
Peran *Self-Efficacy* dalam Mengatasi *Academic Burnout* pada Siswa SD *Fullday*

Rezqika Allaya Indaka

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Adnani Budi Utami

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Sayidah Aulia Ul Haque

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: esindaka@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between self efficacy and academic burnout in fullday school elementary school students in Gresik. This study uses a correlational quantitative method using a sampling technique, namely cluster random sampling. The population of this study were all fullday school elementary school students in Gresik and the sample used was 384 students who were represented from grades 4, 5, and 6. Hypothesis test analysis using product moment correlation. The results of this study showed a correlation coefficient (r_{xy}) of - 0.431 with a significance of 0.000 ($p, 0.001$), indicating that there is a very significant relationship between self efficacy and academic burnout in fullday school students in Gresik. This indicates that the higher the self-efficacy possessed, the lower the academic burnout experienced, on the contrary, the lower the self-efficacy possessed, the higher the academic burnout experienced.

Keywords: *Self efficacy; academic burnout; primary school; fullday school; Gresik*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* pada siswa SD *fullday school* di Gresik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan menggunakan teknik *sampling* yaitu *cluster random sampling*. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa sd *fullday school* di Gresik dan sampel yang digunakan adalah 384 siswa yang di wakikan dari kelas 4,5, dan 6. Analisis uji hipotesis menggunakan *korelasi product moment*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar - 0,431 dengan signifikansi 0,000 ($p, 0,001$), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara *self efficacy* dengan *academic burnout* pada siswa sd *fullday school* di Gresik. Hal ini menandakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki, maka akan semakin rendah *academic burnout* yang di alami, sebaliknya semakin rendah *self efficacy* yang di miliki maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami.

Kata kunci: *Self efficacy; academic burnout; Sekolah dasar; fullday school; Gresik*

Pendahuluan

Pendidikan dasar memiliki peran krusial dalam membangun karakter, wawasan, dan keterampilan siswa. Namun, tekanan akademik yang tinggi sering memunculkan tantangan psikologis, seperti kelelahan akademik, terutama dalam konteks sekolah dengan sistem *fullday*. Program sekolah *fullday* di Gresik, yang berlandaskan pada nilai-nilai agama dan budaya, dirancang untuk mendukung perkembangan siswa secara menyeluruh. Meskipun demikian, durasi pembelajaran yang panjang dan intensif dapat meningkatkan risiko kelelahan secara fisik, mental, dan emosional. Kondisi ini sering kali berujung pada *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, sikap tidak peduli, serta penurunan motivasi untuk belajar. *Burnout* akademik menjadi masalah serius karena berpotensi menurunkan performa belajar sekaligus kesejahteraan psikologis siswa. Berdasarkan penelitian Hwang dan Kim (2022), tekanan akademik yang berlebihan berkontribusi pada munculnya *burnout*, sementara studi Zhang et al. (2013) melaporkan bahwa 45,1% siswa di Tiongkok mengalami *burnout* dengan tingkat yang signifikan. Fenomena serupa juga teridentifikasi pada siswa SD *fullday* di Gresik, di mana 6 dari 10 siswa mengaku merasa kelelahan secara akademik dan menunjukkan tanda-tanda *burnout*, seperti kehilangan motivasi, mudah merasa lelah, dan mengalami kesulitan berkonsentrasi dalam belajar. Durasi belajar yang panjang, jadwal yang padat, serta tuntutan akademik yang tinggi menjadi faktor utama yang menyebabkan tingginya tingkat *burnout* di kalangan siswa sekolah dasar. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berdampak negatif terhadap perkembangan kognitif, emosional, dan sosial mereka dalam jangka panjang.

Salah satu faktor yang diyakini dapat membantu mencegah atau mengurangi *burnout* akademik adalah *self-efficacy*, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Bandura (1997) menjelaskan bahwa *self-efficacy* memungkinkan individu untuk lebih efektif mengatasi tekanan. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Setiyadi (2022) dan Rumapea (2022), menemukan hubungan negatif antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik. Namun, sebagian besar penelitian ini berfokus pada siswa SMA atau mahasiswa, sementara kajian tentang siswa sekolah dasar, terutama dalam konteks sekolah *fullday*, masih sangat terbatas. Penelitian terdahulu umumnya hanya menyoroti *burnout* akademik pada kalangan remaja atau mahasiswa, sehingga aspek *self-efficacy* di tingkat pendidikan dasar kurang mendapat perhatian. Hal ini menunjukkan adanya peluang untuk meneliti lebih lanjut peran *self-efficacy* dalam mengatasi *burnout* akademik pada siswa SD yang menjalani sistem *fullday*.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada siswa SD *fullday* di Gresik. Dengan memahami bagaimana *self-efficacy* berkontribusi terhadap penurunan tingkat *burnout* akademik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi dunia pendidikan dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar dalam menyusun program intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan *self-efficacy* siswa, sehingga mereka

