



Pengaruh Locus Of Control dan Self Efficacy terhadap Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri X Bangil

Naval Irgi¹, Dwi Nastiti²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

E-mail: dedensolehudin458@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-12-08 Revised: 2026-01-15 Published: 2026-02-15 Keywords: <i>Academic Burnout;</i> <i>Locus Of Control;</i> <i>Self-Efficacy;</i> <i>Quantitative Research;</i> <i>Student Well-Being.</i>	This study examines the influence of locus of control and self-efficacy on academic burnout in students of SMA Negeri 1 Bangil. Academic burnout, characterized by emotional exhaustion, cynicism, and feelings of inadequacy, is a serious problem due to high academic pressure. The study used a quantitative correlational design with a population of 960 students of SMA Negeri 1 Bangil and a sample of 278 students selected through stratified random sampling. Data were collected using Likert-based psychological instruments: the Locus of Control Scale (based on Levenson's theory), the Self-Efficacy Scale (adapted from Bandura's concept), and the Academic Burnout Scale (adapted from the Maslach Burnout Inventory). Multiple linear regression analysis was conducted with IBM SPSS 22.0 to test the hypotheses. The findings of this study are expected to indicate the extent to which locus of control and self-efficacy, either partially or simultaneously, influence academic burnout, thus providing a basis for interventions to improve students' psychological well-being.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-12-08 Direvisi: 2026-01-15 Dipublikasi: 2026-02-15 Kata kunci: <i>Burnout Akademik;</i> <i>Locus Of Control;</i> <i>Self-Efficacy;</i> <i>Penelitian Kuantitatif;</i> <i>Kesejahteraan Siswa.</i>	Penelitian ini mengkaji pengaruh locus of control dan self-efficacy terhadap burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Burnout akademik, yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan tidak mampu, menjadi masalah serius akibat tingginya tekanan akademik. Penelitian menggunakan desain korelasional kuantitatif dengan populasi 960 siswa SMA Negeri 1 Bangil dan sampel 278 siswa yang dipilih melalui stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan instrumen psikologis berbasis skala Likert: Skala Locus of Control (berdasarkan teori Levenson), Skala Self-Efficacy (diadaptasi dari konsep Bandura), dan Skala Burnout Akademik (diadaptasi dari Maslach Burnout Inventory). Analisis regresi linier berganda dilakukan dengan IBM SPSS 27.0 untuk menguji hipotesis. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menunjukkan sejauh mana locus of control dan self-efficacy, baik secara parsial maupun simultan, memengaruhi burnout akademik, sehingga dapat menjadi dasar untuk intervensi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi penting dalam pembentukan karakter dan pencapaian potensi diri individu, khususnya di masa remaja yang sarat dinamika perkembangan[1]. Proses pembelajaran di tingkat Sekolah Menengah Atas menuntut siswa untuk beradaptasi dengan berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka[2]. Proses belajar di sekolah menengah atas tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga menuntut siswa untuk menyesuaikan diri dengan tekanan sosial, tuntutan prestasi, serta perubahan psikologis yang terjadi selama masa sekolah[3]. Salah satu jenjang pendidikan formal tersebut adalah Sekolah Menengah Atas di mana peserta didik berada dalam rentang usia antara 15 hingga 18 tahun[4]. Tantangan-tantangan seperti beban tugas yang meningkat, tekanan ujian, dan

ekspektasi dari guru maupun orang tua sering kali menimbulkan stres akademik pada siswa[5]. Di tengah berbagai tuntutan dan tekanan tersebut, kesehatan mental remaja menjadi isu krusial yang perlu mendapat perhatian serius[6]. Salah satu dampak yang umum dialami oleh siswa akibat tekanan belajar yang berkepanjangan adalah burnout akademik, yaitu kondisi kelelahan emosional, penurunan motivasi, serta perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan belajar[2]. Kondisi ini menjadi perhatian penting dalam konteks pendidikan modern, karena burnout akademik dapat menurunkan minat belajar, prestasi akademik, dan kesejahteraan psikologis siswa [2].

