

**GAMBARAN TINGKAT *BURNOUT* AKADEMIK
SISWA SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN**

***DESCRIPTION OF ACADEMIC BURNOUT LEVELS AMONG VOCATIONAL
HIGH SCHOOL STUDENTS***

Anggun Wijaya¹, Hubertus Agung Pambudi^{2*}, Adelina Damayanti³

^{1,2,3} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Elisabeth Semarang

***Email:** hagungpambudi@gmail.com

Abstract

Academic burnout is a condition of emotional exhaustion, a cynical attitude toward learning activities, and a decline in students' confidence in their academic abilities due to the continuous demands of learning. This phenomenon is a serious concern in the world of education, especially among vocational high school students. Students are required to master vocational skills as preparation for entering the internship. High academic pressure, a heavy workload, and the demands of internships can increase the risk of academic burnout. An academic burnout has the potential to reduce learning motivation, academic achievement, and affect students' psychological well-being. Adolescents are an age group experiencing significant changes in physical, mental, emotional, and social aspects. This study aims to determine the level of academic burnout among vocational high school students. The study used a descriptive design with a quantitative approach. The study population was all students in grades 2 and 3 vocational high school students. The sampling technique was total sampling, with 232 respondents. Data collection used the Indonesian version of the School Burnout Inventory questionnaire, which consists of three dimensions: academic exhaustion, academic cynicism, and decreased academic efficacy. The data obtained were analyzed using univariate analysis. Results 111 students (47.8%) were in the moderate category of academic burnout, 78 students (33.6%), and 43 students (18.5%). The average academic burnout score was 2.45 with a standard deviation of 0.69, indicating that the academic burnout level was generally in the moderate category. Based on the dimensions of academic burnout, academic exhaustion had a mean score of 2.48, academic cynicism a score of 2.36, and decreased academic efficacy a score of 2.54, all of which were in the moderate category. The academic burnout level of vocational high school students was mostly in the moderate category.

Keywords: *Academic Burnout; Adolescents; Vocational High School Students*

Abstrak

*Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan belajar serta penurunan keyakinan terhadap kemampuan akademik siswa akibat tuntutan belajar yang berlangsung secara terus-menerus. Fenomena ini menjadi perhatian serius dalam dunia pendidikan khususnya siswa Sekolah Menengah Kejuruan, siswa selain menghadapi tuntutan akademik, dituntut untuk menguasai keterampilan vokasional sebagai bekal memasuki dunia kerja. Tekanan akademik yang tinggi, beban tugas yang padat, serta tuntutan praktik dan magang dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* akademik. *Burnout* Akademik bila tidak dikenali dan ditangani sejak dini berpotensi menurunkan motivasi belajar, prestasi akademik, serta mempengaruhi kesejahteraan psikologis siswa. Remaja sebagai kelompok usia yang mengalami perubahan signifikan pada aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. Penelitian bertujuan mengetahui gambaran tingkat *burnout* akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan. Penelitian menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian seluruh siswa kelas XI dan XII. Teknik pengambilan sampel total sampling, responden 232 siswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *School Burnout Inventory* versi Bahasa Indonesia yang terdiri dari tiga dimensi, kelelahan akademik, sinisme akademik, dan penurunan efikasi akademik. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat. Hasil Tingkat *burnout* akademik kategori sedang sebanyak 111 siswa (47,8%), kategori rendah 78 siswa (33,6%), kategori tinggi 43 siswa (18,5%). Nilai*

rata-rata *burnout* akademik siswa 2,45 dengan standar deviasi 0,69, menunjukkan secara umum tingkat *burnout* akademik berada kategori sedang. Berdasarkan dimensi *burnout* akademik, kelelahan akademik memiliki nilai *mean* sebesar 2,48, sinisme akademik sebesar 2,36, dan penurunan efikasi akademik sebesar 2,54, yang seluruhnya berada kategori sedang. Tingkat *burnout* akademik siswa Sekolah Menengah Kejuruan sebagian besar berada pada kategori sedang

Kata kunci: *Burnout* Akademik; Remaja; Siswa

LATAR BELAKANG

Remaja pada periode ini menghadapi berbagai pengalaman baru, dinamika emosional yang kompleks, serta tuntutan akademik dan sosial yang semakin meningkat. Kondisi tersebut menjadikan aspek psikologismemegang peranan penting karena dapat menentukan kualitas proses maupun hasil belajar. Permasalahan psikologis juga menjadi salah satunya yang kerap muncul yaitu *burnout* akademik, yakni kondisi kelelahan mental, emosional, dan fisik akibat tuntutan belajar yang berlebihan (Putri & Magistarina, 2024).

