

Efikasi diri dan *academic burnout* santri

Dimas Agil Permadi

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Ibrahimy, Situbondo, Indonesia

E-mail: dimasagil72@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and academic burnout among students enrolled in senior high school. The sample consisted of 96 students in grades 11 and 12 who were selected using simple random sampling. The study employs a quantitative correlational approach to examine the presence or absence of a relationship between the two variables. Data analysis in this study utilizes Pearson's correlation. The results indicate a negative and significant relationship between self-efficacy and academic burnout. These findings suggest that students with high levels of self-efficacy tend to experience lower levels of academic burnout.

Keywords: Academic Burnout; Islamic Student; Self-Efficacy

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan academic burnout pada santri yang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Akhir. Sampel terdiri dari 96 santri kelas 11 dan 12 yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan korelasional untuk melihat ada atau tidaknya hubungan antara dua variabel. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara efikasi diri dan academic burnout. Hasil ini menunjukkan santri dengan tingkat efikasi diri tinggi cenderung mengalami academic burnout yang rendah.

Kata Kunci: Academic Burnout; Efikasi Diri; Santri

Pendahuluan

Santri merupakan salah satu peserta didik yang sedang menempuh pendidikan atau mendalami ilmu agama islam yang terintegrasi dengan pendidikan umum di Pesantren (Peraturan Menteri Agama RI No. 31, 2000). Pesantren merupakan lembaga pendidikan asli Indonesia yang menjadi salah satu pionir, artinya pesantren lebih dulu ada sebelum lembaga pendidikan lainnya. Pendidikan di Pesantren mewajibkan santri tinggal disana dan membuat santri harus terbiasa bangun sebelum waktu subuh untuk menjalankan ritual ibadah seperti sholat tahajud, witir dan membaca Al Qur'an. Santri juga memiliki kewajiban untuk mempelajari kitab-kitab literatur agama islam dan wajib pula menguasai mata pelajaran umum (Rahayu & Baqi Ghrafiza, 2024). Berbagai aktivitas yang dilakukan oleh para santri dapat menimbulkan kelelahan fisik dan psikologis yang dikenal dengan istilah *academic burnout* (Oktia, 2022).

Burnout sendiri merupakan sebuah kondisi dimana individu mengalami kelelahan secara emosional, depersonalisasi (sikap negatif, sinis pada tugas) dan turunnya pencapaian diri (Maslach dkk., 2001). (Schaufeli dkk., 2002) mengadaptasi konsep *burnout* dalam dunia pendidikan, hingga muncul istilah *academic burnout*, yang didefinisikan sebagai sebuah perasaan kelelahan seorang siswa akibat tekanan dan tuntutan dari proses belajar (Friedman, 2003). Siswa yang mengalami *academic burnout* memiliki sikap sinis terhadap sekolah dan perasaan tidak mampu sebagai siswa. *Academic burnout* adalah perasaan kelelahan siswa yang muncul karena tuntutan belajar yang di iringi sikap sinis terhadap lingkungan sekolah dan merasa tidak mampu untuk menjadi siswa.

Berdasarkan observasi dan wawancara, situasi penuh tuntutan belajar dalam di pesantren cenderung membuat santri mengalami kelelahan dalam menjalani aktifitas. Kelelahan tersebut ditunjukkan dengan banyaknya santri yang ingin kembali pulang atau bahkan hingga *drop-out*, menarik diri dari kegiatan termasuk sekolah, sering menangis dan menyendiri, mencari-cari alasan untuk keluar dan bahkan hingga berbicara hal yang negatif tentang pesantren. (Isbadi & Ahsani, 2025) mengatakan bahwa *academic burnout* dapat dicegah melalui beberapa cara salah satunya dengan efikasi diri.

Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai sebuah keyakinan dalam diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas atau tantangan. Keyakinan pada kemampuan sangat berpengaruh pada bagaimana individu berpikir, memotivasi diri, merasakan dan berperilaku. Efikasi diri adalah motivasi internal yang penting dalam proses belajar, khususnya dalam pengaturan diri (Zimmerman, 2000). Pendapat lainnya efikasi diri merupakan sebuah penilaian spesifik terhadap kemampuan diri yang dimiliki dalam konteks tertentu dalam melakukan tugas (Pajares, 2002).

