan Melyawati (2021) yang mengatakan bahwa pada saat pembelajaran di masa pandemi Covid-19, sebanyak 307 mahasiswa mengalami *academic burnout* dengan kategori rendah, hal ini tentunya memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya. Melalui ketidaksesuaian hasil penelitian sebelumnya, sehingga mendorong peneliti untuk mengetahui lebih lanjut mengenai fenomena *academic burnout* dalam perubahan sistem pembelajaran daring ke pembelajaran luring di kota Banjarmasin. Melalui studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 8 Januari 2022 pada 219 peserta didik dari 15 sekolah di kota Banjarmasin pada jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X dan kelas XI, ditemukan hasil bahwa sebesar 7% (16 peserta didik) yang mengalami *academic burnout* kategori sangat tinggi, 24% (53 peserta didik) dengan kategori tinggi dan sebanyak 41,1% (90 peserta didik) dengan kategori sedang. Sedangkan sebanyak 21,5% (47 peserta didik) dengan kategori rendah serta 5,9% (13 peserta didik) dengan kategori sangat rendah.

Munculnya perasaan lelah dan putus asa yang dirasakan oleh peserta didik sehingga berdampak buruk pada pencapaian akademik mereka. Adanya transisi dari sistem pembelajaran tersebut membuat peserta didik merasa tertekan dan lebih mudah merasa kelelahan sehingga hal tersebut berpengaruh terhadap pencapaian akademik mereka. Melalui studi pendahuluan sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa peserta didik SMA di kota Banjarmasin yang mengalami *academic burnout*

khususnya pada peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring, dalam hal ini penting untuk mengetahui apa saja faktor yang dapat mempengaruhi *academic burnout* pada peserta didik.

Menurut Hobfoll (1989), ditemukan beberapa faktor yang berpengaruh terhadap *academic burnout*. Secara internal diantaranya ialah efikasi diri (*self-efficacy*), harga diri (*self-esteem*), resiliensi (*resilience*), motivasi (*motivation*), serta optimis (*optimism*). Sedangkan secara eksternalnya ialah dukungan dari kedua orang tua, tenaga pendidik, teman sebaya dan orang-orang disekitarnya yang memiliki pengaruh besar terhadap individu tersebut. Semakin tinggi sumber daya yang dimiliki, maka memungkinkan para peserta didik untuk menghadapi *academic burnout* dalam dirinya (Oyoo dkk., 2018 ; Hobfoll, 1989). Melalui faktor-faktor di atas, terdapat variabel *self-efficacy* yang juga berperan terhadap ada atau tidak timbulnya *academic burnout* diartikan sebagai keyakinan pada individu terhadap kemampuan dirinya pada suatu tugas yang berpengaruh kuat terhadap perilaku maupun *outcome* individu, sehingga individu yang mengalami *academic burnout* atau tidak mengalami dipengaruhi oleh *self efficacy* yang ada pada diri individu tersebut (Permatasari dkk., 2021).

Adanya *self efficacy* yang tinggi pada peserta didik maka akan memicu hadirnya keyakinan yang tinggi pula pada dirinya bahwa individu mampu menghadapi situasi yang dihadapi saat ini dan mampu menghasilkan kinerja yang diharapkan, sehingga dapat menanggulangi *academic burnout* dalam kehidupan mereka (Permatasari dkk., 2021). *Academic self efficacy* turut berpengaruh besar terhadap transisi / peralihan sistem pembelajaran di masa pandemi saat ini, karena munculnya *academic self efficacy* yang besar dapat meyakinkan individu akan potensinya dalam situasi apapun (Ghufroon, 2018). Individu dengan tingkat *academic self efficacy* yang optimal maka akan menginvestasikan lebih banyak upaya untuk mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapinya (Ghufroon, 2018).

