

Eksplorasi Pengalaman Academic Burnout pada Siswa SMK X, Apakah Terjadi?: Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya

Handy Wiranto¹, Taufik Akbar Rizqi Yunanto²

Program Studi Magister Psikologi Sains, Universitas Surabaya

Jalan Ngagel Jaya Selatan 169, Surabaya, Indonesia

E-mail: s154223007@student.ubaya.ac.id

Abstrak

Banyak kalangan siswa remaja di sekolah yang mengalami berbagai macam masalah yang belum terselesaikan, sehingga membuat siswa mengalami kesulitan dalam memecahkan permasalahannya dengan mandiri. Selain itu dalam meningkatkan usaha mereka untuk mencegah kegagalan yang mungkin timbul. Penelitian ini menggali secara mendalam academic burnout pada siswa SMK X Sidoarjo dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dan analisis data tematik. Partisipan dipilih secara acak dari berbagai kelas di SMK X Sidoarjo, untuk mencakup konteks alami sekolah yang tergambar secara beragam. Data diperoleh melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan analisis dokumen, dengan fokus pada interaksi di kelas dan faktor-faktor sekolah yang mempengaruhi kejenuhan belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Academic Burnout membentuk dinamika kompleks dalam pengalaman siswa, di mana dukungan sosial, gaya belajar, serta keberagaman metode pengajaran memainkan peran penting dalam respons siswa terhadap tekanan tersebut. Setiap siswa merespons tekanan akademis secara berbeda, dipengaruhi oleh dukungan sosial, gaya belajar, dan metode pengajaran. Oleh karena itu, intervensi pendidikan harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing siswa. Tantangan akademis di sekolah dan rumah menciptakan tekanan yang memerlukan manajemen waktu yang baik serta ekspektasi yang realistis. Kolaborasi antara pendidik, keluarga, dan siswa sangat penting untuk mencapai keseimbangan antara beban akademis dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan solusi intervensi yang lebih tepat dan strategi peningkatan kesejahteraan siswa di lingkungan pendidikan menengah kejuruan..

Kata Kunci: Academic Burnout (Kejenuhan Belajar); Sekolah Menengah Kejuruan; Siswa

PENDAHULUAN

Pendidikan di Indonesia, sebagai bagian integral dari pembangunan nasional, menghadapi tantangan yang semakin kompleks. Salah satu fenomena yang mendapatkan perhatian adalah kejenuhan belajar yang dialami oleh siswa di berbagai tingkatan pendidikan. Kejenuhan belajar menjadi suatu isu penting karena dapat berdampak langsung pada kualitas pendidikan dan kesejahteraan mental siswa. Indonesia, sebagai negara dengan jumlah siswa yang besar dan sistem pendidikan yang terus berkembang, menghadapi dinamika unik terkait kejenuhan belajar (Wahyuli & Ildil, 2020). Faktor-faktor seperti tekanan akademis, kurikulum yang padat, dan tantangan ekonomi dapat menyebabkan tingkat kejenuhan belajar yang beragam di kalangan siswa.

Tingginya ekspektasi dari masyarakat terhadap prestasi akademis, terkadang tidak sebanding dengan dukungan yang memadai bagi siswa. Fenomena ini menciptakan tekanan tambahan yang dapat mengakibatkan kejenuhan dan menurunnya motivasi belajar (Anugraheni, 2021). Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang konteks kejenuhan belajar di Indonesia menjadi penting dalam upaya meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan siswa. Dalam pendahuluan ini, kita akan menjelajahi faktor-faktor yang mungkin menyebabkan kejenuhan belajar di Indonesia, serta dampaknya terhadap pencapaian akademis dan kesejahteraan siswa. Penyelidikan lebih lanjut terkait

solusi dan strategi intervensi yang dapat diterapkan dalam konteks pendidikan Indonesia juga akan menjadi fokus untuk meningkatkan pengalaman belajar siswa dan menciptakan lingkungan pendidikan yang lebih mendukung (Erschens dkk., 2019).