Burnout akademik yang terjadi pada siswa adalah kondisi kejenuhan dan kelelahan psikologis yang dialami siswa dalam proses belajar dan kegiatan akademik, terutama ketika beban akademik tinggi contohnya pembelajaran daring, tugas padat, tekanan kurikulum, sehingga kemampuan siswa untuk mempertahankan motivasi, konsentrasi, dan prestasi belajar menjadi terganggu. *Burnout* akademik terdiri dari tiga komponen utama, yaitu *exhaustion*, *cynism*, dan *professionalefficacy*. *Burnout* akademik pada siswa dapat menimbulkan berbagai dampak yang bersifat multidimensi (Rachmawati, 2021).

Burnout akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan kondisi psikis siswa. Faktor eksternal berkaitan dengan lingkungan sekolah yang kurang mendukung, metode pembelajaran yang monoton, beban tugas yang berulang, serta minimnya dukungan dari guru dan orang tua. Perpaduan faktor internal dan faktor eksternal dapat meningkatkan risiko terjadinya *burnout* (Muna, 2020).

Faktor internal dan faktor eksternal tersebut juga dapat menimbulkan dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan siswa. Aspek psikologis, muncul stres, kecemasan, depresi,

dan hilangnya motivasi belajar. Fisiologis siswa menjadi mudah lelah, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, dan penurunan daya tahan tubuh (Hey et al., 2023).

Aspek sosial siswa cenderung menarik diri, menghindari interaksi, dan berpotensi mengalami konflik. Aspek akademik dan perilaku, *burnout* menyebabkan penurunan konsentrasi, prestasi belajar menurun, tugas terbengkalai, serta munculnya prokrastinasi atau penundaan tugas. Dampak tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak hanya mengganggu prestasi belajar, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental, fisik, sosial, dan perilaku siswa, sehingga memerlukan perhatian serius melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah (Rachmawati, 2021).

Prevalensi *burnout* akademik pada siswa cukup signifikan baik di tingkat global maupun nasional hasil menunjukan rata-rata prevalensi sebesar 14,36%, dengan variasi antara 4,5% siswa mengalami tingkat *burnout* tinggi 16,9% siswa berusia 17-18 tahun (Putri, 2024). Gambaran prevalensi kejenuhan belajar siswa juga menunjukkan tren yang perlu diperhatikan. Data penelitian mengelompokkan tingkat kejenuhan kedalam tiga kategori, yaitu 14% siswa berada pada kategori tinggi, 46,70% pada kategori sedang, dan 39,3% lainnya berada pada kategori rendah. Temuan ini memperlihatkan bahwa meskipun mayoritas siswa berada pada tingkat kejenuhan sedang, proporsi siswa dengan kejenuhan tinggi tetap signifikan dan berpotensi memengaruhi proses pembelajaran secara keseluruhan (Dewi, Nuryani & Lindasri, 2024).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kejenuhan atau *burnout* dalam konteks pendidikan yang dilakukan oleh Tri Surya Setyawan dan Advendi Kristiyandaru berjudul Analisis Tingkat Kejenuhan Siswa dalam Pembelajaran Daring PJOK di SMP Negeri 5 Sidoarjo. Hasil penelitian semakin menegaskan bahwa *burnout* dalam konteks pendidikan

merupakan isu nyata. Hasil penelitian menunjukkan siswa mengalami kejenuhan belajar dengan kategori sedang hingga tinggi selama pembelajaran daring di masa pandemi, dengan 24,47% siswa masuk dalam *burnout* kategori sedang selama mengikuti pembelajaran daring di masa pandemi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa faktor eksternal, seperti sistem pembelajaran, dapat memperkuat risiko *burnout* pada siswa (Setyawan & Kristiyandaru, 2024).