Individu dengan keyakinan pada kemampuannya dalam menangani berbagai pekerjaan demi memperoleh hasil tertentu yakni definisi dari *self-efficacy* (Bandura, 1997). Ditinjau dari akademik, *academic self efficacy* merupakan keyakinan seseorang terhadap potensi yang dimiliki dalam memenuhi rangkaian akademiknya (Zajacova dkk., 2005). Seseorang yang memegang *academic self efficacy* yang tinggi bersikeras untuk menyelesaikan tugas yang sukar, bertanggung jawab penuh demi menggapai tuntutan akademik dengan baik, tidak mudah menyerah dan yakin akan diri mereka dalam mengatasi hambatan akademik yang dirasakan. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki *academic self efficacy* yang rendah maka individu menyingkirkan tugas akademik yang dirasa susah, memiliki komitmen yang rendah, selalu merasa sulit ketika dihadapkan pada tugas walau tugas tersebut

tidak terlalu sulit, dan gampang menyerah dalam mencapai tujuan akademik mereka (Susanto, 2018).

Penelitian Arlinkasari dan Akmal (2017) mengungkapkan terlihat hubungan yang signifikan *academic self efficacy* (ASE) dan *academic burnout* (AB) pada mahasiswa, besarnya ASE pada mahasiswa akan semakin rendah kecenderungan individu mengalami AB pada dirinya, pun sebaliknya. Adapun Wasito dan Yoenanto (2021) mengungkapkan *academic self efficacy* menyandang dominasi dengan intensitas terbilang cukup tinggi sebesar 60% terhadap *academic burnout* pada individu, 40% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Berkaca dari dampak buruk yang disebabkan oleh *academic burnout* ini, diperlukan keyakinan diri yang tinggi pada individu agar tidak mudah menyerah dan dapat menemukan solusi dari permasalahan akademik yang mereka hadapi (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Melalui pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, diketahui bahwa *academic burnout* memiliki dampak buruk yang berpengaruh terhadap kemampuan akademik peserta didik. Selain itu, dapat dilihat bahwa *academic self efficacy* memiliki keterkaitan terhadap *academic burnout*. Maka dari itu, peneliti berkeinginan untuk meninjau lebih jauh mengenai peranan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Desain penelitian yang diaplikasikan ialah *cross sectional*. Kriteria sampel penelitian ini ialah peserta didik SMA di kota Banjarmasin yang telah melaksanakan peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring dengan total sampel 243 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memberikan kuesioner penelitian kepada responden yang sesuai dengan karakteristik sampel yang telah ditentukan. Alat ukur yang digunakan ialah *School Burnout Inventory* (SBI) dari Salmela-Aro, dkk (2009) untuk mengetahui tingkat *academic burnout* dan alat ukur *Morgan-Jinks Student Efficacy Scale* (MJSES) yang dikemukakan oleh Jinks dan Morgan (1999) untuk mengetahui tingkat *academic self efficacy* pada peserta didik. Kedua alat ukur tersebut telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti dengan mengacu pada tahapan-tahapan adaptasi alat ukur dari Beaton dkk. (2000).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum dilakukannya penelitian, peneliti melakukan uji coba alat ukur yang berguna untuk memastikan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dalam pengambilan data penelitian. Adapun hasil reliabilitas alat ukur setelah diuji coba

kan dengan menggunakan koefisien *Cronbach Alpha* menunjukkan hasil skala *academic self efficacy* sebesar 0,289 dan skala *academic burnout* sebesar 0,834, dengan demikian kedua variabel pada penelitian ini dapat dinyatakan reliabel.