dapat lebih siap menghadapi tantangan akademik tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Penelitian ini juga memiliki tujuan untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan menginvestigasi hubungan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada siswa SD *fullday* di Gresik. Studi ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru tentang pentingnya faktor psikologis, seperti *self-efficacy*, dalam mendukung kesejahteraan siswa di tingkat pendidikan dasar. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi dasar untuk merancang program intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan *self-efficacy* siswa. Selain itu, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengalihkan fokus dari siswa remaja atau mahasiswa ke siswa sekolah dasar dalam sistem *fullday*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memiliki nilai akademis, tetapi juga berkontribusi terhadap keseimbangan psikologis siswa selama proses belajar.

Metode

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa SD yang mengikuti sistem *fullday* di wilayah Gresik. Berdasarkan laporan dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Gresik tahun 2024, terdapat 16.163 siswa yang tersebar di 77 sekolah yang memenuhi kriteria tersebut. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *cluster random sampling*, menghasilkan 384 siswa dari kelas 4 hingga 6 yang dipilih secara acak untuk mewakili populasi. Pemilihan siswa pada tingkat kelas 4 hingga 6 didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa di tingkat kelas bawah. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert yang terdiri dari dua instrumen utama, yaitu skala *self-efficacy* dan skala *academic burnout*. Kuesioner ini didistribusikan secara daring melalui platform Google Form, dengan peneliti melakukan pengawasan langsung untuk memastikan keakuratan serta kejujuran dalam pengisian. Validitas dan reliabilitas kedua instrumen telah diuji sebelumnya melalui analisis statistik. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji statistik deskriptif untuk menggambarkan distribusi data, dilanjutkan dengan uji asumsi meliputi normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment*. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25 untuk memastikan akurasi hasil.

Hasil

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan uji coba terhadap alat ukur yang digunakan untuk memastikan validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Hasil uji validitas pada skala *academic burnout* didapatkan 1 aitem gugur dengan 21 aitem valid, sementara pada skala *self efficacy* didapatkan 18 aitem valid dengan 6 aitem gugur. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *academic burnout* memiliki nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,875, sedangkan skala *self efficacy* memperoleh nilai *Cronbach Alpha* sebesar 0,809, yang menunjukkan bahwa kedua alat ukur tersebut memiliki

reliabilitas yang baik.

Untuk uji prasyarat dan analisis data diperoleh uji normalitas yang digunakan ialah uji *Kolmogorov-smirnov* dibantu dengan menggunakan aplikasi software SPSS versi 25 for windows dengan taraf signifikansi 5%. Hasilnya menunjukkan yang digunakan ialah uji *Kolmogorov-smirnov* dibantu dengan menggunakan aplikasi software SPSS versi 25 for windows dengan taraf signifikansi 5%. Sedangkan diperoleh hasil uji linieritas sebesar $F=1,214$ dengan sig. 0,165 ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan yang linier antara variabel *Self-Efficacy* dan *Academic burnout*.

Tabel 1. Hasil uji normalitas

<i>Variabel</i>	<i>Sig.(p)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Self-Efficacy – Academic Burnout</i>	0,20	Berdistribusi normal

Sumber: Output Statistic program SPSS for windows version 25.0

Tabel 2. Hasil uji linieritas

<i>Variabel</i>	<i>F</i>	<i>Sig.(p)</i>	<i>Keterangan</i>
<i>Self-Efficacy – Academic Burnout</i>	1,214	0,165	Linier

Sumber: Output Statistic program SPSS for windows version 25.0

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Pada hal ini ditemukan terdapat hubungan negative yang signifikan antara *self-efficacy* dan *academic burnout* pada 384 responden. Koefisien korelasi sebesar -0,431 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($<0,01$) mengindikasikan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* seseorang, semakin rendah tingkat *academic burnout*-nya, dan sebaliknya. Hal ini menunjukkan pentingnya meningkatkan *self-efficacy* untuk mengurangi risiko *academic burnout*.