Hasil penelitian di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Semarang menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan kemampuan *self-compassion* berperan penting dalam menurunkan tingkat *burnout*. Siswa yang memiliki kualitas hubungan sosial baik cenderung lebih mampu mengendalikan stres akademik yang dialami. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *burnout* akademik pada siswa dipengaruhi oleh tingginya tuntutan akademik, kurangnya manajemen waktu, serta minimnya dukungan sosial dari lingkungan, yang berdampak pada penurunan motivasi, prestasi belajar, dan munculnya tekanan emosional. Temuan ini menegaskan perlunya peran bimbingan dan konseling di sekolah untuk mencegah serta mengurangi dampak *burnout* pada siswa (Sari et al., 2025).

Hasil studi pendahuluan di Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang menunjukkan bahwa dari 8 responden yang diukur menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI), terdapat 4 siswa dengan tingkat *burnout* tinggi, 2 siswa kategori sedang, dan 2 siswa kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami *burnout* akademik sedang hingga tinggi, yang menggambarkan adanya tekanan akademik dan tuntutan keterampilan vokasional cukup besar. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan motivasi, konsentrasi, dan kesejahteraan psikologis siswa, sehingga *burnout* akademik di Sekolah Menengah Kejuruan menjadi permasalahan nyata yang perlu diteliti lebih lanjut untuk memperoleh gambaran komprehensif dan langkah pencegahan yang tepat.

METODE

Desain menggunakan jenis deskriptif yaitu suatu metode yang digunakan untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik atau keadaan suatu fenomena apa adanya tanpa adanya perlakuan atau manipulasi dari peneliti. (Adil et al, 2023). Peneliti mendeskripsikan Gambaran Tingkat *Burnout* Siswa Sekolah Menengah Kejuruan

Populasi merupakan keseluruhan elemen dalam penelitian yang meliputi objek maupun subjek dengan ciri serta karakteristik tertentu yang menjadi sasaran penelitian. (Pak Pahan, 2021). Populasi penelitian adalah siswa kelas XI dan XII jurusan akutansi dan manajemen perkantoran, dimana seluruh siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang berjumlah 243.

Sampel diartikan sebagai bagian dari populasi yang dijadikan sumber data utama dalam penelitian, sehingga hasil yang diperoleh dari sampel dapat mewakili kondisi populasi secara keseluruhan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian (Pakpahan, 2021). Sampel dalam penelitian ini adalah kelas XI dan XII sebanyak 232 siswa SMK PL Tarcisius Semarang yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan peneliti (8 siswa sudah menjadi sampel studi pendahuluan dan 3 siswa menolak menjadi responden)

Instrumen yang digunakan berupa *School Burnout Inventory* (SBI) terdiri atas tiga dimensi utama yang menggambarkan kondisi *burnout* akademik peserta didik, yaitu kelelahan emosional, sinisme terhadap makna sekolah, dan penurunan pencapaian personal. Kuesioner disusun menggunakan skala *Likert* 4 poin, di mana responden diminta memberikan jawaban berdasarkan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan, dengan kategori: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju. Kuesioner tidak terdapat pernyataan negatif, sehingga seluruh skor dapat dijumlahkan untuk memperoleh total skor tingkat *burnout* akademik (Setyawan & Kristiyandaru, 2024).

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang, Januari 2026 (n=232)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	64	27,6
Perempuan	168	72,4
Usia		
14-16 tahun	17	7,3
17-19 tahun	215	92,7
Kelas		
XI	110	47,4
XII	122	52,6
Jurusan		
Akuntansi	134	57,8
Manajemen	98	42,2
Perkantoran		
Total	232	100

(Data Primer,2026)

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 168 siswa (72,4%). Mayoritas responden berada pada rentang usia 17–19 tahun sebanyak 215 siswa (92,7%). Responden mayoritas berasal dari kelas XII yaitu 122 siswa (52,6%). Responden mayoritas berasal dari jurusan Akuntansi sebanyak 134 siswa (57,8%).