Responden pada penelitian ini berjumlah 243 orang peserta didik SMA di kota Banjarmasin dengan mayoritas jenis kelamin responden penelitian ini merupakan perempuan dengan jumlah subjek yaitu 139 orang (57,2%), kemudian disusul dengan subjek laki-laki yang berjumlah yakni 104 orang (57,2%). Selain itu, mayoritas usia subjek dalam penelitian ini berusia 16 tahun yang berjumlah 98 orang (40,3%), disusul dengan subjek berusia 17 tahun dengan jumlah 89 orang (36,6%), lalu subjek dengan usia 15 tahun sebanyak 37 orang (15,2%), kemudian usia 18 tahun sebesar 13 orang (5,3%), selanjutnya subjek berusia 19 tahun terbilang 4 orang (1,6%) serta berusia 13 dan 20 tahun yang masing-masing 1 orang (0,4%). Adapun mayoritas kelas pada penelitian ini merupakan kelas 10 dengan jumlah 123 (50,6%) peserta didik dan terdapat 120 (49,4%) orang peserta didik kelas 11 pada penelitian ini.

Selanjutnya pada penelitian ini dilakukan pengkategorisasian data dengan 5 (lima) kategorisasi yakni dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, hingga sangat tinggi. Menurut Azwar (2019), hal tersebut dilakukan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok pada tingkatan-tingkatan berdasarkan pengukuran tertentu. Berikut ini tabel hasil kategorisasi kedua variabel:

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Academic Burnout	$X \leq 16$	Sangat Rendah	42	17,3%
	$16 < X \leq 21,5$	Rendah	54	22,2%
	$21,5 < X \leq 27$	Sedang	100	41,2%
	$27 < X \leq 33$	Tinggi	33	13,6%
	$33 < X$	Sangat Tinggi	14	5,8%

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Academic Self Efficacy	$X \leq 28$	Sangat Rendah	1	0,4%
	$28 < X \leq 36$	Rendah	5	2,1%
	$36 < X \leq 48$	Sedang	148	60,9%
	$48 < X \leq 52$	Tinggi	55	22,6%
	$52 < X$	Sangat Tinggi	34	14%

Berdasarkan tabel di atas, sebanyak 243 responden mengalami *academic burnout* pada tingkat sangat rendah sebesar 17,3% (42 orang), lalu pada tingkat rendah sebesar 22,2% (54 orang), dan pada tingkat sedang sebesar 41,2% (100 orang). Selanjutnya pada tingkat tinggi sebesar 13,6% (33 orang) dan pada tingkat sangat tinggi sebesar 5,8% (14 orang). Adapun pada variabel *academic self efficacy*, sebanyak 243 responden mengalami *academic self efficacy* pada tingkat sangat rendah sebesar 0,4% (1 orang), kemudian pada tingkat rendah sebesar 2,1% (5 orang), dan pada tingkat

sedang sebesar 60,9% (148 orang). Adapun pada tingkat tinggi sebesar 22,6% (55 orang) dan pada tingkat sangat tinggi sebesar 14% (34 orang).

Setelah melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner yang berisikan dua alat ukur peneliti, skor jawaban dari responden kemudian diolah untuk dianalisis dengan menggunakan bantuan IBM *Statistic 25*. Adapun proses analisis data pada penelitian ini meliputi uji asumsi dasar sebagai prasyarat analisis. Setelah uji asumsi dasar penelitian terpenuhi, peneliti melakukan uji hipotesis.

Melalui teknik *Kolmogorov-Smirnov* yang digunakan untuk menguji normalitas penelitian, sehingga apabila signifikansinya $> 0,05$, maka data tercantum dinyatakan terdistribusi normal (Kadir, 2019). Adapun hasil uji normalitas penelitian ini tercantum pada tabel di bawah:

N = 243	<i>Kolmogorov-Smirnov Z</i>	0,040
	<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0,200

Tabel yang tertera di atas menunjukkan bahwa data tersebut terbukti berdistribusi normal, dimana mengacu pada teori sebelumnya apabila nilai signifikansi melebihi 0,05 maka data tersebut dapat dinyatakan berdistribusi normal. Mengetahui data terdistribusi normal dapat dilihat melalui nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,200. Adanya uji normalitas ini turut menjadi prasyarat sebelum dilakukannya uji regresi (Draper & Smith, 1992).

