



## Efektivitas Pelatihan Efikasi Diri Akademik Untuk Menurunkan *Burnout* Akademik Pada Peserta Didik Sekolah Berasrama

Muhammad Fauzan Rizqullah<sup>1</sup>, Rusdi Rusli<sup>2</sup>, Jehan Safitri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Psychology, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

### Article Info

#### Received:

13 Desember 2023

#### Accepted:

23 April 2025

#### Published:

23 April 2025

**Abstract.** This study aims to investigate the effectiveness of academic self-efficacy training in reducing academic burnout among boarding school students. The hypothesis of the study is that effective academic self-efficacy training reduces academic burnout in boarding school students. Students in boarding schools face several challenges, including busy schedules with boarding and school activities, high academic demands, and issues with dormitory mates. These factors make students vulnerable to academic burnout. Academic self-efficacy can help students reduce academic burnout, as those with high academic self-efficacy tend to view obstacles as challenges and develop strategies to overcome them. We used first-year boarding school students who have a high level of academic burnout as the subjects. Data were collected using the academic burnout scale, a knowledge test as a manipulation check, and the academic self-efficacy training module. This study used a quasi-experimental one-group pretest-posttest design. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test, and the results supported our hypothesis. This study demonstrates that academic self-efficacy training is effective in reducing academic burnout.

**Keywords:** academic burnout, academic self-efficacy, boarding school, training

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan efikasi diri akademik dalam menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik sekolah berasrama. Hipotesis dari penelitian ini adalah pelatihan efikasi diri akademik efektif untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik sekolah berasrama. Peserta didik di *boarding school* menghadapi beberapa tantangan, seperti jadwal kegiatan asrama dan sekolah yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, dan masalah dengan teman sekamar. Faktor-faktor ini membuat peserta didik rentan terhadap *burnout* akademik. Efikasi diri akademik dapat membantu peserta didik menurunkan *burnout* akademik, karena mereka yang memiliki efikasi diri akademik tinggi cenderung melihat hambatan sebagai tantangan dan mengembangkan strategi untuk mengatasinya. Peneliti menggunakan peserta didik sekolah berasrama tahun pertama yang memiliki *burnout* akademik yang tinggi sebagai subjek penelitian. Data dikumpulkan menggunakan skala *burnout* akademik, tes pengetahuan sebagai pemeriksaan manipulasi, dan modul pelatihan efikasi diri akademik. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experimental* dengan satu kelompok *pretest-posttest*. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed rank, dan hasilnya mendukung hipotesis penelitian. Penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan efikasi diri akademik efektif dalam menurunkan *burnout* akademik.

**Kata kunci:** burnout akademik, efikasi diri akademik, sekolah berasrama, pelatihan

Copyright © 2024 The Author(s). Published by Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia.

This is an Open Access article under the CC BY 4.0 license

\* Corresponding author: Rusdi Rusli

E-mail: r.rusli@ulm.ac.id

### Pendahuluan

Sekolah berasrama muncul di Indonesia sejak tahun 1990-an yang identik dengan sebutan pondok pesantren (Atmaja, 2019). Pondok pesantren berfokus pada nilai-nilai keagamaan dan sistem yang konservatif, namun sekarang sistem pendidikannya telah berkembang dengan mengadopsi sistem pendidikan umum (Maksudin, 2012). Hasil adopsi tersebut menghasilkan inovasi baru yang dinamakan *boarding school*

yaitu sekolah berasrama modern yang menganut nilai-nilai keagamaan dan pendidikan umum (Atmaja, 2019). Berdasarkan data dapodik, Indonesia memiliki total 934 SMA *boarding school* yang tersebar di seluruh wilayah Indonesia (Awalia dkk., 2018). Provinsi Kalimantan Selatan sendiri memiliki 14 *boarding school* dengan total 3.943 peserta didik (Awalia dkk., 2018).

Berdasarkan studi literatur terdapat beberapa permasalahan yang terjadi pada *boarding school*, penelitian Wahab dkk. (2013) menemukan terdapat jumlah prevalensi depresi pada peserta didik sebanyak 39.7%, kecemasan sebanyak 67.1%, dan stres sebanyak 44.9%. Hal ini disebabkan tingginya stresor pada peserta didik *boarding school* yang mencakup lingkup akademik, pengajar, intrapersonal, interpersonal, pembelajaran di sekolah, dan sosial (Wahab dkk., 2013). Bentuk-bentuk stresor tersebut seperti: proses adaptasi kebiasaan di asrama yang sulit, kegiatan akademik dan non akademik yang padat, tuntutan akademik yang tinggi; adanya permasalahan interpersonal dengan teman asrama; rentan terjadi perundungan; adanya resiko kehilangan barang; jenuh dengan kehidupan di asrama; dan pendampingan yang minim oleh orangtua (Ramadhan dkk., 2022; Sugiyanti dkk., 2017). Stresor-stresor tersebut dapat menyebabkan *burnout* akademik pada peserta didik jika tidak ditangani dengan baik (Zhang dkk., 2007).