Gambaran Tingkat *Burnout* Akademik

Tabel 2 Distribusi Tingkat *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang, Januari 2026 (n=232)

Tingkat <i>Burnout</i>	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	78	33,6
Sedang	111	47,8
Tinggi	43	18,5
Total	232	100

(Data Primer,2026)

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas siswa berada pada tingkat *burnout* akademik kategori sedang, yaitu sebanyak 111 siswa (47,8%). Siswa dengan tingkat *burnout* akademik kategori rendah berjumlah 78 siswa (33,6%), sedangkan

siswa dengan tingkat *burnout* akademik kategoritinggi merupakan jumlah paling sedikit yaitu sebanyak 43 siswa (18,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah mengalami gejala *burnout* akademik dalam tingkat sedang, yang mencerminkan adanya kelelahan dan tekanan akademik, namun masih berada dalam batas yang dapat dikendalikan.

Tabel 3 Statistik Deskriptif *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang Januari 2026 (n=232)

Variabel	Mean	SD
<i>Burnout</i> Akademik	2,45	0,69

(Data Primer,2026)

Hasil Tabel 3, diperoleh nilai rata-rata (*mean*) *burnout* akademik siswa sebesar 2,45 dengan standar deviasi sebesar 0,69. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik siswa berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa siswa telah mengalami kelelahan akademik dalam tingkat menengah akibat tuntutan akademik yang dihadapi.

Tabulasi Silang

Tabel 4 Tabulasi Silang Tingkat *Burnout* Akademik Berdasarkan Jenis Kelamin Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang Januari 2026 (n=232)

Jenis kelamin	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
Laki-laki	19 (29,7%)	30 (46,9%)	15 (23,4%)	64 (27,6)
Perempuan	59 (35,1%)	81 (48,2%)	28 (16,7%)	168 (72,4%)
Total	78 (33,6%)	111 (47,8%)	43 (18,5%)	232 (100%)

(Data Primer,2026)

Hasil Tabel 4, tabulasi silang menunjukkan bahwa baik siswa laki-laki maupun perempuan mayoritas berada pada kategori *burnout* akademik sedang. Jumlah siswa laki-laki, kategori *burnout* akademik sedang berjumlah 30 siswa (46,9%). Siswa perempuan, kategori *burnout* akademik sedang berjumlah 81 siswa (48,2%). Distribusi *burnout* akademik

berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada kategori sedang.

Tabel 5 Tabulasi Silang Tingkat Burnout Akademik Berdasarkan Usia Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang Januari 2026 (n=232)

Usia	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
14-16 tahun	2 (11,8%)	1 (5,9%)	14 (82,4%)	17 (7,3%)
17-19 tahun	76 (35,3%)	110 (51,2%)	29 (13,5%)	215 (92,7%)
Total	78 (33,6%)	111 (47,8%)	43 (18,5%)	232 (100%)

(Data Primer, 2026)

Hasil Tabel 5, tabulasi silang menunjukkan bahwa pada kelompok usia 17–19 tahun, mayoritas siswa berada pada kategori *burnout* akademik sedang, yaitu sebanyak 110 siswa (51,2%). Kelompok usia 14–16 tahun, mayoritas siswa berada pada kategori *burnout* akademik tinggi, yaitu sebanyak 14 siswa (82,4%). Secara umum, distribusi *burnout* akademik lebih banyak ditemukan pada kelompok usia 17–19 tahun dengan kategori sedang sebagai kategori dominan.

Tabel 6 Tabulasi Silang Tingkat Burnout Akademik Berdasarkan Jurusan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang Januari 2026 (n=232)

Jurusan	Rendah n (%)	Sedang n (%)	Tinggi n (%)	Total
Akuntansi	52 (38,8%)	65 (48,5%)	17 (12,7%)	134 (57,8%)
Manajemen Perkantoran	26 (26,5%)	46 (46,9%)	26 (26,5%)	98 (42,2%)
Total	78 (33,6%)	111 (47,8%)	43 (18,5%)	232 (100%)

(Data Primer, 2026)