Setelah itu, peneliti melakukan uji linearitas guna melihat apakah kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang linear ataupun tidak secara signifikan (Shadiqi dkk., 2017). Adapun menurut Priyatno (dalam Shadiqi dkk., 2017) menyatakan bahwa apabila nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05, maka variabel tercantum memiliki hubungan yang linear. Tabel hasil uji linearitas antar variabel sebagai berikut:

Variabel	Linearity	
	F	Signifikansi
<i>Academic Self Efficacy</i>	31,195	0,000
<i>Academic Burnout</i>		

Melalui penggunaan *test for linearity*, hasil uji linearitas pada tabel terlihat bahwa nilai signifikansi yang diperoleh yakni 0,000 yang berarti nilai signifikansi tersebut memiliki nilai kurang dari 0,05. Sehingga hasil dari uji linearitas tersebut menunjukkan adanya peranan yang linear antara *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* ($F = 31,195, p < 0,05$).

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yakni dengan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan aplikasi IBM *SPSS Statistic 25*. Berikut tabel hasil uji hipotesis analisis regresi linear sederhana:

R Square	F	Standardized Coefficients		
		Beta	t	Sig.
0,116	31,732	-0,341	-5,633	0,000

Hipotesis penelitian ini ialah terdapat peranan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada peserta didik. Adapun hipotesis tersebut terkonfirmasi bahwa variabel *academic self efficacy* signifikan dalam memprediksi *academic burnout*, $\beta = -0,341, t(241) = -5,633, p < 0,001, CI 95\% [-0,530; -0,255]$. Sehingga sebesar 11,6% varians dari *academic self efficacy* mampu menjelaskan *academic burnout*, $F(1,241) = 31,732, p < 0,001, R^2 = 0,116$. *Academic self efficacy* memiliki koefisien yang *negative* terhadap *academic burnout* yang berarti bahwa semakin tinggi skor *academic self efficacy* maka semakin rendah *academic burnout*, dan begitu pula sebaliknya. Adapun untuk mengetahui peranan antar kedua variabel terlihat dari nilai signifikansi pada tabel di atas, dimana nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 yakni senilai 0,000. Sehingga dari nilai signifikansi tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat peranan yang signifikan antara variabel *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*.

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat peranan antara *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran luring ke pembelajaran luring. Adapun hasil uji hipotesis yang menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana, diperoleh taraf signifikansi yakni sebesar 0,000 ($p < 0,001$), serta nilai koefisien regresi sebesar $\beta = -0,341$ yang dapat diasumsikan bahwa terdapat peranan negatif yang signifikan antara *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*, semakin tinggi tingkat *academic self efficacy* pada peserta didik SMA maka semakin rendah pula terjadinya *academic burnout*, sebaliknya semakin rendah tingkat *academic self efficacy* maka semakin tinggi pula terjadinya *academic burnout*, sehingga melalui penjelasan tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima.

Academic self efficacy tidak berorientasi pada kemampuan individu dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, akan tetapi adanya *academic self efficacy* ini terletak pada keyakinan yang tertanam bahwa individu mampu menyelesaikan tugas yang diberikan berdasarkan tingkatan tertentu (Basith dkk., 2020). Adanya *academic self efficacy* yang tinggi turut berperan dalam menanggulangi *academic burnout* yang terjadi pada peserta didik, karena ketika individu memiliki *academic self efficacy* yang tinggi maka cenderung mampu menghadapi tantangan yang dimilikinya (Alidosti dkk., 2016). Adapun beberapa penelitian yang mendukung pernyataan tersebut diantaranya melalui penelitian yang dilakukan oleh Aprianti dan Ulfa (2021) yang mengungkapkan bahwa sebesar 28,5% menunjukkan adanya pengaruh *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dkk. (2021) juga menyatakan bahwa *academic self efficacy* memiliki

peranan yang penting dalam mengatasi terjadinya *academic burnout*.