Kejenuhan belajar merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan, kurangnya motivasi, dan perasaan tidak berdaya terhadap tugas-tugas akademis atau pembelajaran (Bradshaw dkk., 2010). Fenomena ini umumnya muncul akibat tekanan tinggi, tuntutan yang berlebihan, atau kurangnya pemahaman terhadap arti dan tujuan belajar (Artino & Stephens, 2009). Jenuh atau *burnout* pada mulanya diperkenalkan oleh seorang psikolog klinis Herbert Freudenberger pada tahun 1960 yang menunjukkan pada dampak efek yang timbul akibat penyalahgunaan narkoba oleh pengguna kronis di kota New York (Alfaqi, 2015). Berjalannya waktu dan situasi kondisi yang ada *burnout* sebagai sindrom yang didalamnya terdapat banyak gejala seperti, kelelahan, pola mengabaikan kebutuhan sendiri, berkomitme dan berdedikasi untuk suatu alasan, bekerja terlalu lam atau intens, merasa tertekan yang berasal dari diri sendiri, merasa tertekan dan ingin pekerjaan yang dikerjakan dapat cepat selesai.

Fenomena *academic burnout* dan perilaku menunda-nunda dapat dilakukan oleh para siswa. Fenomena yang dapat dijumpai pada kalangan siswa. Perilaku ini bukanlah perilaku baru. Banyak siswa mengerjakan tugas akademik di sekolah sebelum jam pelajaran dimulai, padahal seharusnya tugas tersebut dikerjakan di rumah. Ada beberapa alasan penyebab siswa berperilaku prokrastinasi akademik yaitu karena kelelahan akibat banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan, kesulitan dalam menerima pelajaran, perasaan takut dan cemas pada diri seseorang. Seseorang yang telah mengalami kejenuhan dalam belajar dapat memberikan banyak pengaruh dalam aktivitasnya, seperti timbulnya perilaku menunda-nunda dalam mengerjakan tugas hingga melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak memberikan keuntungan baginya. Contohnya, di saat seseorang mengalami kejenuhan belajar, ia tidak memiliki keinginan mengerjakan tugas akademiknya, hingga ia menunda mengerjakan tugasnya dan memilih membuka banyak permainan atau media sosial di gawainya (Wahyuli & Ildil, 2020). Hal ini tentunya memberikan dampak negatif terhadap kehidupannya.

Kejenuhan belajar merupakan kondisi emosional seseorang yang merasa dirinya lelah dan jenuh baik secara fisik maupun mental sebagai akibat tuntutan pekerjaan terkait dengan belajar yang meningkat (Slivar, t.t., 2001). Seiring dengan pendapat (Yang, 2004) bahwa kejenuhan belajar merupakan kondisi mental seseorang yang mengalami rasa bosan dan lelah yang amat sangat sehingga menimbulkan rasa lesu, malas serta tidak bersemangat dalam proses pembelajaran. Kejenuhan belajar merupakan kondisi dimana siswa menjadi lelah dalam proses belajar karena tekanan belajar, pekerjaan rumah yang berlebihan, atau faktor psikologis individu lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan fenomena pencapaian pribadi yang rendah (Lin & Huang, 2014). Kondisi seperti ini akan mengakibatkan timbulnya rasa bosan dan tidak bersemangat untuk melakukan aktivitas belajar (Purwanti dkk., 2022).

Tuntutan tugas dan aktivitas di sekolah yang banyak sering menyebabkan siswa mengalami stres yang tinggi. Siswa dengan dampak stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan terjadinya kejenuhan belajar (Ningsih & Hayati, 2020). Seiring dengan pendapat (Arini, 2014) tuntutan studi dapat menyebabkan perasaan kelelahan, tuntutan studi merupakan faktor penentu kejenuhan belajar di sekolah. Seiring dengan hasil penelitian (Erschens dkk., 2019) bahwa salah satu aspek kejenuhan belajar yaitu tuntutan belajar yang terlalu banyak. Kejenuhan di sekolah juga telah dikaitkan dengan kebosanan/kegelisahan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru. Kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tidak optimalnya proses pembelajaran.

Ketika siswa merasa jenuh maka siswa tidak siap untuk menerima materi yang disampaikan oleh guru ketika proses pembelajaran berlangsung di dalam kelas (Slivar, t.t.-b, 2001). Kejenuhan yang dialami siswa membuat proses belajar siswa menjadi terganggu karena siswa tidak dapat berpikir secara optimal dan memahami segala macam pengetahuan yang diperolehnya dengan baik dan berdampak pada kemampuannya dalam menganalisis pelajarannya (Rogenmoser dkk., 2016a).