Menurut Ugwu dkk. (2013) *burnout* akademik adalah kurangnya minat individu dalam belajar, motivasi yang rendah, dan kelelahan karena tuntutan pendidikan yang kemudian menimbulkan rasa yang tidak nyaman. Adapun menurut Schaufeli (2003) *burnout* akademik adalah perasaan lelah yang disebabkan tuntutan belajar, munculnya perasaan sinis, dan perasaan tidak mampu sebagai peserta didik. Dampak negatif dari *burnout* akademik adalah dapat menimbulkan gangguan mental, membuat suasana pembelajaran tidak hangat, komitmen yang rendah, memisahkan diri dari lingkungan, dan performa belajar menurun (Rahmatpour dkk., 2019). *Burnout* akademik juga menimbulkan dampak negatif dalam jangka panjang sampai setelah lulus (Mostafavian dkk., 2018).

Berangkat pada permasalahan tersebut, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMAN Banua Kalsel yang merupakan *boarding school* sekaligus sekolah terbaik di Kalimantan Selatan dan menduduki peringkat 24 nasional kategori SMA terbaik dari 23. 657 sekolah (LTMPPT, 2022). Peneliti kemudian melakukan studi pendahuluan mengenai *burnout* akademik pada semua peserta didik kelas X di SMAN Banua yang berjumlah 84 orang menggunakan skala *burnout* akademik Salmela dkk. (2009) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Amalia dkk. (2022). Peneliti memilih peserta didik kelas X karena mereka baru saja merasakan perubahan lingkungan yang sangat drastis dari sekolah sebelumnya sehingga rentan mengalami *burnout* akademik. Hasil studi pendahuluan menunjukkan 29,8% peserta didik berada di kategori sangat rendah, 32,1% di kategori rendah, 28,6% di kategori sedang, 9,5% di kategori tinggi, dan 0% di kategori sangat tinggi. Peserta didik mengatakan SMAN Banua Kalsel memiliki banyak tugas, pembelajaran yang terlalu cepat, kegiatan asrama yang padat dan monoton, kurangnya waktu istirahat, dan tekanan dari sekolah mencapai target belajar.

*Burnout* akademik beserta dimensinya seperti kelelahan akademik (kelelahan emosional), kurangnya minat akademik (sinisme), dan merasa tidak mampu dalam bidang akademik (efikasi akademik) memiliki hubungan yang negatif dengan efikasi diri (Leiter, 1992; Rahmati, 2015). Merujuk kepada *Social Cognitive Theory* (SCT) Bandura (1997), tekanan dan masalah dapat diatasi dengan menerapkan efikasi diri, karena individu akan melihat tekanan dan masalah sebagai sebuah tantangan daripada sebuah hambatan, berdasarkan hal tersebut juga efikasi diri dianggap dapat memprediksi *burnout*. Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah penilaian individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam rangka mengatur dan melaksanakan tindakan untuk mencapai kinerja yang diinginkan. Adapun efikasi diri akademik adalah kepercayaan peserta didik pada potensi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik (Zajacova dkk., 2005).

Individu dengan efikasi diri yang tinggi melihat keadaan-keadaan yang sulit bukan sebagai sesuatu yang mengancam atau menekan melainkan melihatnya sebagai tantangan yang perlu diselesaikan (Zajacova dkk.,

2005). Efikasi diri akademik yang tinggi membuat peserta didik memiliki kemampuan memanfaatkan strategi kognitif yang efektif dalam belajar, dapat memajemen waktu dan lingkungannya dengan lebih efektif, dan lebih baik dalam memonitor dan mengatur usaha dirinya (Chemers dkk., 2001). Efikasi diri akademik tinggi membuat peserta didik memiliki kesungguhan serta motivasi yang tinggi untuk maju, belajar, dan berprestasi (Naderi dkk., 2018). Individu yang menunjukkan efikasi diri akademik yang baik juga ditemukan memiliki motivasi akademik yang tinggi (Husain, 2014). Tidak mengherankan juga performa akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan efikasi diri (Honicke & Broadbent, 2016).

Maslach dan Leiter (2008; 2016) menyarankan intervensi *burnout* menggunakan pendekatan individu, salah satunya adalah intervensi berbentuk pelatihan (Meo dkk., 2021). Pada penelitian Barrios (1997) pelatihan menggunakan efikasi diri dapat meningkatkan nilai dan kegigihan peserta didik, pelatihan ini diprediksi juga memiliki hubungan dengan penurunan *burnout* akademik (Zajacova dkk., 2005). Pelatihan efikasi diri akademik bekerja dengan cara meningkatkan efikasi diri akademik peserta didik yang kemudian membuat mereka mampu menghadapi faktor-faktor *burnout* akademik dan pada akhirnya menurunkan *burnout* akademik (Meo dkk., 2021).