Hasil Tabel 6, tabulasi silang menunjukkan bahwa siswa pada jurusan Akuntansi maupun Manajemen Perkantoran mayoritas berada pada kategori *burnout* akademik sedang. Jurusan Akuntansi, kategori *burnout* akademik sedang berjumlah 65 siswa (48,5%). Jurusan Manajemen Perkantoran, kategori *burnout* akademik sedang sebanyak 46 siswa (46,9%). Temuan ini

menunjukkan adanya variasi distribusi tingkat *burnout* akademik berdasarkan jurusan, meskipun kategori sedang tetap menjadi kategori dominan pada kedua jurusan

Gambaran Burnout Akademik Berdasarkan Dimensi SBI

Tabel 7 Statistik Deskriptif Burnout Akademik Berdasarkan Dimensi SBI Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Pangudi Luhur Tarcisius Semarang Januari 2026 (n=232)

Dimensi Burnout	Mean	SD
Kelelahan Akademik	2,48	0,66
Sinisme Akademik	2,36	0,78
Penurunan Efikasi Akademik	2,54	0,83

(Data Primer, 2026)

Hasil Tabel 7, hasil analisis menunjukkan bahwa ketiga dimensi *burnout* akademik berada pada kategori sedang. Dimensi kelelahan akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 2,48, yang menunjukkan bahwa siswa cukup sering merasakan kelelahan akibat tuntutan akademik. Dimensi sinisme akademik memperoleh nilai rata-rata sebesar 2,36 dan berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa siswa mulai menunjukkan sikap acuh terhadap aktivitas akademik dalam tingkat moderat. Dimensi penurunan efikasi akademik memiliki nilai rata-rata sebesar 2,54 termasuk dalam kategori sedang, yang menggambarkan adanya penurunan kepercayaan diri siswa terhadap kemampuan akademiknya, namun masih berada pada tingkat sedang. Hasil secara keseluruhan, *burnout* akademik siswa berdasarkan dimensi SBI berada pada kategori sedang.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada usia (17–19 tahun). Fase ini, individu berada pada tahap perkembangan yang ditandai dengan pencarian identitas diri, peningkatan tuntutan akademik, serta persiapan menuju dewasa awal. Perkembangan remaja akhir telah memiliki kapasitas regulasi diri yang lebih matang dibandingkan fase sebelumnya, namun tetap berada dalam kondisi yang rentan terhadap tekanan akademik dan tuntutan lingkungan yang

memungkinkan munculnya kelelahan emosional, sikap sinisme, serta penurunan efikasi akademik sebagai bentuk *burnout* akademik (Japeri, Suharsono & Hijrianti, 2024).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden terdiri dari siswa laki-laki dan perempuan dengan proporsi tertentu, dan *burnout* akademik ditemukan pada kedua kelompok tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik di lingkungan SMK dirasakan oleh seluruh siswa tanpa memandang jenis kelamin. Hasil penelitian ini selaras dengan teori dan temuan terdahulu bahwa jenis kelamin bukan penentu tunggal *burnout* akademik, melainkan memengaruhi cara siswa mengekspresikan dan menghadapi tekanan belajar (Ardianti et al., 2025).

Perbedaan jenis kelamin berpengaruh terhadap cara individu merespons dan mengekspresikan stres akademik. Perempuan cenderung lebih mengekspresikan kelelahan emosional, sedangkan siswa laki-laki lebih sering menunjukkan penurunan motivasi atau sikap acuh terhadap kegiatan akademik. *Burnout* akademik dapat dialami oleh siswa laki-laki maupun perempuan, meskipun terdapat perbedaan dalam bentuk manifestasinya (Saputri et al., 2024).

Karakteristik jurusan memengaruhi beban akademik yang dirasakan siswa. Jurusan dengan tuntutan ketelitian, konsentrasi tinggi, serta praktik yang berkelanjutan memiliki potensi lebih besar menimbulkan kelelahan belajar. Beban tugas yang bersifat rutin dan target kompetensi yang tinggi dapat meningkatkan risiko *burnout* akademik (Yusuf et al., 2025).