Maslach dikutip dalam Schaufeli et al. (2002) menyebutkan terdapat tiga dimensi dari *academic burnout*, yaitu, *exhaustion*, *cynicism* dan *lack of professional efficacy*.

Exhaustion merupakan dimensi *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan yang berkepanjangan secara fisik, mental, maupun emosional. Ketika seorang siswa merasakan kelelahan (*exhaustion*) secara emosional maupun fisik. Mereka tidak mampu menyelesaikan masalah mereka, dan tetap merasa lelah meski sudah istirahat yang cukup, serta kurangnya energi dalam melakukan aktivitas-aktivitas sekolah.

Cynicism merupakan dimensi *academic burnout* yang ditandai dengan sikap sinis, serta cenderung menarik diri dari kegiatan sekolah. Ketika seorang siswa merasakan *cynicism* (sinis), mereka cenderung menjaga jarak, cenderung tidak ingin terlibat dengan lingkungan sekolahnya. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada *academic achievement* siswa.

Lack of professional efficacy merupakan dimensi *academic burnout* yang ditandai dengan perasaan tidak berdaya, merasa semua tugas yang diberikan berat. Ketika siswa merasa tidak efektif, mereka cenderung mengembangkan rasa tidak mampu. Setiap tugas terasa sulit dan tidak dapat dikerjakan, sehingga menurunkan rasa percaya. Siswa menjadi tidak percaya dengan dirinya sendiri, sehingga orang lain pun tidak percaya dengannya.

Kejenuhan akademik dapat timbul ketika seseorang terlalu berusaha keras, merasa tidak berdaya, dan kehilangan harapan, yang pada akhirnya menghasilkan perasaan kelelahan dan ketidaknyamanan. Hal ini dapat berdampak pada kelelahan fisik, mental, dan emosional individu (DeCarlo dkk., 2020). Menurut Hu & Schaufeli (Yang, 2004), mengemukakan bahwa indikator *academic burnout* dapat dilihat melalui tiga dimensi, yakni: 1) *Exhaustion*, rasa lelah secara fisik dan psikis karena tingginya suatu tuntutan beban akademik yang dialaminya, 2) *Cynicism*, rasa tidak peduli akan tanggung jawab dan tugas akademik sehingga cenderung akan menarik dirinya dari lingkungan sosial, serta muncul sikap acuh tak acuh akan suatu hal, dan 3) *Reduced academic efficacy*, kondisi di mana individu merasa tidak kompeten dan tidak percaya diri akan kelebihan dan kemampuan yang dimilikinya.

Terdapat beberapa gejala *academic burnout*, di antaranya adalah hadirnya rasa lelah terhadap tuntutan akademik, tidak adanya ketertarikan pada rangkaian kegiatan akademik, dan diikuti dengan rasa ketidakyakinan pada proses dan hasil belajar akademik (Bungsu dkk., 2019). Adapun 10 faktor yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* yang diungkapkan oleh Maslach & Leiter (2016) yaitu, *Workload*, Waktu, Jeda Istirahat, Kompleksnya Tuntutan Akademik, Rasa Lelah karena Tuntutan Akademik, Kurangnya Pengendalian Diri, Ketidakseimbangan antara Tuntutan Akademik, Kurangnya *Teamwork*, Ketidakadilan dalam Tiga Dimensi Penting, yakni kepercayaan, keterbukaan, dan rasa hormat, dan Perbedaan Nilai.

Sementara ada beberapa gejala yang terjadi dalam *academic burnout* lainnya yang sejalan dalam penelitian ini yang dikemukakan oleh (Wahyuli & Ildil, 2020), Pertama, kurangnya rasa apresiasi terhadap banyaknya beban tugas pekerjaan siswa yang ditanggung, sehingga membuat individu yang mengalami burnout menjadi tidak teliti

dalam menuntaskan tanggung jawabnya. Kondisi ini diikuti dengan perasaan negatif seperti rasa kecewa, tidak sabaran, tidak percaya diri, dan depresi, sehingga akan membuat seseorang cenderung menjadi lebih individualis. Kedua, keberadaan perasaan emosional yang mendalam mengakibatkan penurunan efektivitas individu dalam menjalani atau menyelesaikan tugas karena rasa lelah mendominasi. Ketiga, rasa tidak dihargai muncul karena energi yang dikeluarkan untuk mencapai atau menyelesaikan sesuatu tidak optimal. Keempat, kondisi disorientasi muncul, di mana individu kehilangan arah dan tujuan dalam kehidupan, atau dengan kata lain rentan terhadap distraksi. Kelima, muncul psikomatis fisik seperti rasa sakit pada anggota tubuh, contohnya seperti mual, sakit kepala, dan sesak nafas.