Telah banyak temuan-temuan ilmiah baik nasional dan internasional menunjukkan adanya hubungan antara efikasi diri secara umum dan efikasi diri akademik secara khusus terhadap *burnout* akademik (Amalia dkk., 2022; Arlinkasari & Akmal, 2017; Charkhabi dkk., 2013; Jenaabadi dkk., 2017; Naderi dkk., 2018; Orpina & Prahara, 2019; Purwati & Mahfud, 2019; Rahmati, 2015; Rohmani & Andriani, 2021). Namun penelitian-penelitian yang dilakukan oleh peneliti sebelumnya hanya terbatas meneliti hubungan dan pengaruh variabel efikasi diri/ efikasi diri akademik dan *burnout* akademik. Sayangnya, masih jarang ditemukan penelitian mengenai pemberian intervensi menggunakan desain efikasi diri akademik untuk menurunkan *burnout* akademik. Penggunaan subjek peserta didik juga belum pernah ditemukan terutama pada sekolah dengan sistem berasrama.

Salah satu penelitian sebelumnya yang menunjukkan intervensi dengan desain efikasi diri akademik terbukti dapat membantu menurunkan akademik dilakukan oleh Meo dkk. (2021) Penelitian menggunakan metode quasi-ekperimen dengan total 90 sampel yang dipilih menggunakan *simple random sampling*. Sampel dibagi ke dalam kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Alat ukur yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI- SS) untuk mengukur *burnout* akademik. Analisis kuantitatif menggunakan *paired t test* dan *Independent test*. *Paired t test* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai  $p\text{ value} = 0.000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan tingkat *burnout* akademik sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan nilai  $p\text{ value} = 0.170$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti tidak ditemukan perbedaan tingkat *burnout* akademi sebelum dan sesudah dilaksanakan intervensi. *Independent t test* menunjukkan  $p\text{ value} = 0.000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat perbedaan tingkat *burnout* akademik pada kedua grup tersebut.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana efektivitas pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik sekolah berasrama SMAN Banua Kalsel. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan dan juga tambahan literatur pada penanganan permasalahan *burnout* akademik di lingkup peserta didik. Adapun hipotesis yang peneliti ajukan adalah pelatihan efikasi diri akademik efektif untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik sekolah berasrama SMAN Banua Kalsel.

## Metode

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pelatihan efikasi diri dan *burnout* akademik. Pelatihan efikasi diri yang merupakan sebuah usaha yang direncanakan dan diorganisir untuk menyediakan pengalaman spesifik berupa informasi, keahlian, dan sikap mengenai efikasi diri akademik bagi peserta pelatihan agar dapat menampilkan performa yang baik. *Burnout* akademik merupakan perasaan lelah secara emosional terhadap tuntutan belajar, sikap sinisme terhadap sekolah dan belajar, dan perasaan tidak mampu dalam belajar (Salmela dkk., 2009).

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan rancangan *quasi experiment one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel penelitian ini harus memenuhi tiga kriteria yaitu: 1) Peserta didik sekolah berasrama yang duduk di kelas X. 2) Memiliki *burnout* akademik di tingkat tinggi. 3) Bersedia mengisi *informed consent*. Pengukuran Instrumen yang peneliti gunakan pada penelitian ini adalah skala *burnout* akademik Salmela dkk. (2009) yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia oleh Amalia dkk. (2022), tes pengetahuan berjumlah 9 soal sebagai cek manipulasi, dan modul pelatihan efikasi diri akademik.

Skala *burnout* akademik dan tes pengetahuan akan diberikan sebelum dan setelah pelatihan. Skala *burnout* akademik yang digunakan awalnya dikembangkan oleh Salmela dkk. (2009) dan telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh Amalia dkk. (2022). Skala ini terdiri dari 7 aitem dengan enam pilihan jawaban model skala likert, yaitu 1=sangat tidak setuju, hingga 6=sangat setuju. Semua aitem pada skala ini merupakan aitem *favorable*. Skala ini memiliki nilai reliabilitas yang baik (Cronbach Alpha = 0,834) (Amalia dkk., 2022). Adapun tes pengetahuan mencakup 3 soal materi efikasi diri akademi, 2 soal materi *goal setting*, 2 soal materi *lack of effort*, dan 2 soal materi *modeling*, tes ini berperan sebagai cek manipulasi yang berarti subjek yang tidak mengalami peningkatan tes pengetahuan akan digugurkan.

Sebelum dilaksanakan, subjek akan diberikan skala *burnout* akademik, tes pengetahuan, dan *self report* deskripsi permasalahan *burnout* akademik yang dimiliki peserta pelatihan. Pelatihan dilaksanakan selama 2 minggu yang terdiri dari 4 sesi pemberian materi menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Sesi pertama adalah penjelasan materi efikasi diri akademik. Materi yang dijelaskan mencakup pengertian, dimensi, sumber, dan bagaimana efikasi diri akademik mempengaruhi *burnout* akademik.

Sesi kedua adalah *goal setting*. Kegagalan akan menurunkan efikasi diri akademik, namun kesuksesan akan meningkatkan efikasi diri akademik. Subjek akan didorong untuk mengaplikasikan perilaku seseorang dengan *growth mindset* dan menjauhi perilaku *fixed mindset*. Dalam menetapkan tujuan, subjek akan diajarkan bagaimana membedah tujuan besar menjadi tujuan-tujuan kecil yang lebih realistis dan terukur agar peserta dapat memperoleh kesuksesan-kesuksesan kecil yang meningkatkan efikasi diri akademik. Penggunaan Teknik SWOT (*Strength, Weakness, Opportunity, dan Threat*) juga diajarkan agar subjek dapat lebih memahami dirinya dan dapat menentukan tujuan yang realistis. Pada akhir sesi, subjek akan diberikan tugas rumah untuk membedah tujuan besar akademik peserta menjadi tujuan-tujuan kecil dan membuat SWOT tentang diri mereka masing-masing.