Melalui penelitian ini, peneliti membagi variabel *academic self efficacy* menjadi 5 (lima) kategori, yakni dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Terdapat 1 peserta didik (0,4%) dengan kategori *academic self efficacy* pada tingkat sangat rendah, 5 peserta didik (2,1%) dengan kategori *academic self efficacy* rendah, 148 peserta didik (60,9%) dengan kategori *academic self efficacy* sedang, 55 peserta didik (22,6%) dengan kategori *academic self efficacy* tinggi, dan 34 peserta didik (14%) dengan kategori *academic self efficacy* pada tingkat yang sangat tinggi. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari pembagian kategorisasi tersebut, peserta didik pada penelitian ini mayoritas memiliki *academic self efficacy* pada tingkat sedang menuju tinggi di masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan dkk. (2022) menyatakan bahwa pada saat diterapkan kembali sistem pembelajaran luring di sekolah dirasa memiliki dampak yang cukup baik terhadap peningkatan akademik pada peserta didik, melalui pengambilan data secara kualitatif tersebut menunjukkan bahwa munculnya keyakinan diri yang tinggi pada peserta didik sehingga menunjang pula pada hasil akademik mereka yang kian meningkat, peserta didik lebih mudah untuk menyerap materi yang disampaikan oleh guru ketimbang pada saat pembelajaran daring sebelumnya. Hal inilah yang memicu terjadinya peningkatan keyakinan diri para peserta didik terhadap kemampuannya sehingga mereka yakin dapat menggapai tujuan akademiknya.

Upaya untuk meningkatkan kembali *academic self efficacy* tersebut diperlukan keyakinan yang tinggi agar mampu mencapai akademik yang optimal di masa mendatang (Sihaloho dkk., 2018). Sejalan dengan Lubis (2018) melalui penelitiannya mengungkapkan bahwa untuk menggapai suatu tujuan pada situasi tertentu, tentunya harus diiringi dengan keyakinan yang tinggi bahwasanya individu mampu melakukan suatu tugas sesuai dengan apa yang diharapkannya. Peserta didik yang memiliki *academic self efficacy* yang tinggi akan memicu hadirnya perilaku yang giat dan lebih tekun dalam meraih segala aktivitas akademiknya, sebaliknya apabila peserta didik mengalami penurunan tingkat *academic self efficacy* maka individu rentan merasa ragu akan kemampuan yang dimiliki dan akan menghambat pula pada kinerjanya (Tentama & Mukti., 2019). Selain itu, sejalan dengan penelitian dari Basith dkk. (2020) yang menyatakan bahwa peserta didik yang memiliki *academic self efficacy* tidak menutup kemungkinan memiliki minat yang kuat terhadap tugas yang diberikan dan akan berusaha semaksimal mungkin untuk mencapainya. Peserta didik akan berupaya untuk mengontrol proses maupun hasil dari pembelajaran akademik mereka dan akan semakin mudah untuk menyelesaikan suatu

tugas yang lebih menantang menunjukkan tingkat *academic self efficacy* yang tinggi (Nasa & Sharma, 2014).