Academic burnout merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan akibat tekanan akademik yang berkepanjangan, di mana siswa merasa terbebani oleh rutinitas belajar yang monoton, tuntutan akademik yang tinggi,

minimnya kontrol terhadap kegiatan belajar, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar[8]. Situasi ini seringkali diperparah oleh tekanan dari orang tua dan sekolah, yang menuntut pencapaian akademik tinggi tanpa memperhatikan kapasitas siswa secara individu[7]. Gejala dari academic burnout meliputi kelelahan emosional, rasa sinis terhadap tugas-tugas belajar, hilangnya minat terhadap pelajaran, serta munculnya perasaan tidak mampu dalam menjalankan peran sebagai pelajar[2]. Ketika individu merasa tidak lagi memiliki kecocokan antara kemampuan pribadi dan tuntutan akademik, maka stres dan tekanan yang dialami cenderung meningkat, sehingga berdampak pada menurunnya performa belajar serta munculnya perilaku negatif seperti prokrastinasi[9]. Oleh karena itu, academic burnout menjadi fenomena yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam sistem pendidikan, karena tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental dan emosional siswa saat ini, tetapi juga dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan mereka di masa depan[2].

Menurut Schaufeli 2002, Academic burnout terdiri dari tiga komponen utama yang saling berkaitan satu sama lain[10]. Aspek pertama yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion) merupakan perasaan lelah secara fisik dan mental akibat tuntutan akademik yang berlebihan[11]. Kelelahan ini biasanya muncul karena siswa harus menghadapi tuntutan belajar yang berat, seperti tugas yang menumpuk, ujian beruntun, serta kurangnya waktu istirahat yang memadai[3]. Aspek kedua adalah Cynicism, yang ditandai dengan sikap negatif terhadap proses pembelajaran, menurunnya motivasi belajar, dan munculnya rasa tidak peduli terhadap lingkungan sekolah[12]. Siswa yang mengalami sinisme cenderung menjauhi teman-teman sekelas, menghindari kegiatan ekstrakurikuler, serta merasa bahwa upaya mereka dalam belajar tidak akan membuahkan hasil yang signifikan[8]. Aspek ketiga adalah Inefficacy merupakan perasaan tidak mampu dan kurang percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik[9]. Siswa merasa bahwa kemampuan mereka tidak sesuai dengan standar yang ditetapkan oleh guru atau sekolah, sehingga muncul perasaan cemas, frustrasi, dan putus asa[13].

Penelitian mengenai academic burnout pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Baturetno menemukan bahwa sebanyak 24 dari 32 siswa, atau sebesar 75%, mengalami tingkat burnout yang tinggi, Temuan ini menunjukkan bahwa

mayoritas siswa berada dalam kondisi kelelahan belajar yang serius, ditandai dengan penurunan motivasi, kejenuhan akademik, dan ketidakberdayaan dalam menghadapi tuntutan sekolah (Aji & Mulana, 2023)[14]. Penelitian lain 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[15].

Sementara itu hasil survei awal terhadap 50 siswa di SMA Negeri 1 Bangil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala burnout. Sekitar 60% siswa merasa kelelahan akibat tuntutan akademik yang tinggi, sementara 54% mengaku kehilangan minat dalam pelajaran yang sebelumnya mereka sukai. Selain itu, 58% siswa merasa tertekan dengan beban tugas yang diberikan, dan 62% merasa kesulitan untuk tetap fokus dalam belajar. Temuan ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental siswa, serta perlunya pendekatan yang lebih seimbang dalam pengelolaan tugas dan beban akademik untuk mencegah burnout di kalangan siswa.