Sesi ketiga adalah *lack of effort*. Kegagalan disebabkan oleh kurangnya usaha yang diberikan bukan karena tidak mempunyai kemampuan atau kondisi eksternal yang tidak bisa dikendalikan. Fasilitator akan memberikan strategi-strategi usaha yang dapat dilakukan yang mencakup manajemen waktu, menghadapi hubungan interpersonal, dan mengatasi tekanan lingkungan dan kebosanan. Pada akhir sesi subjek akan diberikan tugas rumah untuk mengidentifikasi permasalahan yang mereka hadapi dan strategi usaha yang mereka bisa lakukan.

Sesi keempat adalah *modelling*. Efikasi diri meningkat saat mengamati keberhasilan orang lain (model) dan menurun ketika mengamati modelnya gagal. Peneliti menghadirkan alumni sekolah yang dianggap sukses untuk membagikan pengalaman bagaimana mereka dapat mengatasi permasalahan *burnout* akademik. Pada akhir sesi subjek akan diberikan tugas rumah untuk menuliskan pengalaman alumni yang membantu mengatasi masalah subjek.

Peneliti memberikan waktu seminggu bagi subjek untuk mengaplikasikan materi yang telah didapat. Kemudian pada pertemuan terakhir, fasilitator akan melakukan evaluasi serta memberi masukan terhadap pengaplikasian materi subjek. Subjek juga mengisi angket evaluasi pelatihan yang mencakup materi, aktivitas, dan fasilitator. Seminggu kemudian, peneliti memberikan skala *burnout* akademik dan tes pengetahuan kembali kepada subjek.

Penelitian ini menggunakan analisis uji data *Wilcoxon signed rank test*, uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan data antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga dapat dinyatakan bahwa metode yang digunakan itu efektif atau tidak. Peneliti juga akan menghitung *effect size* untuk mengetahui seberapa besar efek pelatihan terhadap penurunan *burnout* akademik.

## Hasil

### Gambaran Subjek Penelitian

Subjek penelitian berada dalam rentang usia 15-17 tahun ( $M=16$ ,  $SD=0,632$ ). 4 orang subjek berusia 16 tahun (66,7%), 1 orang berusia 15 tahun (16,7%), dan 1 orang berusia 17 tahun (16,7%). Berdasarkan jenis kelamin, subjek didominasi oleh perempuan dengan jumlah 4 orang (66,7%) dan laki-laki 2 orang (33,3%). Berdasarkan agama, semua subjek beragama Islam (100%). Semua subjek mengatakan tidak memiliki masalah dengan keluarga atau orang di luar sekolah yang dapat mengganggu belajar mereka (100%). Berikut adalah tabel gambaran subjek secara keseluruhan.

Tabel 1  
Gambaran Keseluruhan Subjek

	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)	Persentase Kumulatif (%)
Usia	15	1	16,7	16,7
	16	1	66,7	83,3
	17	4	16,7	100
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	
Jenis Kelamin	Laki-Laki	2	33,3	33,3
	Perempuan	4	66,7	100
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	
Agama	Islam	6	100	100
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	
Pengalaman Sekolah Berasrama	Pernah	1	16,7	16,7
	Tidak Pernah	5	83,3	100
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>100</b>	

### Cek Manipulasi

Peneliti menggunakan soal tes pengetahuan yang terdiri dari 9 soal sebagai cek manipulasi. Cek manipulasi dikatakan berhasil jika subjek mendapatkan nilai tes pengetahuan yang lebih tinggi dan signifikan setelah pelatihan dibandingkan sebelum pelatihan. Hal tersebut menunjukkan materi yang diberikan telah benar-benar dipahami oleh subjek. Berikut adalah hasil skor tes pengetahuan setiap subjek

Tabel 2  
Skor Pre dan Post Test Tes Pengetahuan

No	Subjek	Skor		Penambahan Skor
		Pre-test	Post-test	
1	MRR	7	9	2
2	RNA	8	9	1
3	SR	5	8	3
4	DOS	6	9	3
5	NSM	4	9	5
6	NMY	6	9	3

Tabel 3  
Skor N-Gain Tes Pengetahuan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Ngain	6	0.75	1.00	0.9583	0.10206

Berdasarkan Tabel 3 diketahui nilai rata-rata skor *N-gain* adalah 0,9583, menurut Meltzer (2002) nilai ini berada dalam kategori tinggi ( $g > 0,7$ ). Dapat disimpulkan pelatihan efikasi diri akademik berhasil meningkatkan pengetahuan subjek mengenai efikasi diri akademik, hubungan efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik, serta pemahaman peserta terhadap materi *goal setting*, *lack of effort*, dan *modelling*.