Jurusan Akuntansi dan Manajemen Perkantoran, jurusan yang menuntut penguasaan teoridan praktik secara simultan, sehingga berpotensi meningkatkan tekanan akademik. Hasil penelitian ini selaras dengan teori yang menyatakan bahwa karakteristik jurusan menjadi konteks penting dalam memahami munculnya *burnout* akademik pada siswa SMK (Sahanaya et al., 2025). Bidang jurusan akuntansi *burnout* dapat terjadi karena tekanan yang tinggi dalam menyelesaikan tugas-tugas akuntansi yang kompleks dan membutuhkan ketelitian tinggi. Deadline yang ketat dan beban tugas yang berat

juga dapat menjadi faktor penyebab *burnout* di bidang akuntansi (Nadiyah & Arif, 2023).

Gambaran *Burnout* Akademik

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan emosional, sikap negatif terhadap kegiatan belajar, serta penurunan keyakinan terhadap kemampu anakademi yang muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Siswa yang berada dalam lingkungan belajar dengan tuntutan tinggi cenderung mengalami kelelahan belajar secara bertahap. Kelelahan ini dapat menyebabkan kehilangan fokus dan motivasi, sehingga menurunkan produktivitas serta kualitas tugas yang dihasilkan.(Haryanto,2024)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik pada siswa SMK Pangudi Luhur Tarcisius Semarang berada pada kategori sedang, ditandai oleh skor rata-rata yang mencerminkan kelelahan emosional, sinisme, dan menurunnya efikasi akademik. Hasil temuan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya mendapatkan siswa SMK Indonesia mengalami *burnout* akademik tingkat sedang karena tuntutan akademik yang intensif. Penelitian menemukan bahwa *burnout* akademik berkorelasi dengan pencapaian hasil belajar siswa meskipun pengaruhnya tidak terlalu besar, yang menunjukkan bahwa *burnout* muncul di berbagai kelompok siswa sekolah menengah dan dapat berdampak pada aspek akademik lainnya (Fitriyadi et al., 2023).

Analisis tabulasi silang pada semua karakteristik responden juga menunjukkan bahwa *burnout* akademik dominan pada kategori sedang. Hasil berdasarkan jenis kelamin, proporsi *burnout* pada siswa laki-laki dan perempuan relatif seimbang, yang menunjukkan bahwa tekanan akademik merata tanpa perbedaan signifikan antara gender. Hasil ini relevan dengan temuan penelitian terkait *burnout* akademik pada siswa yang menunjukkan bahwa faktor gender tidak selalu menjadi prediktor utama tingkat *burnout* di sekolah menengah, terutama ketika tekanan belajar tinggi di semua kelompok gender (Ardianti et al., 2025).

Siswa usia 17–19 tahun berada pada kategori *burnout* sedang, sedangkan kelompok usia 14–16 tahun menunjukkan proporsi *burnout* yang lebih tinggi. Perbedaan ini

mengindikasikan bahwa kematangan perkembangan kognitif dan emosional pada usia remaja akhir berperan dalam kemampuan regulasi diri dan adaptasi terhadap tuntutan akademik. Siswa yang lebih muda cenderung masih dalam tahap penyesuaian terhadap beban belajar dan lingkungan sekolah, sehingga lebih rentan mengalami kelelahan akademik. Hasil tabulasi silang relevan dengan temuan penelitian yang menyatakan bahwa karakteristik individu, termasuk faktor perkembangan, berkontribusi terhadap variasi tingkat *burnout* akademik pada siswa (Ardianti et al., 2025).

Burnout Akademik Berdasarkan Dimensi School Burnout Inventoryn (SBI)

Dimensi *burnout* akademik pada penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik, sinisme akademik, dan penurunan efikasi akademik berada pada kategori sedang. Hasil penelitian mendeskripsikan ketiga aspek *burnout* akademik pada siswa yakni kelelahan emosional, sikap negatif terhadap pembelajaran, dan berkurangnya keyakinan siswa atas kemampuan akademiknya. Hasil penelitian sejenis memperkuat bahwa dimensi-dimensi *burnout* saling berkaitan dan muncul sebagai respons terhadap beban akademik yang tinggi pada siswa (Hijrah et al., 2024).