Burnout akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor kompleks, baik yang berasal dari dalam diri individu (internal) maupun dari lingkungan eksternal[16]. Faktor eksternal berkaitan dengan kondisi lingkungan belajar, seperti beban kurikulum, hubungan dengan guru dan teman sebaya, serta dukungan sosial yang tersedia. Sementara itu, faktor individu mencakup karakteristik personal siswa, seperti kepribadian, latar belakang demografis, dan sikap terhadap proses belajar itu sendiri[4]. Di antara berbagai faktor individu yang berperan dalam memicu terjadinya burnout akademik, dua konsep yang menonjol adalah locus of control dan self-efficacy[17]. Faktor-faktor individu yang berperan besar dalam munculnya burnout antara lain adalah self-efficacy (keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri), self-esteem (harga diri), locus of control (pandangan mengenai sejauh mana individu merasa dapat mengendalikan hidupnya), serta trait-anxiety (kecenderungan untuk merasa cemas)[15]. Ketika faktor-faktor ini tidak berada dalam

kondisi yang optimal, maka siswa menjadi lebih rentan mengalami kelelahan akademik, baik secara fisik maupun emosional[4].

Salah satu faktor individu yang berperan penting dalam munculnya academic burnout adalah locus of control, yaitu sejauh mana seseorang meyakini bahwa dirinya memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam hidupnya[18]. Individu dengan internal locus of control cenderung meyakini bahwa keberhasilan atau kegagalan yang mereka alami merupakan hasil dari usaha, kemampuan, dan tindakan mereka sendiri[19]. Sebaliknya, individu dengan external locus of control merasa bahwa nasib, keberuntungan, atau faktor luar lainnya lebih menentukan hasil yang mereka capai, sehingga lebih mudah merasa tidak berdaya saat menghadapi tekanan akademik[20]. Levenson (1981) mengembangkan konsep locus of control sebagai modifikasi dari teori Rotter (1966) dengan membagi dimensi eksternal menjadi dua bagian, yaitu powerful others dan chance, sehingga terbentuk tiga aspek utama. Pertama, internal (I), yang mengacu pada keyakinan individu bahwa peristiwa dalam hidupnya ditentukan oleh kemampuan, usaha, dan kontrol dirinya sendiri. Kedua, powerful others (P), yang mencerminkan keyakinan bahwa kehidupan seseorang terutama dikendalikan oleh orang lain yang memiliki kekuasaan atau pengaruh lebih besar. Ketiga, chance (C), yang merujuk pada persepsi bahwa nasib, keberuntungan, atau faktor kebetulan menjadi penentu utama dalam kehidupan. Klasifikasi ini memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai variasi keyakinan individu terhadap kontrol atas kehidupannya[21]. Dalam konteks pendidikan, siswa dengan external locus of control lebih berisiko mengalami burnout karena mereka merasa tidak memiliki kontrol atas beban tugas, nilai yang diperoleh, maupun ekspektasi dari lingkungan sekolah[22]. Mereka cenderung menyalahkan keadaan atau orang lain atas kegagalan akademik, yang pada akhirnya memicu stres, kelelahan emosional, dan hilangnya motivasi belajar[23]. Dengan demikian, locus of control menjadi salah satu indikator penting dalam memahami sejauh mana siswa mampu bertahan dan beradaptasi terhadap tekanan dalam dunia akademik[24].

Selain itu, faktor lain yang turut memengaruhi kelelahan akademik (academic burnout) adalah efikasi diri atau self-efficacy[4]. Self-efficacy memiliki peran penting dalam pencapaian akademik karena dapat memengaruhi cara

individu berpikir, merasa, memotivasi diri, serta berperilaku dalam menghadapi tugas-tugas belajar (Nauvalia, 2021)[13]. Self-efficacy mengacu pada keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas atau mencapai tujuan tertentu, terutama dalam konteks akademik[25]. Siswa dengan self-efficacy yang tinggi cenderung lebih percaya diri, memiliki motivasi intrinsik yang kuat, serta mampu mengatasi hambatan dan tantangan dalam belajar[4]. Bandura (1997) membagi self-efficacy ke dalam tiga aspek, yaitu: level, yang mengacu pada tingkat kesulitan tugas yang dapat diselesaikan; generality, yang merujuk pada keluasan situasi di mana efikasi diri dapat diterapkan; serta strength, yang menggambarkan seberapa kuat keyakinan individu terhadap kemampuannya[26]. Dari 243 mahasiswa di Surabaya, ditemukan bahwa persepsi terhadap dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout akademik. Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan tinggi dari keluarga cenderung mengalami tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang minim dukungan sosial[27]. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan instrumental dari lingkungan sekitar dapat menjadi pelindung penting dalam menghadapi tekanan belajar. Sementara itu, penelitian lain mengungkap bahwa self-esteem juga berperan penting dalam mereduksi burnout akademik. Mahasiswa dengan self-esteem tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres dan tantangan akademik, serta menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa dengan self-esteem rendah[28].