Tabel 4  
Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Tes Pengetahuan

	Post test - Pre test
Z	-2.226 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.026

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa skor *post test* lebih besar daripada skor *pretest* dimana nilai  $Z = -2,226$  dengan nilai  $\text{asyp.sig} = 0,026$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan yang signifikan pada skor tes pengetahuan subjek mengenai pengertian, sumber, dan hubungan efikasi diri akademik dengan *burnout* akademik, serta pemahaman peserta terhadap materi *goal setting*, *lack of effort*, dan *modelling* setelah mengikuti pelatihan efikasi diri akademik. Hal ini didukung hasil skor *mean* yang memperlihatkan adanya peningkatan *mean* sebanyak 3,50 dengan jumlah *sum of ranks* 21.00. Hasil tersebut menunjukkan cek manipulasi berhasil dan semua data subjek dapat diikuti dalam uji hipotesis.

### Burnout Akademik

Tabel 5  
Analisis Deskriptif Burnout Akademik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	6	19.00	28.00	24.1667	3.43026
Posttest	6	9.00	27.00	18.1667	8.08497
Valid N (listwise)	6				

Tabel 6  
Skor pre dan post test Burnout Akademik

No	Subjek	Skor		Penurunan Skor
		Pre-test	Post-test	
1	MRR	27	26	1
2	RNA	28	27	1
3	SR	19	9	10
4	DOS	26	9	17
5	NSM	22	22	0
6	NMY	23	16	7

Berdasarkan tabel 5 diketahui nilai *mean pretest* dan *posttest* sebesar 24,167 dan 18,167; skor nilai minimum sebesar 19 dan 9; skor nilai maksimum 28 dan 27 dengan standar deviasi sebesar 3,430 dan 8,085. Terdapat penurunan nilai rata-rata sebesar 6. Hasil penghitungan diatas menunjukkan bahwa *burnout* akademik subjek setelah diberikan pelatihan lebih rendah dibandingkan sebelum pelatihan. Sedangkan pada

tabel 6 menunjukkan penurunan skor *burnout* akademik setiap subjek, berdasarkan tabel tersebut semua subjek mengalami penurunan skor kecuali subjek NSM.

Tabel 7

*Analisis Wilcoxon Signed Rank Test Burnout akademik*

	<i>Post test - Pre test</i>
Z	-2.032
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.042

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa nilai  $Z = -2,032$  dengan nilai  $asymp.sig = 0,042$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti hipotesis diterima yaitu pelatihan efikasi diri akademik efektif untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik sekolah berasrama SMAN Banua Kalimantan Selatan. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis *effect size* untuk melihat efektivitas penelitian dan sebuah analisis pada penelitian (Fritz & Morris, 2012). Dari perhitungan *effect size* didapatkan nilai  $r = 0,829$ , yang berarti nilai *effect size* berada dalam kategori sedang (Cohen dkk. 2007).

## Diskusi

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa pelatihan efikasi diri akademik dapat menurunkan *burnout* akademik (Meo dkk., 2021). Penurunan *burnout* akademik pada penelitian ini berada di tingkat sedang ( $r = 0,829$ ) disebabkan terdapat beberapa subjek yang tidak mengalami penurunan *burnout* akademik atau mengalami penurunan namun rendah. Peneliti menduga hal ini terjadi karena kurangnya kepercayaan diri subjek terhadap potensinya, yang mana hal tersebut merupakan inti dari efikasi diri akademik (Zajacova dkk., 2005). Hal tersebut dapat diketahui dari lembar *self report* subjek dan evaluasi setelah pelatihan.

Peneliti memastikan *burnout* akademik yang dialami subjek memang disebabkan oleh faktor-faktor akademik di sekolah, hal ini disimpulkan dari lembar informasi data diri subjek yang menyebutkan tidak adanya permasalahan yang sedang dihadapi subjek dengan keluarga atau pun orang lain di luar sekolah. Peneliti mendapatkan adanya peningkatan pengetahuan efikasi diri pada subjek setelah mengikuti pelatihan ( $N-gain = 0,9583$ ). Pengetahuan merupakan hal penting untuk memunculkan perilaku yang memunculkan balasan yang lebih baik bagi penentu keputusan. Pada konteks penelitian ini pengetahuan mengenai efikasi diri akademik akan membantu subjek mengimplementasikan efikasi diri akademik untuk mengatasi permasalahan *burnout* akademik yang dihadapi.