Mencapai sebuah perubahan dalam belajar, membutuhkan upaya sungguh-sungguh yang mengarah kepada suatu tujuan dengan memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi. Kegagalan seseorang dalam belajar diperkirakan tidak semata-mata karena kemampuan intelektual yang kurang memadai, banyak faktor lain selain kemampuan intelektual yang mempengaruhi prestasi belajar siswa, diantaranya faktor yang berkaitan dengan keberanian dan keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki individu atau yang disebut dengan *self efficacy*. *self efficacy* merupakan hal yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan siswa karena terkait dengan tugas perkembangan siswa yaitu kematangan pengembangan pribadi. Siswa diharapkan mampu mengenal karakteristik dirinya, menerima keadaan diri secara realistis dan positif, dan mengikuti kegiatan-kegiatan yang positif dalam rangka mengembangkan kemampuan dan kepribadiannya. Persepsi tentang *self efficacy* bersifat subjektif dan khas terhadap bermacam-macam hal (Schunk, 1991). Kita mungkin merasa sangat percaya diri terhadap kemampuan sendiri untuk mengatasi kesulitan sosial, namun sangat cemas untuk mengatasi masalah-masalah akademik. Walaupun persepsi tentang *self efficacy* dapat memprediksi tingkah laku secara baik, namun persepsi tersebut dipengaruhi oleh perasaan umum dari *self efficacy sendiri*, persepsi *self efficacy* dapat mempengaruhi tantangan mana yang harus diatasi (dihadapi), dan bagaimana menampilkan perilaku yang lebih baik (Yusuf dkk., 2014).

Academic burnout dan *self-efficacy* merupakan aspek integral dalam kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan pendidikan. *Academic burnout*, yang ditandai oleh kelelahan fisik dan emosional kronis, sikap sinis, dan perasaan pencapaian yang berkurang, seringkali muncul akibat paparan yang berkepanjangan terhadap stresor seperti tuntutan akademis yang tinggi dan hubungan interpersonal yang menantang. Faktor-faktor yang dikemukakan (Zimmerman & Risemberg, 1997) seperti beban kerja berlebihan, kurangnya dukungan, dan perfeksionisme turut berkontribusi pada perkembangan *academic burnout*. Konsekuensinya meliputi penurunan kinerja akademis, masalah kesehatan fisik dan mental, serta penurunan motivasi yang signifikan.

Di sisi lain, *self efficacy* menurut Friedman dan Schustack (Alfaqi, 2015), yang didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam situasi atau tugas tertentu, memainkan peran sentral dalam membentuk pengalaman akademis. *Self efficacy* dibangun melalui pengalaman keberhasilan, pembelajaran *vicarious*, persuasi verbal, dan keadaan emosional dan fisiologis. Siswa dengan *self efficacy* tinggi cenderung menunjukkan motivasi yang lebih tinggi, ketekunan, dan kinerja akademis yang lebih baik. *Self efficacy* yang positif juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional dan ketahanan.

Terdapat hubungan timbal balik antara *academic burnout* dan *self efficacy*. *Self efficacy* yang tinggi dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap *academic burnout*, sementara *academic burnout* dapat mengikis keyakinan *self efficacy*. Interkoneksi ini

menekankan pentingnya mengatasi kedua konsep ini secara bersamaan untuk pemahaman yang komprehensif terhadap kesejahteraan siswa.