Kelelahan akademik merupakan salah satu dimensi *burnout* yang paling sering dialami oleh siswa akibat tingginya tuntutan akademik serta tekanan untuk mencapai prestasi. Penelitian juga menunjukkan bahwa siswa yang mengalami kelelahan akademik cenderung merasa energi mentalnya menurun dalam menjalani aktivitas belajar sehari-hari. Kelelahan akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti beban tugas yang tinggi, tekanan akademik, kurangnya waktu istirahat, serta kemampuan siswa dalam mengelola stres belajar. Dukungan sosial dari guru, teman, dan keluarga juga berperan penting dalam membantu siswa mengurangi kelelahan akademik yang dialami selama proses pembelajaran (Salmela et al., 2022).

Burnout akademik dapat mempengaruhi kondisi mental siswa sehingga menyebabkan menurunnya motivasi belajar serta keterlibatan dalam kegiatan akademik. Kondisi tersebut dapat memunculkan sikap sinisme terhadap kegiatan

belajar apabila tekanan akademik yang dialami siswa berlangsung secara terus-menerus. Sikap sinisme akademik pada siswa ditunjukkan dengan perilaku tidak peduli terhadap pelajaran, menganggap belajar tidak penting, sering berpikir negatif tentang sekolah, serta kurangnya minat dan keterlibatan dalam kegiatan pembelajaran. Sinisme akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik yang tinggi, kurangnya motivasi belajar, serta lingkungan belajar yang kurang mendukung (Supriyanto et al., 2022).

Burnout akademik dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri dan prestasi akademik siswa. Kondisi *burnout* yang berkepanjangan dapat menyebabkan siswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga memengaruhi keyakinan terhadap kemampuan belajar atau efikasi diri siswa. Penurunan efikasi diri berdampak pada diri individu menurunnya kepercayaan diri, motivasi, dan keyakinan akan kemampuan diri, serta berdampak pada pembelajaran melalui rendahnya keterlibatan, konsentrasi, dan pencapaian akademik. Penurunan efikasi akademik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kesulitan memahami materi pelajaran, pengalaman kegagalan dalam belajar, serta kurangnya dukungan akademik dari lingkungan sekitar. Tekanan akademik yang tinggi juga dapat menyebabkan siswa merasa tidak mampu memenuhi tuntutan belajar yang diberikan (Supriyant et al., 2022).

KESIMPULAN

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas siswa berjenis kelamin perempuan (72,4%), berusia 17–19 tahun (92,7%), berasal dari kelas XII (52,6%), dan jurusan Akuntansi (57,8%). Jenis kelamin, kategori *burnout* sedang dialami oleh 46,9% laki-laki dan 48,2% perempuan. Usia 17–19 tahun mayoritas berada pada kategori sedang (51,2%), usia 14–16 tahun didominasi kategori tinggi (82,4%) dengan jumlah responden relatif sedikit. Jurusan Akuntansi (48,5%) dan Manajemen Perkantoran (46,9%), kategori sedang merupakan yang paling dominan.

Mayoritas siswa berada pada tingkat *burnout* akademik sedang (47,8%) dengan nilai

rata-rata 2,45 yang termasuk kategori sedang. Hasil berdasarkan dimensi, kelelahan akademik memiliki rata-rata 2,48, sinisme akademik 2,36, dan penurunan efikasi akademik 2,54 sehingga seluruh dimensi berada pada kategori sedang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kesempatan ini perkenankanlah peneliti mengucapkan terima kasih kepada: Sr. Emirensiana Anu Nono, OSF, MAN selaku Ketua STIKes Elisabeth Semarang. Bruder Agustinus Marsanto, FIC., M.Pd selaku kepala sekolah SMK PL Tarcisius Semarang dan Bapak Fransiskus Ardhi Putranto, S.Pd. selaku Waka Kurikulum yang bersedia memfasilitasi dan membantu dalam proses pengambilan data penelitian. Orang tua dan keluargapeneliti yang telah memberikan bantuan dan dukungan baik material, moral dan spiritual yang tiada henti