Berdasarkan *Social Cognitive Theory* (SCT) yang dikemukakan oleh Bandura (1986), manusia tidak dipandang sebagai makhluk reaktif yang terbentuk secara paksa oleh lingkungan atau dorongan batin, melainkan manusia merupakan makhluk yang dikaruniai kemampuan untuk merencanakan strategi, belajar dari pengalaman orang lain, meregulasi diri, dan merefleksikan diri. Kemampuan merefleksikan diri menurut Bandura merupakan kemampuan terpenting yang dapat memberikan pengaruh besar pada aksi manusia, salah satu bentuk kemampuan ini adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melakukan aksi terhadap peristiwa yang berdampak dalam hidupnya (Bandura, 1989). Dalam ranah akademik Efikasi diri adalah kepercayaan peserta didik pada potensi yang dimiliki untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik (Zajacova dkk., 2005)

Peserta didik dengan efikasi diri akademik yang tinggi menampilkan sikap pantang menyerah dalam menghadapi kesulitan dan menyusun solusi untuk menyelesaikannya (Rahmati, 2015). Mereka menerima hambatan pada lingkungan dan memproduksi keyakinan untuk dapat bertahan dan bertindak untuk mengatasinya (Ventura dkk., 2015). Peserta didik dengan efikasi diri yang baik dapat merefleksikan dan bertindak terhadap pengalaman belajarnya dan mengubah perilaku akademik mereka untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Zysberg & Schwabsky, 2021).

Semua itu tergambar ketika sesi evaluasi dilakukan. Subjek mengungkapkan sebelum mengikuti pelatihan efikasi diri akademik, subjek termasuk orang yang menunda-nunda tugas, menyerah ketika berhadapan dengan kegagalan, dan kesulitan dalam membagi waktu belajar. Setelah mengikuti pelatihan efikasi diri akademik, subjek mengungkapkan mulai menerapkan solusi pemecahan dalam mengatasi faktor-faktor penyebab *burnout* akademik seperti membuat skala prioritas dan daftar tugas yang akan dikerjakan agar lebih tertata dalam mengerjakan tugas; tidak menganggap kegagalan sebagai akhir usaha; fokus mengerjakan satu tugas; mulai memajemen waktu dengan baik agar bisa maksimal dalam belajar; mencari strategi agar semangat untuk belajar seperti menyiapkan hadiah kecil bagi diri sendiri; dan berusaha tidak tertidur pada waktu belajar mandiri dengan cara mengerjakan kegiatan yang tidak monoton. Usaha-usaha yang dilakukan subjek tersebut terbukti dapat menurunkan *burnout* akademik yang mereka miliki.

Usaha-usaha yang ditampilkan oleh subjek setelah pelatihan efikasi diri akademik dapat dijelaskan dengan fungsi efikasi diri yang terdiri dari fungsi kognitif, fungsi motivasi, fungsi afeksi, dan fungsi seleksi (Bandura, 1995). Secara kognitif, pelatihan efikasi diri akademik telah mengubah persepsi subjek untuk yakin terhadap potensi diri dalam mencapai keberhasilan suatu tujuan, yang kemudian membuat termotivasi untuk meraihnya. Fungsi ini diterapkan pada pemberian tugas SWOT, pada tugas SWOT subjek mengenali dan menganalisis kekuatan dan kelemahan yang mereka miliki serta kesempatan dan ancaman dari luar terhadap tujuan mereka. Hal ini membuat mereka lebih sadar terhadap potensi dirinya dan bagaimana mereka mencapai tujuan yang sesuai dengan potensi yang dimiliki.

Fungsi motivasi pada penelitian ini diterapkan pada penggunaan *role model* alumni SMAN Banua Kalsel untuk meningkatkan motivasi sukses pada peserta didik (Lockwood & Kunda, 1997). Penggunaan model berdasarkan salah satu sumber efikasi diri yaitu *vicarious experience* (Bandura, 1997). Subjek akan melakukan melakukan *modelling* pada model mulai dari pola pola pemikiran, perilaku, nilai, dan sikap. Berdasarkan hasil tugas rumah *modelling*, terlihat subjek banyak mendapatkan hal-hal baru untuk diterapkan mulai dari pola pikir sampai perilaku dari alumni (model) yang dihadirkan seperti bagaimana mereka mengelola waktu dengan membuat daftar tugas, skala prioritas, fokus mengerjakan satu tugas, dan mengerjakan tugas lebih awal; bagaimana mereka mengatasi permasalahan dengan teman melalui bantuan pembina; bagaimana pola pikir mereka untuk tidak mudah menyerah, mengambil kesempatan mengikuti lomba sebanyak-banyaknya, dan memandang kesulitan SMAN Banua Kalsel sebagai latihan untuk menghadapi kehidupan selanjutnya.

Secara afeksi, subjek akan melakukan *coping* terhadap permasalahan dan hambatan yang dihadapi agar tidak stress dan depresi. Fungsi ini secara khusus dilatih melalui materi dan tugas rumah *lack of effort* yang membuat subjek dapat menyusun strategi-strategi yang efektif dalam menghadapi hambatan akademik. Berdasarkan hasil tugas rumah *lack of effort*, subjek telah mampu mengidentifikasi secara baik sumber *burnout* akademik yang dialami dan menyusun strategi *coping* yang tepat sesuai dengan kondisi diri dan sumber stres yang dirasakan.