Adapun variabel *academic burnout* pada penelitian ini, peneliti juga membagi tingkat *academic burnout* pada peserta didik menjadi 5 (lima) kategori, yakni dari sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebanyak 42 peserta didik (17,3%) dengan kategori *academic burnout* pada tingkat yang sangat rendah, 54 peserta didik (22,2%) dengan kategori rendah, 100 peserta didik (41,2%) dengan kategori *academic burnout* sedang, 33 orang (13,6%) dengan kategori *academic burnout* tinggi, dan 14 peserta didik (5,8%) dengan kategori *academic burnout* sangat tinggi. Sehingga mayoritas peserta didik pada penelitian ini mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang menuju rendah di masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring, hasil tersebut tentu berbeda dengan hasil pengambilan data awal yang mana peserta didik terkonfirmasi memiliki *academic burnout* pada tingkat sedang menuju tinggi, hal ini tentunya tidak menutup kemungkinan jika peserta didik telah mampu beradaptasi dengan peralihan sistem pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Chusairi (2022) yang mengatakan bahwa peserta didik cenderung memilih untuk melaksanakan sistem pembelajaran yang dilakukan secara luring dikarenakan pada saat pembelajaran daring, sistem pembelajaran tersebut dirasa monoton, diiringi dengan banyaknya tugas yang diberikan dan adanya keterbatasan interaksi pada tenaga pengajar / guru sehingga menimbulkan efek kejenuhan maupun kelelahan pada psikis mereka. Terganggunya psikis individu ditandai dengan timbulnya gejala stress yang disebabkan oleh kelelahan akademik dan adanya beban psikologis yang disebabkan oleh proses pembelajaran di sekolah, sehingga hal ini berdampak pula pada penurunan aktivitas akademiknya (Yang & Farn, 2005). Selain itu, penelitian dari Muna (2013) mengungkapkan bahwa kelelahan akademik yang dirasakan oleh individu menimbulkan rasa bosan sehingga mengurangi motivasi peserta didik dalam melaksanakan kegiatan belajarnya hingga berpengaruh pula terhadap prestasi belajarnya. Adapun upaya yang mampu mengatasi terjadinya *academic burnout* diantaranya ialah dengan meningkatkan *self efficacy* dan *student engagement* (Anggraini & Chusairi, 2022 ; Fredricks 2011).

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel *academic self efficacy* dan *academic burnout* sebelumnya, kedua variabel tersebut memiliki rerata kategori pada tingkat sedang. Hasil kategori yang diperoleh pada variabel *academic self efficacy* yakni dari sedang menuju tinggi, sedangkan pada variabel *academic burnout*, kategori yang dihasilkan yakni dari sedang menuju rendah. Melalui rerata kategori pada kedua variabel tersebut membuktikan bahwa *academic self efficacy* yang dimiliki oleh peserta

didik terbilang cukup optimal sehingga peserta didik mampu menanggulangi terjadinya *academic burnout*. Adanya tingkat *academic self efficacy* yang memadai tentu sangat dibutuhkan sebagai upaya peserta didik dalam menghadapi maupun mengatasi tuntutan akademik yang rentan akan terjadinya *academic burnout* khususnya di masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Selain itu diperoleh $R^2 = 11,6\%$, artinya sebesar 11,6% varians pada variabel *academic self efficacy* mampu memprediksi terjadinya *academic burnout* pada peserta didik SMA, sedangkan sebesar 88,4% berasal dari faktor lainnya yang tidak dijelaskan secara mendalam pada penelitian ini.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah digarap, hasil penelitian ini terbilang sesuai dengan tujuan yang diharapkan penulis, yakni dalam rangka mengetahui apakah terdapat peranan *academic self efficacy* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini ialah terdapat peranan yang signifikan antara *academic self efficacy* terhadap *academic burnout*. ASE memiliki koefisien yang negatif terhadap *academic burnout*, hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi nilai *academic self efficacy* maka semakin rendah *academic burnout*, dan begitu pula sebaliknya. Melalui analisis regresi yang diperoleh pada penelitian ini lalu dapat diasumsikan bahwa variabel *academic self efficacy* turut berkontribusi terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

Penelitian ini diharapkan dapat mewariskan pengetahuan baru bagi peserta didik dalam mengenali terkait hal-hal apa saja yang dapat memicu terjadinya *academic burnout* dan upaya untuk mengatasinya. Diharapkan juga kepada pihak sekolah agar membuat strategi pembelajaran yang dapat diterima dengan baik dan tidak memicu terjadinya *academic burnout* kepada peserta didik, sehingga hal tersebut dapat memberikan dampak positif untuk peserta didik dalam mencapai prestasi akademik yang optimal dan untuk peneliti selanjutnya dapat mengeksplor kembali faktor-faktor lain sebagai penelitian nantinya, dikarenakan masih banyak faktor lainnya selain variabel *academic self efficacy* yang diduga berperan dalam mempengaruhi terjadinya *academic burnout*.