Sebagai kesimpulan, pendekatan terhadap kesejahteraan siswa melibatkan pengakuan dan penanganan faktor-faktor yang menyebabkan *academic burnout*, sekaligus memberdayakan dan meningkatkan *self efficacy*. Dengan menerapkan intervensi yang mengatasi kedua konsep ini, pendidik, orang tua, dan pembuat kebijakan dapat berkontribusi pada menciptakan lingkungan pendidikan yang positif dan mendukung, yang pada akhirnya mendorong perkembangan dan kesuksesan keseluruhan siswa. Oleh karena itu tujuan penelitian ini adalah menelusuri mengenai proses eksplorasi pengalaman siswa mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejenuhan dalam belajar di sekolah selama ini. Bagi pembaca umum, penelitian ini dapat memberikan wawasan tersendiri dari sisi pengalaman siswa langsung selama kegiatan belajar mengajar di sekolah dan memahami bagaimana proses yang di lalukannya dalam melakukan persepsi hingga memunculkan motivasi lagi dalam belajar untuk menggapai cita-citanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif (Tasaik & Tuasikal, 2018). Pemilihan metode tersebut dinilai sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menggali pengetahuan dari sudut pandang partisipan yang dipilih. Pengambilan data dilakukan secara langsung dengan menggunakan teknik observasi dan wawancara secara semi terstruktur pada partisipan yang di pilih secara acak sebanyak 5 partisipan siswa SMK X dari total 350 siswa. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan tematik yang melibatkan interaksi peneliti dengan partisipan dalam melakukan interpretasi dalam mengeksplorasi pengalaman dari sudut pandangan partisipan yang di peroleh dari tema-tema yang dibuat oleh peneliti..

HASIL PENELITIAN

Hasil wawancara yang di lakukan pada partisipan menghasilkan beberapa tema. Tema-tema tersebut kemudian disusun menjadi tiga tema besar yang membahas pengalamn partisipan di sekolah maupun di rumah dalam membentuk pola terhadap kejenuhan belajar.

PEMBAHASAN

Kejenuhan belajar dan tekanan akademis membentuk dinamika kompleks di dalam dunia pendidikan yang dapat memiliki dampak mendalam pada kesejahteraan siswa (Dinata & Fikry, 2023). Pengalaman siswa dalam menghadapi tekanan akademis sering kali menjadi katalisator bagi munculnya kejenuhan belajar. Siswa yang menghadapi tuntutan tinggi, seperti ekspektasi yang tidak realistis atau beban tugas yang berat, rentan mengalami kelelahan emosional yang berujung pada kejenuhan (Yang, 2004). Dalam konteks ini, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana siswa merespon dan mengatasi tekanan akademis menjadi esensial dalam mengembangkan pendekatan pendidikan yang baik (Alfaqi, 2015). Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi menganggap kegagalan sebagai akibat dari kurangnya usaha yang keras, pengetahuan, dan keterampilan. Di dalam melaksanakan berbagai tugas, orang yang mempunyai *self efficacy* tinggi dengan senang hati menyongsong tantangan (Bradshaw dkk., 2010).

Penting untuk mencatat bahwa pengalaman siswa terkait tekanan akademis dan kejenuhan belajar sangat bervariasi. Beberapa siswa mungkin menemukan cara untuk tetap termotivasi dan mengelola tekanan dengan baik, sementara yang lain mungkin merasa terkuras dan mengalami kejenuhan lebih cepat (Rogenmoser dkk., 2016b).

Faktor-faktor seperti dukungan sosial, gaya belajar, dan keberagaman metode pengajaran dapat memengaruhi bagaimana siswa merespons tekanan akademis. Oleh karena itu, strategi intervensi dan dukungan perlu disesuaikan dengan karakteristik unik setiap siswa.

“Eee orang tua yang menuntut itu.” (W1, Z, 142-159)

Analisis ini menggaris bawahi peran kritis dukungan sosial dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademis dan mencegah kejenuhan belajar. Siswa yang merasa didukung oleh teman sebaya, keluarga, dan guru cenderung lebih mampu mengembangkan strategi pengelolaan yang efektif. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung dan membangun jaringan sosial yang kuat dapat menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif tekanan akademis (Wahyuli & Ildil, 2020). Dukungan ini bukan hanya berfokus pada aspek akademis tetapi juga melibatkan perhatian terhadap kesejahteraan emosional dan mental siswa, memberikan fondasi yang kokoh untuk pengembangan potensi mereka secara menyeluruh.