Terakhir fungsi seleksi ditunjukkan dengan subjek mampu memilih kegiatan dan tujuan yang masih dalam kapasitas kemampuan dirinya, namun tetap menantang bagi subjek. Fungsi ini secara khusus dikembangkan melalui pemberian materi dan tugas rumah SWOT dan *goal setting*. Materi dan tugas rumah SWOT melatih peserta didik mengidentifikasi kelebihan, kelemahan, kesempatan, dan ancaman agar lebih memahami bagaimana kapasitas dirinya yang berdampak pada tujuan yang akan ditetapkan. Selanjutnya, materi dan tugas rumah *goal setting* membantu subjek mencapai tujuan besarnya dengan membedahnya ke dalam tujuan-tujuan kecil realistis untuk memberikan pengalaman yang positif. Berdasarkan hasil tugas rumah *goal setting*, subjek sudah mampu menentukan tujuan kecil untuk mencapai tujuan besarnya. Meskipun begitu terdapat subjek yang masih terlalu umum dalam menentukan tujuan kecilnya. Contohnya terdapat subjek yang menuliskan “konsisten olahraga, konsisten diet, dan konsisten belajar” di tujuan kecil tanpa menjelaskan seberapa sering frekuensinya.

Keefektifan pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan *burnout* akademik tidak terlepas dari beberapa faktor eksklusif yang terdapat pada SMAN Banua Kalsel yang menerapkan sistem asrama. Penerapan sistem asrama membuat pengelola sistem sekolah dapat mencurahkan tenaga pendidiknya sepanjang 24 jam agar dapat mendidik peserta didik (Atmaja, 2019). Tenaga pendidik dalam hal ini pembina yang 24 jam selalu bersama peserta didik dapat menjadi sumber efikasi diri akademik melalui *vicarious experience* dan *verbal persuasion*. Sumber *vicarious experience* dapat dijelaskan pada sesi *modeling* dimana peneliti meminta salah satu pembina yang juga merupakan alumni untuk mengisi materi, peserta pelatihan selain dapat mengambil teladan dari cerita pembina mereka juga dapat mengambil teladan ketika melihat langsung perilaku pembina yang selalu ada bersama mereka di setiap waktu. Adapun sumber *verbal persuasion* dapat dengan mudah didapatkan oleh peserta didik melalui pembina. Pembina sebagai sosok pengganti orangtua bagi peserta didik, dapat memberikan dorongan-dorongan verbal yang positif kepada peserta didik setiap saat. Hal ini diperkuat dengan pendapat Bandura (1997) yang mengatakan *verbal persuasion* akan efektif jika diberikan oleh orang yang dipercaya oleh suatu individu.

Adapun keterbatasan penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding efektivitas pelatihan sekaligus menguatkan hipotesis penelitian. Penelitian ini juga tidak mengukur efikasi diri akademik sebelum dan sesudah pelatihan, sehingga tidak dapat diketahui secara pasti apakah ada peningkatan efikasi diri akademik pada subjek.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan pelatihan efikasi diri akademik efektif dalam menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik SMAN Banua Kalimantan Selatan. Kontribusi penelitian ini pada ranah ilmu pengetahuan terletak pada prosedur pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan *burnout* akademik pada peserta didik tingkat SMA yang menerapkan sistem *boarding/* asrama yang belum pernah diteliti sebelumnya. Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti pelatihan efikasi diri akademik untuk menurunkan *burnout* akademik diharapkan dapat menggunakan perbandingan dengan menambahkan kelompok kontrol pada penelitian untuk menguatkan hasil penelitian. Penggunaan alat ukur efikasi diri akademik juga perlu ditambahkan untuk memastikan terdapat peningkatan efikasi diri akademik sesudah pelatihan dilaksanakan. Penelitian *longitudinal* dapat dilakukan kedepannya untuk melihat dampak pelatihan yang telah dilakukan dalam jangka panjang bagi peserta didik.

### Referensi

- Amalia, V. R., Zwagery, R. V., & Rusli, R. (2022). Peranan Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Peserta Didik Sma Dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring. *Jurnal Education and Development*, 10(3), 434–441. <https://doi.org/10.37081/ed.v10i3.4112>
- 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.v1i2.418>
- Atmaja, S. (2019). Sistem Pembelajaran Boarding School Dalam Pengembangan Aspek Kognitif, Psikomotorik, dan Afektif Siswa Man Insan Cendekia Bengkulu Tengah. *Jurnal Al-Bahtsu*, 4(1), 96–103. <http://dx.doi.org/10.29300/btu.v4i1.1992>
- Awalia, S., Nisa, K., & Hendriani, W. wiwit widya. (2018). Sekolah Menengah Atas Berasrama. *Sekolah Menengah Atas Berasrama*, 2–5. <https://psma.kemdikbud.go.id/index/lib/files/buku/Asrama RPH.pdf>
- Bandura, A. (1995). *Exercise of personal and collective efficacy*. In *Self- Efficacy in Changing Societies*. In Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191. <https://doi/10.1037/0033-295X.84.2.191>