Beberapa penelitian terdahulu cenderung memfokuskan analisisnya hanya pada dua variabel saja, seperti hubungan antara dukungan sosial dan academic burnout, atau antara self-esteem dan academic burnout. Sebagai bentuk pengembangan dari penelitian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara lebih mendalam pengaruh dari masing-masing variabel independen yaitu locus of control dan self-efficacy terhadap variabel dependen, yaitu academic burnout. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini merumuskan tiga hipotesis utama: pertama, locus of control berpengaruh negatif terhadap academic burnout; kedua, self-efficacy berpengaruh negatif terhadap academic burnout; dan ketiga, locus of control serta self-efficacy secara simultan memiliki pengaruh positif terhadap academic burnout. Adapun tujuan utama dari penelitian ini adalah

untuk mengetahui sejauh mana peran locus of control dan self-efficacy dalam memengaruhi tingkat academic burnout, baik secara parsial maupun bersama-sama, pada siswa SMA Negeri 1 Bangil.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel locus of control, self-efficacy, dan burnout akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SMA Negeri 1 Bangil sebanyak 960 orang, yang dipilih karena memiliki karakteristik heterogen dari segi jurusan dan tingkat kelas. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 278 responden. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan probability sampling melalui metode stratified random sampling, agar setiap lapisan kelas dan jurusan terwakili secara proporsional.

Instrumen penelitian berupa skala psikologis Likert yang terdiri atas tiga alat ukur utama. Skala Locus of Control (X1) yang terdiri dari 24 item dikembangkan oleh Prawitasari (2023) berdasarkan teori Levenson (1981), mencakup tiga dimensi: internal, powerful others, dan chance. Skala Self-Efficacy (X2) terdiri dari 22 item berdasarkan konsep Bandura yang mengukur tiga indikator utama: level, generality, dan strength). Sementara itu, burnout akademik (Y) diukur menggunakan adaptasi Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) terdiri dari 18 item yang mencakup dimensi exhaustion, cynicism, dan inefficacy berdasarkan teori Maslach dan Leiter (2016). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang dibagikan kepada responden menggunakan Google Form. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan perangkat IBM SPSS 27.0 untuk menguji pengaruh simultan antarvariabel.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi Klasik

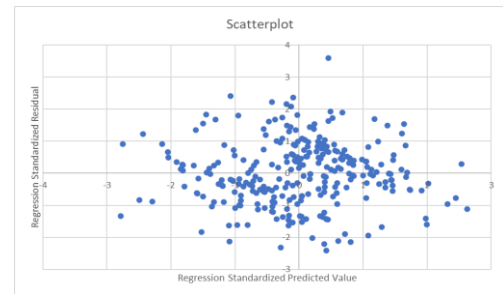
a) Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Unstandardized Residual	
N	278	
Normal	Mean	0,000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	6,11202941
Most Extreme	Absolute	0,025

Differences	Positive	0,025
	Negative	-0,017
Test Statistic		0,025
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d
Sig.		0,949
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e	99% Lower Bound	0,943
	Confidence Interval	
	Upper Bound	0,954

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

b) Uji Heteroskedastisitas



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

c) Uji Multikolinearitas

Model	Coefficients ^a				Collinearity Statistics		
	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF	
1	(Constant)	87,914	2,445	35,962	0,000		
	LoC	-0,344	0,044	-7,767	0,000	0,716	1,397
	SE	0,414	0,046	-9,003	0,000	0,716	1,397

a. Dependent Variable: BA

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada model regresi, diperoleh nilai tolerance sebesar 0,716 (> 0,10) dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar 1,397 (< 10) pada masing-masing variabel independen. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel

Locus of Control dan Self Efficacy, sehingga kedua variabel tersebut layak digunakan dalam model regresi.