Secara keseluruhan, kejenuhan belajar dan tekanan akademis merupakan aspek penting yang memerlukan perhatian serius dalam perancangan pendidikan (Hasfiana dkk., 2019). Pemahaman mendalam tentang pengalaman siswa, dinamika tekanan akademis, dan strategi pengelolaan dapat membantu membentuk pendekatan pendidikan yang responsif dan holistik. Melalui upaya bersama antara pihak pendidik, keluarga, dan siswa sendiri, mungkin untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan akademis dan kesejahteraan siswa secara seimbang (Syah, 2019).

Tugas siswa dan tuntutan akademis di sekolah dan di rumah menciptakan sebuah hampan dinamika yang dapat membentuk pengalaman belajar siswa secara keseluruhan. Di sekolah, tugas siswa sering kali menjadi alat penting dalam mengukur pemahaman materi pelajaran dan pengembangan keterampilan akademis (Slivar, t.t.-b, 2001). Namun, tuntutan akademis yang tinggi dapat menciptakan beban tambahan bagi siswa, terutama ketika disertai dengan jadwal yang padat dan ekspektasi yang tinggi. Faktor-faktor seperti kurikulum yang ketat dan ujian standar dapat menambah tekanan pada siswa, memerlukan mereka untuk mengelola waktu dan energi mereka secara efektif.

“Soalnya gak suka ngobrol gitu, kalau ngak di panggil sama teman, kayak di pancing gitu.” (W1, Z, 218-227)

Di sisi lain, tugas dan tuntutan akademis di rumah juga memainkan peran krusial dalam perkembangan siswa. Rumah sering kali menjadi tempat di mana siswa diberikan tanggung jawab untuk mandiri dalam menyelesaikan pekerjaan rumah mereka. Ini memerlukan kemandirian dan disiplin, dan tuntutan ini bisa menjadi tantangan terutama bagi siswa yang memiliki dukungan terbatas di rumah. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana tugas dan tuntutan ini saling berinteraksi dapat membantu menciptakan keseimbangan yang sehat antara belajar di sekolah dan di rumah (Tahar, 2006). Dalam keseluruhan, pengelolaan tugas siswa dan tuntutan akademis membutuhkan pendekatan yang terhubung satu sama lain. Sekolah dan rumah perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi perkembangan siswa (Utomo dkk., t.t.). Pendidikan yang efektif tidak hanya mengajarkan materi akademis tetapi juga memberikan keterampilan manajemen waktu, kemandirian, dan resiliensi yang diperlukan untuk menghadapi tuntutan akademis seiring berjalannya waktu. Dengan memahami kompleksitas ini, kita dapat membentuk pengalaman belajar yang bermakna dan mendukung pertumbuhan holistik siswa.

Kegagalan, baik dalam konteks pendidikan formal maupun kehidupan sehari-hari, memiliki dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan siswa, mencakup aspek mental dan fisik. Dalam konteks akademis, kegagalan dalam pencapaian tujuan atau meraih harapan tertentu dapat memicu stres dan kecemasan, memberikan dampak langsung terhadap kesejahteraan mental siswa (Mulyadi & Syahid, 2020). Siswa mungkin merasa tertekan oleh beban ekspektasi, takut akan penilaian sosial, atau mengalami penurunan rasa percaya diri. Ini dapat menjadi pemicu potensial bagi masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, atau bahkan ketidakmampuan mengatasi tekanan (Norez, 2017).

“Kurang konsentrasi, terlalu cepat menyelesaikan tugas sedangkan masih banyak waktunya.” (W2, Z, 326-336)

Dampak kegagalan tidak hanya terbatas pada kesejahteraan mental, tetapi juga mempengaruhi kesehatan fisik siswa (Hands & Limniou, 2023). Rasa stres yang berkelanjutan dapat membawa dampak negatif pada sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan risiko penyakit fisik. Selain itu, kegagalan dapat menciptakan siklus negatif di mana kesehatan mental dan fisik saling mempengaruhi. Misalnya, stres yang berlebihan dapat mengganggu pola tidur dan kebiasaan makan siswa, memberikan dampak lebih lanjut terhadap kesehatan fisik mereka. Oleh karena itu, memahami secara menyeluruh dampak kegagalan pada siswa menjadi kunci dalam pengembangan pendekatan pendidikan yang mendukung pertumbuhan holistik mereka. Individu yang memiliki *self efficacy* belajar tinggi memiliki ciri-ciri diantaranya mampu menangani masalah yang mereka hadapi dengan efektif, yakin terhadap kesuksesan dalam menghadapi masalah, masalah dipandang sebagai tantangan yang harus dihadapi bukan dihindari, gigih dalam usaha menyelesaikan masalah, percaya pada kemampuan sendiri, cepat bangkit dari kegagalan yang dihadapi, suka mencari situasi yang baru (Ubaidillah dkk., 2023). Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* belajar yang rendah tidak berfikir tentang bagaimana cara yang baik dalam menghadapi tugas yang sulit.