Rumapea dan Rahayu (2022) menemukan bahwa efikasi diri yang rendah, membuat mahasiswa cenderung memiliki kemampuan pemecahan masalah yang rendah pula, hal tersebut membuat mereka mudah mengalami stress, bahkan depresi hingga berkembang menjadi *academic burnout*. Efikasi diri memiliki kontribusi yang

signifikan dalam menurunkan *burnout* pada siswa SMA (Rumapea & Rahayu, 2022). *Academic burnout* menyebabkan siswa menjadi malas dalam mengerjakan tugas, turunnya minat belajar dan turunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Biremanoe, 2021). Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*, artinya semakin tinggi efikasi diri, maka akan semakin rendah *academic burnout*, sebaliknya jika efikasi diri rendah, maka tingkat *academic burnout* akan semakin tinggi.

Efikasi diri yang tinggi, memungkinkan siswa untuk mengembangkan ketekunan dan strategi belajar yang efektif, serta mampu mengelola diri dengan baik (Zimmerman, 2000). Oleh karena itu, santri dengan efikasi diri yang tinggi dianggap lebih siap dalam menghadapi tantang, baik tantangan akademik ataupun kehidupan sosial di pesantren, jika dibandingkan dengan santri yang memiliki efikasi diri yang rendah.

Meskipun hubungan antara efikasi diri dan *academic burnout* telah banyak diteliti, namun penelitian ini dianggap penting karena secara khusus meneliti hubungan keduanya dalam konteks santri di pesantren masih relatif terbatas. Selain itu, peneliti berpendapat bahwa santri memiliki budaya dan karakter tersendiri jika dibandingkan dengan siswa disekolah umum, baik dalam tekanan akademik, struktur sosial dan bahkan dinamika psikologisnya. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara antara efikasi diri dan *academic burnout* pada santri Sekolah Menengah Atas kelas 11 dan 12. Penelitian ini nantinya diharapkan mampu memberikan pemahaman secara lebih mendalam terkait pentingnya efikasi diri sebagai salah satu factor dari ketahanan akademik santri. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi psikologis yang sesuai dengan budaya pendidikan di pesantren.

Metode

Desain penelitian ini adalah korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan *academic burnout* pada santri. Penelitian korelasional memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar dua atau lebih variabel dalam penelitian, dan tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan pada variabel tersebut (Sugiyono, 2019).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 96 siswa dengan usia 16-18 tahun yang diambil dari siswa kelas 11 dan 12 di SMA Ibrahimy Sukorejo yang menggunakan teknik *simple random sampling*. *Simple random sampling* sendiri merupakan teknik pengambilan sampel dengan cara acak yang artinya setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Dua jenis skala digunakan dalam pengumpulan data, yaitu skala *academic burnout* dan skala efikasi diri. Skala *academic burnout* berjumlah 20 aitem dan disusun berdasarkan teori dari (Schaufeli dkk., 2002) yang terdiri dari (1) kelelahan emosional (2) depersonalisasi dan (3) merasa gagal. Skala efikasi diri diadaptasi dari *General Self Efficacy Scale* (GSE) yang terdiri dari 10 aitem dan disusun oleh Schwarzer & Jerusalem, (1995).

Azwar (2012) mendefinisikan reliabilitas sebagai seberapa jauh sebuah alat ukur mampu memberikan hasil yang konsisten atau relatif sama meskipun sudah digunakan

berulang-ulang kali. Sebuah alat ukur dikatakan reliabel jika alat ukur tersebut memiliki nilai lebih dari 0,7. Berikut hasil uji reliabilitas yang telah dilakukan pada kedua variabel yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha	Jumlah Aitem
<i>Academic burnout</i>	0,806	20
Efikasi diri	0,816	10

Berdasarkan Tabel 1, didapatkan hasil uji reliabilitas pada skala *academic burnout* dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,806. Skala efikasi diri menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,816, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah reliabel.

Hasil

Uji normalitas Kolmogorov Smirnov digunakan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$. Uji Kolmogorov Smirnov digunakan jika jumlah sampel penelitian lebih dari 50 orang (Sugiyono, 2019). Berikut tabel 2 yang menunjukkan hasil uji Kolmogorov Smirnov.