DAFTAR PUSTAKA

- Adil A, Liana Y, Mayasari R & Lamonge AS.(2023). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif : Teori dan Praktik*. Get Press Indonesia.
- Ardianti T, Sahin A, Fathurrahman F & Bangkit J.(2025). Perbedaan Tingkat Burnout Akademik Ditinjau dari jenis Sekolah dan Jenis kelamin Pada Siswa.*Teraputik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(2), 31-37.<https://doi.org/10.26539/k61jqr06>
- Data Primer. (2026)
- Dewi BNI, Nuryani R, Lindasari LW.(2024). Relationship Social Support With Academic Burnout In High School Students. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*,7(1):272–278. DOI:10.52774/jkfn.v7i1.191
- Fitriyadi S, Kamaruddin, Siswanto I & Sanu.(2023). Pengaruh *Burnout* Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2),103-111. <http://dx.doi.org/10.26737/jbki.v8i2.4480>
- Haryanto S.(2024). *Psikologi Pendidikan*. Editor : Putro ANS. Tahta Media
- Hey M, Hofmann V, Pagnotta C, Squillaci M.(2023). Different Risk and Protective Factors in Preteen Students. *Children*,10(5),1-15.

- <https://doi.org/10.3390/children10050823>
- Hijrah R, Musni R, Iramadhani D.(2024) *Gambaran Academic Burnout* Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta. *Jurnal Penelitian Psikologi*,2(1),161–1688. DOI: <http://dx.doi.org/>
- Japeri AZ, Suharsono Y, Hijrianti UR.(2022). Regulasi Diri Dalam Belajar dan *Academic Burnout* Pada Siswa SMA *Global Islamic Boarding School.PSYCHE:JurnalPsikologi*,4(2),14 0-155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Muna N.(2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi *Burnout Study* Siswa SMKN 1 Widasari. *Jurnal Islamic Counseling*, 4(1),81-92. DOI:10.29240/jbk.v4i1.1444
- Nadiyah FA, Arif A.(2023). Pengaruh Burnout, Media Sosial, dan penggunaan Media Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Akuntansi Dasar Pada Siswa X Program Keahlian AKL SMK Yapalis Surabaya. *Edunomia Jurnal Ilmiah Pendidikan Ekonomi*,4(1),70-80. prefix 10.24127
- Pakpahan A.(2021). *Metodologi Penelitian Ilmiah*. Yayasan Kita Menulis.
- Putri AA, Magistarina E.(2024) Perbedaan Tingkat *Academic Burnout* Pada Siswa Ditinjau Dari Jenis Sekolah SMA/SMK/MA.*Jurnal Pendidikan Sains*, 4(3):760–768. <https://doi.org/10.58578/masaliq.v4i3.3072>
- Sahanaya DD, Ramadhan YA, Purwaningrum EK& Amalia R, Qasrin MRS. (2025). Penyusunan Skala *Burnout* Akademik. *MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin*.3(3),1008–1017.DOI: <https://doi.org/10.60126/maras.v3i3.1149>
- Salmela K, Katja A, Inka U & Lauri R. (2022). Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students : The Role of Demands , Resources , and Psychological Needs. *Journal Happiness Studies*, 23(6):2685–2702.<https://doi.org/10.1007/s10902-022-00518-1>
- Saputri ES, Eritiawan RF.(2024). *Psikologi Pendidikan*. Guepedia.
- Sari N, Rochmawati N, Wahib A.(2025). The

Influence of Self-Compassion and Peer Support on Academic *Burnout* in Grade XII Students of State Vocational School 9 Semarang. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*,8(1),22–34. DOI:10.24815/s-jpu.v8i1.44162

Setiyowati AJ, Rachmawati I, Prihatiningsih R.(2021). *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative.

Setyawan TS, Kristiyandaru A.(2023). Analisis Tingkat Kejenuhan Siswa Dalam Pembelajaran Daring PJOK di SMP Negeri 5 Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*,11(1),103-109. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/>

Supriyanto A, Imtinan S, Arikunto S & Hartini S.(2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia : Fisik , Mental , Dan Emosional. *Advince Jurnal Bimbingan dan Konseling*,4(1):32–38.DOI:<https://doi.org/10.32585/advince.v4i1.2367>

Yusuf M, Setiawan H, Irwanto&Masyita N,Yuhanef A.(2025). *Strategi dan Model Pembelajaran Vokasi dan Kejuruan*. Eureka Media Aksara,Anggota IKAPI Jawa Tengah No. 225/JTE/2021