2. Uji Hipotesis

a) Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.723 ^a	0,523	0,520	6,134
a. Predictors: (Constant), SE, LoC				

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

b) Uji Regresi Linear Berganda

Coefficients ^a						
Model	Unstandardize d Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
(Constant)	87,914	2,445		35,962	0,000	
1	LoC	-0,344	0,044	-0,382	-7,767	0,000
	SE	-0,414	0,046	-0,443	-9,003	0,000
a. Dependent Variable: BA						

Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa Locus of Control dan Self Efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Burnout Akademik. Persamaan regresi yang diperoleh adalah $BA = 87,914 - 0,344(LoC) - 0,414(SE)$. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan Locus of Control dan Self Efficacy akan diikuti oleh penurunan Burnout Akademik pada siswa SMA Negeri 1 Bangil.

c) Uji F

ANOVA ^a						
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regression	11345,620	2	5672,810	150,758	.000 ^b
	Residual	10347,862	275	37,629		
	Total	21693,482	277			
a. Dependent Variable: BA						
b. Predictors: (Constant), SE, LoC						

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

d) Uji T

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

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi tingkat academic burnout pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Temuan ilmiah utama yang diperoleh adalah adanya hubungan negatif antara locus of control dan academic burnout serta antara self-efficacy dan academic burnout, baik secara parsial maupun simultan. Selain itu, kedua variabel independen tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan proporsi yang cukup besar terhadap variasi academic burnout siswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor psikologis internal, khususnya kontrol diri terhadap peristiwa kehidupan dan keyakinan terhadap kemampuan diri, merupakan determinan penting dalam dinamika kelelahan akademik siswa. Kondisi ini mencerminkan bahwa academic burnout tidak semata-mata dipengaruhi oleh tuntutan akademik eksternal, tetapi juga sangat bergantung pada bagaimana siswa memaknai, mengelola, dan merespons tekanan akademik yang dihadapinya.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa locus of control berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa yang memiliki locus of control internal cenderung mengalami tingkat academic burnout yang

lebih rendah dibandingkan siswa dengan locus of control eksternal. Secara ilmiah, kondisi ini dapat dijelaskan melalui teori Rotter yang menyatakan bahwa individu dengan locus of control internal meyakini bahwa keberhasilan maupun kegagalan dipengaruhi oleh usaha dan kemampuan pribadi, sehingga mereka lebih mampu mengelola stres akademik secara adaptif. Sebaliknya, siswa dengan locus of control eksternal cenderung memandang tekanan akademik sebagai sesuatu yang berada di luar kendali diri, seperti tuntutan sekolah atau faktor keberuntungan, yang pada akhirnya meningkatkan perasaan tidak berdaya dan kelelahan akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa locus of control internal berperan sebagai faktor protektif terhadap burnout, karena mendorong munculnya strategi koping yang lebih efektif, ketekunan belajar, serta regulasi emosi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa self-efficacy berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Temuan ini menegaskan bahwa siswa dengan tingkat self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki ketahanan psikologis yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan akademik, sehingga risiko mengalami kelelahan akademik menjadi lebih rendah. Secara teoretis, Bandura menjelaskan bahwa self-efficacy memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak ketika menghadapi tantangan, termasuk dalam konteks akademik. Siswa yang yakin terhadap kemampuannya akan memandang tugas akademik sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai beban yang melelahkan. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat memicu keraguan diri, kecemasan akademik, serta penarikan diri dari aktivitas belajar, yang pada akhirnya berkontribusi pada meningkatnya academic burnout. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa self-efficacy berperan penting dalam menurunkan tingkat stres dan kelelahan akademik, serta meningkatkan ketekunan dan motivasi belajar siswa.