Mereka juga lamban dalam membenahi atau pun mendapatkan kembali *self efficacy* mereka ketika menghadapi kegagalan (Marchella dkk., 2023). Individu yang memiliki *self efficacy* belajar yang rendah memiliki ciri lamban dalam membenahi atau mendapatkan kembali *self efficacy*nya ketika menghadapi kegagalan, tidak yakin bisa menghadapi masalahnya, menghindari masalah yang sulit (ancaman dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari), mengurangi usaha dan cepat menyerah ketika menghadapi masalah, ragu pada kemampuan diri sendiri, tidak suka mencari situasi yang baru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penting untuk memahami bahwa setiap siswa merespons tekanan akademis, kejenuhan belajar, dan efikasi diri dengan cara yang berbeda. Dukungan sosial, gaya belajar, dan variasi metode pengajaran memainkan peran kunci dalam respons siswa. Oleh karena itu, intervensi dan dukungan pendidikan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik unik setiap siswa untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan mereka. Upaya bersama antara pendidik, keluarga, dan siswa menjadi landasan penting dalam membentuk pengalaman belajar yang positif.

Dinamika tugas siswa dan tuntutan akademis di sekolah dan di rumah menciptakan tantangan unik. Siswa menghadapi beban tugas yang melibatkan ujian, proyek, dan pekerjaan rumah yang dapat menciptakan tekanan tambahan. Manajemen waktu dan ekspektasi yang realistis menjadi kunci dalam mengelola tekanan ini. Sementara tugas di rumah dapat mempromosikan kemandirian, pendidikan harus bekerja sama dengan

keluarga untuk menciptakan keseimbangan yang sehat antara beban akademis dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.

Peneliti memberikan saran dalam penelitian ini, bahwa masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan masih banyak faktor-fakto yang masih banyak belum tercantum di penelitian ini, sehingga peneliti mengharapkan adanya saran dan kritik dalam menyempurnakan penelitian ini dan lebih bermanfaat lagi untuk perkembangan selanjutnya..

DAFTAR PUSTAKA

- Alfaqi, M. Z. (2015). *Memahami Indonesia Melalui Prespektif Nasionalisme, Politik Identitas, Serta Solidaritas*. 28(2), 111–116.
- Anugraheni, A. R. (2021). Pengaruh Penyesuaian Akademik Dan Motivasi Akademik Terhadap Technostress Pada Mahasiswa. *Borobudur Psychology Review*, 1(2), 46–58. <https://doi.org/10.31603/Bpsr.5808>.
- Arini, A. T. (2014). Teori Implisit Dalam Proses Belajar, Relasi Antar Pribadi Dan Antar Kelompok. *Buletin Psikologi*, 22(1), 63. <https://doi.org/10.22146/Bpsi.12661>.
- Artino, A. R., & Stephens, J. M. (2009). Academic Motivation And Self-Regulation: A Comparative Analysis Of Undergraduate And Graduate Students Learning Online. *The Internet And Higher Education*, 12(3–4), 146–151. <https://doi.org/10.1016/j.lheduc.2009.02.001>.
- Bradshaw, C. J. A., Giam, X., & Sodhi, N. S. (2010). Evaluating The Relative Environmental Impact Of Countries. *Plos ONE*, 5(5), E10440. <https://doi.org/10.1371/Journal.Pone.0010440>.
- Bungsu, T. K., Vilardi, M., Akbar, P., & Bernard, M. (2019). *PENGARUH KEMANDIRIAN BELAJAR TERHADAP HASIL BELAJAR MATEMATIKA DI SMKN 1 CIHAMPELAS*. 01(02).
- Decarlo, M. P., Cummings, C. R., & Agnelli, K. (2020). *Graduate Research Methods In Social Work* (EPUB). Virginia Tech Publishing. <https://doi.org/10.21061/Msw-Research>.
- Dinata, W., & Fikry, Z. (2023). *Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik*. 7.
- Erschens, R., Keifenheim, K. E., Hermann-Werner, A., Loda, T., Schwille-Kiuntke, J., Bugaj, T. J., Nikendei, C., Huhn, D., Zipfel, S., & Junne, F. (2019). Professional Burnout Among Medical Students: Systematic Literature Review And Meta-Analysis. *Medical Teacher*, 41(2), 172–183. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1457213>.
- Hands, C., & Limniou, M. (2023). Diversity Of Strategies For Motivation In Learning (DSML)—A New Measure For Measuring Student Academic Motivation. *Behavioral Sciences*, 13(4), 301. <https://doi.org/10.3390/Bs13040301>.
- Hasfiana, H., Said, N., & Naro, W. (2019). Pembentukan Karakter Toleran Peserta Didik Pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Lentera Pendidikan: Jurnal Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan*, 22(2), 267. <https://doi.org/10.24252/Lp.2019v22n2i8>.