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1989). *Social cognitive theory*, in Vasta, R. (Ed.), *Annals of Child Development*, Vol. 6, JAI Press, Greenwich, CT, pp. 1-60.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Barrios, A. A. (1997). *The Magic of the Mind (MOM) program for decreasing school dropout (405436)*: U.S. Department of Education: Educational Resources Information Center.
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus*, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677>
- Chemers, M. M., Hu, L. T., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.93.1.55>
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. 2007. *Research Methods in Education (6th ed.)*. London, New York: Routledge Falmer.
- Fritz, C. O., & Morris, P. E. (2012). Effect Size Estimates: Current Use, Calculations, and Interpretation. *Journal of Experimental Psychology*, 14(1), 2-18. doi:10.1037/a0024338
- Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational Research Review*, 17(January), 63–84. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2015.11.002>
- Husain, U. K. (2014). *Relationship between Self-Efficacy and Academic Motivation*. 18–22. <https://doi.org/10.15242/icehm.ed1214132>
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *New Educational Review*, 49(3), 65–76. <https://doi.org/10.15804/ner.2017.49.3.05>
- Leiter, M. P. (1992). Burn-out as a crisis in self-efficacy: Conceptual and practical implications. *Work and Stress*, 6(2), 107–113. <https://doi.org/10.1080/02678379208260345>
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 91. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.91>
- LTMP. (2022). *Top 1000 Sekolah Tahun 2022 Berdasarkan Nilai UTBK*. <https://top-1000-sekolah.lttmp.ac.id/>
- Maksudin, M. (2012). Sistem Boarding School SMP Islam Terpadu Abu Bakar Yogyakarta (Transformasi dan Humanisme Religius). *Cakrawala Pendidikan*, (1), 84448. <https://dx.doi.org/10.21831/cp.v0i1.1465>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2008). Early Predictors of Job Burnout and Engagement. *Journal of Applied Psychology*, 93(3), 498–512. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, 351–357. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Meltzer, D. E. (2002). The relationship between mathematics preparation and conceptual learning gains in physics: A possible “hidden variable” in diagnostic pretest scores. *American journal of physics*, 70(12), 1259-1268. <https://doi.org/10.1119/1.1514215>
- 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>

- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 13(6), 584–591. <https://www.redalyc.org/journal/1702/170263777015/html/>
- Nena Meo, M. L., Ayu Pramitharesthi, I. G., & M, A. N. (2021). The Effect of Academic SelfEfficacy Training Toward The Nursing Students' Academic Burnout Participating In BlockSystem Learning. *Indonesian Nursing Journal of Education & Clinic (INJEC)*, 6(2), 113–119. <https://doi.org/10.24990/injecv6i2.363>
- 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>
- Purwati & Mahfud, Y. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Kepribadian Hardiness, Dan Efikasi Diri Terhadap Burnout (Studi Pada Guru SMP Negeri 1 Sigaluh Banjarnegara). *Journal of Economic, Business and Engineering*, 1(1), 70–77. <https://doi.org/10.32500/jebe.v1i1.877>
- Rahmati, Z. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 171(1996), 49–55. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.087>
- Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). *Social Support and Self - Care Behavior Study*. January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Ramadhan, M. R., Padang, U. N., & Barat, S. (2022). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan burnout akademik pada siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School. *Ar-risalah*. 5(3), 87–98. <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v5i3.13738>
- Rohmani, N., & Andriani, R. (2021). Correlation between academic self-efficacy and burnout originating from distance learning among nursing students in Indonesia during the COVID-19 pandemic. *Journal of Educational Evaluation for Health Professions*, 18, 1–6. <https://doi.org/10.3352/JEEHP.2021.18.9>
- 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>
- Schaufeli, W. B. (2003). Past performance and future perspectives of burnout research. *SA Journal of Industrial Psychology*, 29(4), 1-15. <https://hdl.handle.net/10520/EJC88982>
- Sugiyanti, D. A., Suhariyanti, E., Priyanto, S., Ilmu, F., Universitas, K., Magelang, M., Ilmu, F., Universitas, K., Magelang, M., Ilmu, F., Universitas, K., & Magelang, M. (2017). Pengaruh Guided Imagery Dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding Scholl Di SMK Kesdam IV Kota Magelang. *Journal of Holistic Nursing*, 4(2), 50–58. <https://journal.unimma.ac.id/index.php/nursing/article/view/1749>
- Ugwu, F. O., Onyishi, I. E., & Tyoyima, W. A. (2013). Exploring the Relationships Between Academic Burnout, Self- Efficacy and Academic Engagement Among Nigerian College Students. *The African Symposium : An Online Journal of the African Educational Research Network*, 13(2), 37–45. <https://www.researchgate.net/profile/Fabian-Ugwu-2/publication/319321495>
- Ventura, M., Salanova, M., & Llorens, S. (2015). Professional self-efficacy as a predictor of burnout and engagement: The role of challenge and hindrance demands. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 149(3), 277–302. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.876380>
- Wahab, S., Rahman, F. N. A., Wan Hasan, W. M. H., Zamani, I. Z., Arbaie, N. C., Khor, S. L., & Nawi, A. M. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5(SUPPL. 1), 82– 89. <https://doi.org/10.1111/appy.12067>
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in Higher Education*, 46(6), 677–706. <https://doi.org/10.1007/s11162-004-4139-z>
- 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.2007.04.01>

Zysberg, L., & Schwabsky, N. (2021). School climate, academic self-efficacy and student achievement. *Educational Psychology*, 41(4), 467–482. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1813690>