Berdasarkan hasil analisis regresi, self-efficacy memiliki pengaruh yang lebih dominan terhadap academic burnout

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

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

Nilai koefisien determinasi yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa locus of control dan self-efficacy secara

bersama-sama mampu menjelaskan proporsi yang cukup besar terhadap variasi academic burnout pada siswa SMA Negeri 1 Bangil. Temuan ini menegaskan bahwa kedua variabel tersebut memiliki kontribusi yang substantif dalam memahami dinamika kelelahan akademik siswa, meskipun masih terdapat faktor lain di luar model penelitian yang turut memengaruhi munculnya academic burnout. Dalam konteks pendidikan menengah, kondisi ini dapat dipahami mengingat siswa SMA berada pada fase perkembangan remaja akhir yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, tekanan pencapaian prestasi, serta tuntutan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan akademik. Oleh karena itu, keberadaan faktor psikologis internal seperti persepsi kontrol diri dan keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi sangat penting sebagai sumber daya psikologis (psychological resources) yang membantu siswa bertahan dan berfungsi secara optimal di tengah tekanan akademik yang dihadapi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam memahami faktor-faktor psikologis yang memengaruhi academic burnout pada siswa SMA. Secara teoretis, temuan ini memperkuat konsep bahwa locus of control dan self-efficacy merupakan variabel psikologis internal yang berperan penting dalam mengendalikan kelelahan akademik, serta memperkaya kajian psikologi pendidikan yang menekankan pentingnya sumber daya psikologis siswa dalam menghadapi tuntutan belajar. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pihak sekolah, guru, dan konselor untuk mengembangkan intervensi yang berfokus pada penguatan locus of control internal dan self-efficacy siswa, seperti melalui bimbingan konseling, pelatihan keterampilan belajar, dan penguatan motivasi intrinsik. Dengan demikian, upaya pencegahan dan penanganan academic burnout dapat dilakukan secara lebih komprehensif, berkelanjutan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa SMA.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa locus of control dan self-efficacy memiliki peran yang signifikan dalam memengaruhi tingkat academic burnout pada

siswa SMA Negeri 1. Secara parsial, locus of control terbukti berpengaruh negatif terhadap academic burnout, yang menunjukkan bahwa siswa dengan locus of control internal cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik sehingga risiko mengalami kelelahan akademik menjadi lebih rendah. Selain itu, self-efficacy juga terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout, yang mengindikasikan bahwa keyakinan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik berperan penting dalam menekan munculnya kelelahan akademik. Lebih lanjut, secara simultan locus of control dan self-efficacy terbukti berpengaruh signifikan terhadap academic burnout, dengan kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variasi kelelahan akademik siswa, meskipun masih terdapat faktor lain di luar model penelitian yang turut memengaruhi kondisi tersebut. Dengan demikian, tujuan utama penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana peran locus of control dan self-efficacy dalam memengaruhi academic burnout, baik secara parsial maupun bersama-sama, telah tercapai, dan hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan faktor-faktor psikologis internal sebagai upaya preventif dalam menurunkan tingkat academic burnout pada siswa SMA.

B. Saran

Pembahasan terkait penelitian ini masih sangat terbatas dan membutuhkan banyak masukan, saran untuk penulis selanjutnya adalah mengkaji lebih dalam dan secara komprehensif tentang Pengaruh Locus Of Control dan Self Efficacy terhadap Burnout Akademik pada Siswa SMA Negeri X Bangil.

DAFTAR RUJUKAN

- A. Maulana, A. P. Raneo, W. Farla, and N. Novalia, "The Effect of Brand Image on Consumptive Behavior of Adolescent Girls in Palembang," presented at the 5th Sriwijaya Economics, Accounting, and Business Conference (SEABC 2019), Atlantis Press, May 2020, pp. 286–293. doi: 10.2991/aebmr.k.200520.049.
- A. Widyastuti, E. Zamroni, and A. S. Kusmanto, "Mengatasi Rendahnya Kemandirian Belajar Peserta Didik Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Self Control," J. Muria Res. Guid. Couns. MRGC, vol. 1, no.