5. REFERENSI

Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of *academic burnout* syndrome in a sample of university students. *International journal of*

environmental research and public health, 16(5), 707.

<https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>

Ahmad Susanto, M. P. (2018). *Bimbingan dan konseling di sekolah: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Kencana.

Alidosti, M., Delaram, M., Dehgani, L., & Maleki Moghadam, M. (2016). *Relationship between self-efficacy and burnout among nurses in Behbahan City, Iran. Women's Health Bulletin*, 3(4), 1-5.10.17795/WHB-30445

Alwisol. 2005. *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press

Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-Efficacy dan *academic burnout* pada mahasiswa. *humanitas(jurnal psikologi)*, 1(2),81.

<https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i1.418>

Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi edisi 2, cetakan III*. Pustaka Belajar.

_____. (2021). *Reliabilitas dan validitas edisi 4, cetakan XI*. Pustaka Belajar

Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational psychologist*, 28(2), 117-148.

https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3

Bandura, A. (1997). *Self efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.

Baron, R.A & Donn, B. (2003). *Psikologi sosial*. Ed 10. Jakarta: Erlangga

Basith, A., Syahputra, A., & Ichwanto, M. A. (2020). Academic self-efficacy as predictor of academic achievement. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia)*, 9(1), 163-170. <https://doi.org/10.23887/jpi-undiksha.v9i1.24403>

Beaton, D. E., Bombardier, C., Guillemin, F., & Ferraz, M. B. (2000). Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine*, 25(24), 3186-3191.

Christy, C., Sahrani, R., & Heng, P. H. (2020b). *Academic burnout* in digital era: examining the role of problematic smartphone use, core self evaluations, and academic achievement on *academic burnout* among medical students. *Atlantis press: Advances in social science, education and humanities research*. 439.586-590.

https://www.atlantispress.com/article/12594070_2.pdf

Draper, N. Smith, H. (1992). *Analisis regresi terapan*. Gramedia Pustaka Utama.

Fikri, M., Faizah, N., Elian, S. A., Rahmani, R., Ananda, M. Z., & Suryanda, A. (2021). *Kendala dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi covid-19: Sebuah kajian*