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	Sig.(p-value)
<i>Academic burnout</i>	1,162	0,134
Efikasi diri	0,719	0,679

Hasil linearitas pada tabel 2 menunjukan nilai signifikansi sebesar 0,065 ($p > 0,05$) yang artinya terdapat hubungan linier antara *academic burnout* dengan efikasi diri.

Tabel 2. Uji Linearitas

Variabel	Sig. Linearitas
Academic Burnout → Efikasi Diri	0.065

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

	<i>Academic burnout</i>	Efikasi diri
<i>Academic burnout</i>	1	-0,585
Efikasi diri	-0,585	1
<i>Sig.(2-tailed)</i>	-	0,000

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil uji korelasi Pearson pada tabel 3 menunjukkan nilai r sebesar -0,585 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dan *academic burnout*, yang artinya semakin tinggi tingkat efikasi diri maka

akan semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan ada hubungan negatif antara efikasi diri dan *academic burnout* dapat diterima.

Pembahasan

Hasil dari penelitian yang telah dilakukan ditemukan adanya hubungan negative dan signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* pada santri kelas 11 dan 12 di SMA Ibrahimy Sukorejo. Hubungan negatif dalam penelitian ini memiliki arti bahwa semakin tinggi Tingkat efikasi diri yang dimiliki, maka akan semakin rendah kemungkinan mereka akan mengalami *academic burnout*. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Sadaria dkk., 2024) yang menunjukkan bahwa efikasi diri memiliki pengaruh dan berkontribusi sebesar 18,4% pada *academic burnout* dengan sampel penelitian mahasiswa yang sedang bekerja di Kota Makasar. (Rumapea & Rahayu, 2022) juga menemukan bahwa efikasi diri memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan *academic burnout* pada mahasiswa.

Santri yang mengalami *academic burnout*, akan berdampak negatif pada aktifitas dan kesharian mereka di Pondok Pesantren, baik untuk menempuh pendidikan spriritual ataupun pendidikan formal. Biremanoe (2021) menyebutkan bahwa individu yang mengalami *academic burnout* cenderung malas mengerjakan tugas mereka, dan merasa kurang tertarik untuk belajar bahkan bisa mengakibatkan stress yang berkepanjangan hingga menurunkan kualitas hidupnya. Atia dan Soetjiningsih (2020) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *burnout* atau kelelahan cenderung akan merasa bahwa tugas atau pekerjaan yang selama ini dilakukan menjadi beban yang berat baginya, baik secara fisik, psikologis ataupun emosional.

Penemuan ini merupakan hal yang penting untuk dipahami, karena masa ini adalah masa dimana remaja harus melakukan masa pencarian jati diri dan disatu sisi mereka juga harus menghadapi tuntutan akademik, baik dari pendidikan spiritual ataupun pendidikan umum. Erikson (dalam Alwisol, 2009) menjelaskan bahwa remaja (santri) pada usia ini ada dalam tahap *identity vs. role confusion*, di mana mereka mulai mengevaluasi nilai, peran dan kemampuan diri mereka dalam menyelesaikan aktivitasnya. Bandura (1997) mendefinisikan efikasi diri sebagai sebuah keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas yang ada. Efikasi diri berperan penting dalam tahap ini, santri dengan efikasi diri tinggi akan cenderung lebih yakin mampu menghadapi berbagai macam tuntutan di pesantren, baik yang bersifat akademis ataupun spiritual. Sebaliknya, jika santri memiliki efikasi diri rendah akan cenderung lebih mudah merasa tertekan karena ketidakmampuan mereka untuk memenuhi ekspektasi dari orang tua, guru atau ustad maupun pengasuh pesantren. Situasi tersebut dapat memunculkan tekanan emosional, kehilangan motivasi untuk belajar dan bahkan sikap sinis pada seluruh kegiatan di pesantren, yang semuanya merupakan ciri-ciri *academic burnout* (Maslach & Jackson, 1981).