- 1, pp. 64–70, Aug. 2022, doi: 10.24176/mrgc.v1i1.8594.
- A. J. Tanjung, “Layanan Konseling Kelompok untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa,” *J. Ilm. Bimbing. Konseling Undiksha*, 2024, doi: <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i1.82632>.
- A. Author and D. Nastiti, “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,” *Apr. 25, 2025, UMSIDA Preprints Server*. doi: 10.21070/ups.7804.
- A. Anisa, N. Magfirah, and R. Thahir, “Peranan Self Efficacy dan Self Regulated Learning Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa: (The Role of Self Efficacy and Self Regulated Learning on Student Academic Achievement),” *BIODIK*, vol. 7, no. 2, Art. no. 2, 2021, doi: 10.22437/bio.v7i2.12824.
- A. N. Nabilah and R. N. Khoirunnisa, “The Relationship between Self Efficacy and Resilience in New Psychology Students at University X,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 10, no. 2, pp. 168–183, Jun. 2023, doi: 10.26740/cjpp.v10i2.53206.
- A. P. Cahyadewi, H. Z. Salsabila, A. Gifaradela, and S. Jaro’ah, “Beneath The Academic Pressure: Factors and Impacts of Burnout in Third Semester Student,” *Educ. Psychol. J.*, vol. 13, no. 2, Art. no. 2, 2024, doi: 10.15294/epj.v13i2.20423.
- B. H. Maranata and T. M. Wijaya, “Pengaruh Subjective Norms, Perceived Behavior Control, Attitude Terhadap Intensi Mahasiswa Menjadi Wirausaha,” *Appl. Res. Manag. Bus.*, vol. 1, no. 2, Art. no. 2, Dec. 2021, doi: 10.53416/arimbi.v1i2.43.
- C. Nauvalia, “Faktor eksternal yang mempengaruhi academic self-efficacy: Sebuah tinjauan literatur,” *Cognicia*, Jan. 2021, doi: 10.22219/COGNICIA.V9I1.14138.
- D. R. Hapsyah, H. Herdi, and W. Hanim, “Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Stress Akademik,” *J. Mhs. BK -Nur Berbeda Bermakna Mulia*, vol. 9, no. 1, Art. no. 1, May 2023, doi: 10.31602/jmbkan.v9i1.10225.
- D. H. Rahman, I. M. Simon, and W. Multisari, “Burnout Akademik Guru Peserta Pendidikan Profesi,” *JURKAM J. Konseling Andi Matappa*, pp. 10–17, Feb. 2020, doi: 10.31100/jurkam.v4i1.520.
- Fatimah and Suherman, “Hubungan Internal Locus of Control Dengan Stres Akademik Siswa Sman 2 Cimahi,” *Psikodidaktika J. Ilmu Pendidik. Psikol. Bimbing. Dan Konseling*, Jul. 2019, doi: 10.32663/PSIKODIDAKTIKA.V4I1.788.
- F. Maeyani, N. A. H. Nuriyyatiningrum, and I. Ikhrom, “Analisis Dukungan Solusi Dalam Mengatasi Burnout Pada Anggota Organisasi Mahasiswa,” *PAEDAGOGY J. Ilmu Pendidik. Dan Psikol.*, vol. 5, no. 1, Art. no. 1, May 2025, doi: 10.51878/paedagogy.v5i1.5037.
- G. A. Putri and F. H. Santhoso, “Peran School Belonging dan Hardiness terhadap Motivasi Berprestasi pada Siswa Keluarga Menuju Sejahtera (KMS),” *Psyche* 165, vol. 16, no. 2, Art. no. 2, Jun. 2023.
- H. P. Pamungkas and E. I. Nurlaili, “Academic Burnout Among University Students During COVID-19 Outbreak,” presented at the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021), Atlantis Press, Dec. 2021, pp. 1163–1169. doi: 10.2991/assehr.k.211223.204.
- I. Messina, T. Rossi, R. Maniglio, C. Loconsole, and P. Spataro, “Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support,” *Front. Psychol.*, vol. 16, Feb. 2025, doi: 10.3389/fpsyg.2025.1536951.
- L. Muflihah and S. I. Savira, “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akadameik Selama Pandemi,” *Character J. Penelit. Psikol.*, vol. 8, no. 2, pp. 201–212, Jun. 2021, doi: 10.26740/cjpp.v8i2.40975.
- M. Mahsup, I. Ibrahim, S. Muhardini, N. Nurjannah, and E. Fitriani, “Peningkatan Hasil Belajar Mahasiswa Melalui Model Pembelajaran Tutor Sebaya,” *J. Kependidikan J. Has. Penelit. Dan Kaji. Kepustakaan Bid. Pendidik. Pengajaran*