Tabel 3. Hasil uji hipotesisi skala *Self-Efficacy – Academic burnout*

<i>Self_Efficacy</i>		<i>Academic_Burnout</i>
Pearson Correlation	1	-,498**
Sig. (2-tailed)		,000
N	384	384
Pearson Correlation	-,498**	1
Sig. (2-tailed)	,000	
N	384	384

Sumber: Output Statistic program SPSS for windows version 25.0

Hasil analisis deskriptif untuk variabel *academic burnout* menunjukkan distribusi responden ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan rentang skor skala hipotetik. Berdasarkan data yang diperoleh, tidak ada responden yang berada dalam kategori tinggi. Mayoritas responden, yaitu sebanyak 368 siswa (95,8%), berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang cukup signifikan tetapi masih dalam rentang moderat. Sebaliknya, 16 siswa (4,2%) termasuk dalam kategori rendah, yang mencerminkan tingkat kelelahan akademik yang relatif kecil.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skala *Academic burnout*

Kategori	Rentang Skor	N	Percent
RENDAH	$Y < 66$	16	4,2 %
SEDANG	66 - 88	368	95,8 %
TINGGI	$88 > Y$	0	0 %

Skala *self-efficacy* juga dianalisis menggunakan rentang skor hipotetik yang membagi responden ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah. Hasil analisis menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 225 siswa (58,6%), memiliki *self-efficacy* tinggi, yang mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang sangat baik dalam menghadapi tantangan akademik. Selain itu, 149 siswa (38,8%) berada dalam kategori sedang, yang menunjukkan kepercayaan diri yang cukup baik. Sebanyak 10 siswa (2,6%) termasuk dalam kategori rendah, mencerminkan kelompok kecil responden yang memiliki kepercayaan diri rendah terhadap kemampuan akademiknya.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skala *Self-Efficacy*

Kategori	Rentang Skor	N	Percent
RENDAH	$Y < 51$	10	2,6 %
SEDANG	51 – 65	149	38,8 %
TINGGI	$65 > Y$	225	58,6 %

Penelitian ini melibatkan 384 responden, yang terdiri atas siswa/siswi dari beberapa sekolah *fullday* di Gresik. Responden diambil dari kelas 4, 5, dan 6 dengan berbagai karakteristik demografi, seperti usia, jenis kelamin, dan asal sekolah. Berdasarkan usia, mayoritas responden berusia 11 tahun dengan jumlah 159 siswa (41,41%). Kelompok usia terbesar kedua adalah 10 tahun, dengan jumlah 105 siswa (27,34%), diikuti oleh usia 12 tahun sebanyak 73 siswa (19,01%), dan usia 9 tahun sebanyak 40 siswa (10,42%). Dari segi tingkat kelas, mayoritas responden berasal dari kelas 5, yaitu sebanyak 157 siswa (40,94%), diikuti oleh kelas 4 sebanyak 116 siswa (30,21%), dan kelas 6 sebanyak 111 siswa (28,85%). Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden perempuan lebih banyak, yaitu 220 siswa (57,29%), dibandingkan laki-laki yang berjumlah 163 siswa (42,45%). Asal sekolah juga

menunjukkan distribusi yang beragam. Sebagian besar responden berasal dari SD Islam Azzahro, dengan jumlah 167 siswa (43,54%). Disusul oleh SDIT Darul Ilmi dengan 94 siswa (24,48%), SDI Al Madany sebanyak 65 siswa (16,93%), dan MIN 1 Gresik sebanyak 16 siswa (4,17%). Responden dari sekolah lainnya berjumlah 42 siswa (10,94%).

Tabel 6. Data Demografi Partisipan Penelitian Kategori Frequency N = 384 Percent

Usia	9 Tahun	40	10,42%
	10 Tahun	105	27,34%
	11 Tahun	159	41,41%
	12 Tahun	73	19,01%
Kelas	Kelas 4	116	30,21%
	Kelas 5	157	40,94%
	Kelas 6	111	28,85%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	163	42,45%
	Perempuan	220	57,29%
Asal Sekolah	Sdi Islam Azzahro	167	43,54%
	Sdit Darul Ilmi	94	24,48%
	Min 1 Gresik	16	4,17%
	Sdi Al Madany	65	16,93%
	Lainnya	42	10,94%

Pembahasan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-efficacy* dan *burnout* akademik pada siswa SD dengan sistem *fullday* di Gresik ($r = -0,431$, $p < 0,01$). Hasilnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* siswa, semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang mereka alami. Temuan ini konsisten dengan teori Bandura (1997), yang menyatakan bahwa *self-efficacy* membantu individu mengelola tekanan dan mencapai tujuan. Dari segi demografi, sebagian besar responden berusia 11 tahun (41,41%) dan berasal dari kelas 5 (40,94%). Selain itu, sebanyak 57,29% responden adalah perempuan, yang secara psikologis cenderung lebih sensitif terhadap tekanan akademik.