- kritis. *Jurnal Education and Development*, 9(1), 145-145.
<https://doi.org/10.37081/ed.v9i1.2290>
- Ghufron, M. N. (2018). Penyesuaian akademik tahun pertama ditinjau dari efikasi diri mahasiswa. *Konseling edukasi: journal of guidance and counseling*, 1(1).
<http://dx.doi.org/10.21043/konseling.v1i1.3860>
- Gugus tugas percepatan penanganan covid-19 indonesia. (2022). data covid-19 global dan indonesia. <https://covid19.go.id/>
- Hobfoll, S. E. (1989). conservation of resources. a new attempt at conceptualizing stress. the american psychologist, 44(3), 513-524.**
<https://doi.org/10.1037//0003-066x.44.3.513>
- Jinks, J., & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The clearing house*, 72(4), 224-230.
<http://dx.doi.org/10.1080/00098659909599398>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. (2022). Data Peserta Didik Kota Banjarmasin.
<https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/2/156000>
- Komaraju, M., & Nadler, D. (2013). Self-efficacy and academic achievement: Why do implicit beliefs, goals, and effort regulation matter? *Learning and individual differences*, 25,67-72.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2013.01.00-5>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal diversita*, 4(2), 90-98.
<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow education.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52(1), 397-422.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Moghadam, M.T., Abbasi, E., Khoshnoddifar. (2020). Students' *academic burnout* in iranian agricultural higher education system: the mediating role of achievement motivation: *Heliyon*, 6, 1-9.
<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04960>
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic burnout and some related factors in medical students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1-2), 1-5.
<https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Muflihah, L., & Savira, S.I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi: *Jurnal penelitian psikologi (character)*, 08, 201-211.
- Nasa, G. (2014). Academic self-efficacy: A reliable predictor of educational performances Prof. Hemant Lata Sharma. *British Journal of Education*, 2(3), 57-64.
- Nauvalia, C. (2021). Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur. *Cognicia*, 9(1), 36-39. doi:10.22219/cognicia.v9i1.14138
- Nugraheni, R.F., Hafidz, S.E., Rozi, F. (2016). Hubungan antara kesabaran dan academic self-efficacy pada mahasiswa: *Jurnal ilmiah penelitian psikologi*, 2, 15-23.
<https://doi.org/10.22236/JIPP-17>
- Permatasari, N., Sutanto, L., & Ismail, N. S. (2021). Hubungan efikasi diri terhadap tingkat kejenuhan akademik: Studi empiris pembelajaran daring semasa covid-19. *Jurnal sosio sains*, 7(1), 36-50.
<https://doi.org/10.37541/sosiosains.v7i1.574>
- Rad, M., Shomoossi, N., Hassan, R. M., & Torkmannejad, S. M. (2017). Psychological capital and *academic burnout* in students of clinical majors in Iran. *Acta facultatis medicae Naissensis*, 34(4), 311-319. doi: 10.1515/afmnai-2017-0035
- Ramadhan, I., Manisah, A., Angraini, D. A., Maulida, D., Sana, S., & Hafiza, N. (2022). Proses perubahan pembelajaran siswa dari daring ke luring pada saat pandemi covid-19 di madrasah tsanawiyah. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2),1783-1792.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2200>
- Rohmani, N., & Andriani, R. (2021). *Correlation between academic self-efficacy and burnout originating from distance learning among nursing students in Indonesia during the coronavirus disease 2019 pandemic. Journal of educational evaluation for health professions*, 18. **10.3352/jeehp.2021.18.9**
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Level of Student Academic Burnout During the COVID-19 Pandemic. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104-119.
<https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Sapnas, K. G., & Zeller, R. A. (2002). Minimizing sample size when using exploratory factor analysis for measurement. *Journal of nursing measurement*, 10(2), 135-154. doi: 10.1891/jnum.10.2.135.52552
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.

- Shadiqi, A., Anward, H. H., & Rachmah, N. D. (2016). Buku praktikum statistical package for the social sciences (SPSS) semester ganjil, edisi III. Program Studi Psikologi Universitas Lambung Mangkurat.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta.
- _____. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sihaloho, L. (2018). Pengaruh efikasi diri (self efficacy) terhadap hasil belajar ekonomi siswa kelas XI IPS SMA Negeri se-kota Bandung. *JINoP (Jurnal Inovasi Pembelajaran)*, 4(1), 62-70.
- Ulfa, S., & Aprianti, M. (2021). Pengaruh efikasi diri terhadap burnout dan perbedaannya berdasarkan gender. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(1), 24-35.
<https://doi.org/10.32923/psc.v3i1.1651>
- Wasito, A.A., & Nono. H.Y. (2021). Pengaruh *academic self-efficacy* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi: *Buletin riset psikologi dan kesehatan mental*, 1(1), 112-119.
- Yudhistira, S., & Murdiani, D. (2020). Pembelajaran jarak jauh: kendala dalam belajar dan kelelahan akademik. *Maarif*, 15(2), 373-393.
- Yuri, N. P., & Yendi, F. M. (2020). The relationship of peer social support with *academic self efficacy*. *Jurnal neo konseling*, 2(3).**10.24036/00319kons2020**
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529- 1540.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>