- Dan Pembelajaran, vol. 6, no. 3, pp. 609–616, Nov. 2020, doi: 10.33394/jk.v6i3.2673.
- M. Jiunistari, “Pelatihan Time Management Siswa SMAN 30 Jakarta dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik,” *J. Pendidik. Indones.*, vol. 2, no. 12, pp. 2062–2068, 2021, doi: 10.36418/japendi.v2i12.384.
- M. Jiunistari, “Pelatihan TIME Management Siswa SMAN 30 Jakarta dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik,” *J. Pendidik. Indones.*, vol. 2, no. 12, pp. 2062–2068, 2021, doi: 10.36418/japendi.v2i12.384.
- Prawitasari, Tiara, S. Sugiyo, and S. Saraswati, “The Moderating Role of Locus of Control in the Effect of Self-Efficacy on Academic Resilience,” *ResearchGate*, Jan. 2025, doi: <https://doi.org/10.15294/jubk.v12i2.72732>.
- Putri, N. A’isy, D. Maslakhah, T. Kurniawan, and U. Makhmudah, “The effectiveness of group counseling therapy in reducing bullying behavior in junior high school students,” *Soc. Humanit. Educ. Stud. SHES Conf. Ser.*, vol. 5, no. 2, doi: <https://doi.org/10.20961/shes.v5i2.59387>
- R. Rofiqi, Iksan, and M. Mansyur, “Melangkah Menuju Kesehatan Mental yang Optimal: Program Inovatif di Lembaga Pendidikan Islam,” *Edu Cons. J. Bimbing. Dan Konseling Pendidik. Islam*, vol. 4, no. 2, Art. no. 2, Sep. 2023, doi: 10.19105/ec.v4i2.9237.
- Simatupang, E. Priscilla C, and Y. Widjaja, “Hubungan persepsi mahasiswa tentang lingkungan pembelajaran dengan kejadian burnout di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara tahap akademik,” *Tarumanagara Med J*, vol. 4, no. 1, pp. 72–84, 2021, doi: 10.24912/tmj.v4i1.13720.
- S. Sidola, S. Saini, and T. K. Kang, “Locus of Control and its Relationship with Mental Health among College Students,” *Int. J. Curr. Microbiol. Appl. Sci.*, vol. 9, no. 1, pp. 210–220, Jan. 2020, doi: 10.20546/ijcmas.2020.901.024.
- S. Habibah, “Kondisi Burnout pada Guru BK/Konselor di Sekolah Menengah Atas Negeri Kota Pekanbaru dan Implikasinya Bagi Peran Kepala Sekolah,” *Educ. Guid. Couns. Dev. J.*, vol. 2, no. 2, Art. no. 2, Nov. 2019, doi: 10.24014/egcdj.v2i2.8264.
- T. P. Aji and M. A. Mulana, “Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Belajar Siswa di SMA | *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*,” *JIIP-J. Ilm. Ilmu Pendidik.*, vol. 8, no. 5, pp. 5341–5347, 2025, doi: <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i5.7936>.
- X. Gao, “Academic stress and academic burnout in adolescents: a moderated mediating model,” *Front. Psychol.*, vol. 14, Jun. 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133706.