Santri yang menempuh pendidikan di Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas 11 dan 12 merupakan masa dimana mereka mulai dihadapkan dengan tekanan, baik dalam mempersiapkan masa depan, hafalan, pelajaran keagamaan dan pelajaran umum. Santri

dengan efikasi diri yang tinggi cenderung mampu terhindar dari *academic burnout* yang diakibatkan oleh tingginya tuntutan akademik di pesantren, hal tersebut muncul karena mereka memiliki kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan berbagai macam permasalahan. Efikasi diri yang tinggi membuat remaja menetapkan tujuan belajar yang realistis baginya, dan dapat menetapkan strategi belajar yang efektif, menunjukkan ketekunan dalam menghadapi tuntutan akademik (Zimmerman, 2000).

Kehidupan di pesantren membuat santri berusia remaja mengalami tekanan yang lebih beragam, hal tersebut disebabkan karena keterbatasan mereka dalam bersosialisasi dan ditambah aktivitas belajar yang ketat baik pelajaran umum ataupun spiritual. Efikasi diri dianggap menjadi salah satu faktor pelindung yang memungkinkan santri untuk tetap menjalani kegiatan di pesantren yang penuh dengan tantangan

Hasil ini mengindikasikan pentingnya dukungan psikologis dan pembinaan efikasi diri di lingkungan pesantren, terutama bagi santri SMA kelas 11 dan 12. Penerapan program penguatan efikasi diri, seperti pelatihan *self-regulated learning*, konseling motivasional, serta bimbingan karier berbasis potensi diri, sangat relevan untuk membantu santri menghadapi fase transisi ini dengan lebih sehat secara mental dan emosional.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan *academic burnout* pada santri kelas 11 dan 12 di SMA Ibrahimy. Santri dengan efikasi diri yang tinggi membuat mereka cenderung lebih memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan akademik di pesantren. Sebaliknya, santri dengan efikasi diri rendah lebih rentan mengalami *academic burnout*, yang ditunjukkan dengan kelelahan emosional, sikap sinis saat pembelajaran, maupun penurunan prestasi akademik. Temuan ini menjadi bukti bahwa efikasi diri merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga keberhasilan belajar santri di lingkungan pesantren. Oleh karena itu, peneliti menyarankan upaya pengembangan efikasi diri menjadi bagian integral dalam program pendidikan dan pembinaan santri.

Referensi

- Al Mursyidin, R. A., & Hakim, A. M. (2023). Tailoring teaching approaches to mitigate student burnout in Islamic boarding school management. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, 5(1), 90–100. <https://doi.org/10.52627/ijeam.v5i1.3336>.
- Alwisol. (2009). Psikologi kepribadian. UMM Press.
- Azwar, S. 2012. Reliabilitas dan validitas. Pustaka Pelajar
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company.
- Biremanoe, I. (2021). Dampak academic burnout terhadap kualitas hidup mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 9(2), 112–121.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165-172.

- Fauziah, F., & Rachmawati, I. (2019). Hubungan efikasi diri dengan academic burnout pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 5(1), 45–52. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.
- Isbadi, M. I. (2022). Hubungan regulasi emosi dengan academic burnout pada santri tahfidz Pondok Pesantren Annuqayah Latee Guluk-Guluk Sumenep. *Psychospiritual: Jurnal Psikologi dan Tasawuf*, 3(1). <https://psychospiritualuinkhas.ac.id/index.php/psycho/article/view/63>.
- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2001). *Maslach Burnout Inventory manual* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Nazwa, S. (2023). Hubungan coping strategy dengan academic burnout pada santri aliyah Pesantren Tahfizh Qur'an Al-Fuad Seruway Aceh Tamiang [Skripsi, UIN Ar-Raniry]. <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/42395/>.
- Oktia, V. (2022). Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren. *Nusantara Journal of Behavioral and Social Sciences*, 1(3), 89–94. <https://doi.org/10.47679/202213>.
- Pajares, F. (2002). Overview of social cognitive theory and of self-efficacy. Emory University. Retrieved from <https://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>.
- Peraturan Menteri Agama Republik Indonesia Nomor 31 Tahun 2000 tentang Pendidikan Pesantren
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>.
- Schwarzer, R. and Jerusalem, M. (1995). General self-efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright and M. Johnston (Eds.) *Measures in health psychology: A user portfolio*. Causal and control beliefs. NFER-Nelson, Windsor, England.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 82–91. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1016>.