Pada aspek kelelahan (*exhaustion*), 95,8% siswa menunjukkan tingkat *burnout* sedang, ditandai dengan dominasi kelelahan fisik, mental, dan emosional. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu menyelesaikan tugas tanpa perlu banyak arahan, menunjukkan pentingnya inisiatif dalam mengelola kelelahan. Pada aspek sikap sinis (*cynicism*), siswa yang merasa tidak memiliki kemampuan cenderung bersikap pasif dan menyerah sebelum mencoba, sedangkan upaya keras membantu siswa tetap berusaha meskipun tugas terasa sulit. Sementara itu, pada aspek menurunnya efikasi profesional (*reduced professional efficacy*), siswa dengan ketekunan rendah merasa kurang percaya diri dan kompeten, sementara siswa yang gigih lebih percaya diri dalam mengatasi kesulitan.

Secara umum, self-efficacy terbukti menjadi faktor penting dalam mengurangi burnout akademik. Dengan meningkatkan keyakinan diri, siswa dapat menghadapi tantangan akademik dengan sikap optimis dan positif terhadap pembelajaran. Dukungan dari lingkungan sekolah dan keluarga, seperti memberikan penghargaan atas usaha siswa daripada hanya berfokus pada hasil, menjadi elemen penting dalam menciptakan suasana belajar yang mendukung.

Kesimpulan

Self-efficacy terbukti berperan penting dalam menurunkan risiko burnout akademik pada siswa SD fullday di Gresik. Siswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih mampu menghadapi tekanan, sedangkan yang rendah lebih rentan mengalami burnout. Sebagian besar siswa berada pada kategori *self-efficacy* dan burnout sedang, dengan beberapa siswa menunjukkan burnout tinggi yang memerlukan perhatian khusus.

Untuk mencegah burnout, sekolah dan orang tua perlu menciptakan lingkungan belajar kondusif dengan menghargai usaha siswa, memberikan afirmasi positif, mengajarkan manajemen waktu, dan mendukung kebutuhan personal mereka. Mendorong inisiatif dan ketekunan juga penting untuk meningkatkan rasa percaya diri dan ketahanan siswa.

Referensi

- Azwar, S. (2017). Metode penelitian psikologi [Psychology research methods]. Yogyakarta, yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). *Reliabilitas dan validitas: Edisi 4*.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge university press.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (Vol 4, pp 71-81).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Eunhee Hwang and Jeonghyun Kim. (2024). *Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience*. BMC Medical Education <https://doi.org/10/S-024-017-6>
- Fadlan, Z. (2019). *Hubungan problem focused coping dengan academic stress pada siswa kelas x sma negeri unggul binaan kabupaten bener meriah*. 30. (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh)
- Fajar, P., & Aviani, Y. I. (2022). Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur. Jurnal Pendidikan Tambusai, 6(1), 2186-2194.
- Fornell, C., & Larcker, DF (1981). Mengevaluasi model persamaan struktural dengan variabel yang tidak dapat diamati dan kesalahan pengukuran. *Jurnal penelitian pemasaran*, 18 (1), 39-50.
- Gold, Y., & Roth, R. A. (2013). *Teachers managing stress & preventing burnout*. London: Routledge.
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting *academic burnout* of nursing students

- according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 346.
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep Burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208 – 2014
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of counseling psychology*, 47(1), 36.
- Liu, H., & Zhong, Y. (2022). English learning burnout: Scale validation in the Chinese context. *Frontiers in psychology*, 13, 1054356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1054356>
- 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>
- Mukhid, A. (2021). *Metodologi penelitian pendekatan kuantitatif*. Jakad Media Publishing.
- Mruk, C.J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. (4th ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Nazara, F., & Olis, O. (2024). Pengaruh Metode Drill Berdasarkan Ibrani 10: 36 Terhadap Keaktifan Siswa di SD Negeri Cibojong. *Jurnal Silih Asah*, 1(1), 01-13.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-Efficacy dan Burnout Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- Puspitaningtyas, Z., & Kurniawan, A. W. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Pandida Buku.
- Rezki, W. (2020). Analisis Penerapan Full Day School dalam Membentuk Karakter Religius Siswa Sekolah Dasar. *Journal of Basic Education Research*, 1(1), 21– 28.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and Engagement in University Students*.
- Setiyadi, D. (2022). Upaya Meningkatkan *Self efficacy* dan Prestasi Siswa Menggunakan Metode Saintifik Di Kelas IV SD Kota Tangerang. *Jurnal Elementaria Edukasia*, 5(2).
- Thuy Dung Pham Thi and Nam Tien Duong (2024) *Investigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English courses*. *BMC Medical Education*, <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Veliska, A. (2023). Urgensi Sabar Dalam Mengatasi Stres Akademik pada Santri Kelas Akhir (Studi Kasus di Pondok Pesantren Terpadu Ushuluddin Lampung Selatan) (Doctoral dissertation, UIN RADEN INTAN LAMPUNG).
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32–38.
- Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134.