- Lin, S.-H., & Huang, Y.-C. (2014). Life Stress And Academic Burnout. *Active Learning In Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>.
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). *Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir: Bagaimana Peranan Prokrastinasi Akademik Dan Academic Burnout?* 3(1).
- Mulyadi, M., & Syahid, Abd. (2020). Faktor Pembentuk Dari Kemandirian Belajar Siswa. *Al-Liqo: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(02), 197–214. <https://doi.org/10.46963/Alliqo.V5i02.246>.
- Ningsih, W. F., & Hayati, I. R. (2020). Dampak Efikasi Diri Terhadap Proses & Hasil Belajar Matematika (The Impact Of Self-Efficacy On Mathematics Learning Processes And Outcomes). *Journal On Teacher Education*, 1(2), 26–32. <https://doi.org/10.31004/Jote.V1i2.514>.
- Norez, D. (2017). *Academic Burnout In College Students: The Impact Of Personality Characteristics And Academic Term On Burnout* [Fort Hays State University]. <https://doi.org/10.58809/FUEL3102>.
- Purwanti, N., Munjidah, A., Masruroh, N., Novianti, H., & Rochmah, A. F. (2022). The Effect Of Brain Gym Towards Changes Of Stress Levels In Grade Vi Children During Distance Learning. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(3), 263. <https://doi.org/10.31596/Jcu.V11i3.1212>.
- Rogenmoser, L., Zollinger, N., Elmer, S., & Jäncke, L. (2016a). Independent Component Processes Underlying Emotions During Natural Music Listening. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 11(9), 1428–1439. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw048>.
- Rogenmoser, L., Zollinger, N., Elmer, S., & Jäncke, L. (2016b). Independent Component Processes Underlying Emotions During Natural Music Listening. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 11(9), 1428–1439. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw048>.
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy And Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26(3–4), 207–231. <https://doi.org/10.1080/00461520.1991.9653133>.
- Slivar, B. (T.T.-A). *The Syndrome Of Burnout, Self-Image, And Anxiety With Grammar School Students*.
- Syah, M. C. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Motivasi Akademik Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(2), 78–85. <https://doi.org/10.15408/Jp3i.V7i2.12099>.
- Tahar, I. (2006). *Hubungan Kemandirian Belajar Dan Hasil Belajar Pada Pendidikan Jarak Jauh*. 7.
- Tasaik, H. L., & Tuasikal, P. (2018). Peran Guru Dalam Meningkatkan Kemandirian Belajar Peserta Didik Kelas V Sd Inpres Samberpasi. *Metodik Didaktik*, 14(1). <https://doi.org/10.17509/Md.V14i1.11384>.
- Ubaidillah, F. A., Saifullah, S., Hitomi, A. R., & Bulut, S. (2023). Self-Efficacy And Academic Performance Of Vocational High School Students. *Psikoislamika : Jurnal*

Psikologi Dan Psikologi Islam, 20(1), 550–558.
<https://doi.org/10.18860/Psikoislamika.V20i1.18369>.

Utomo, P., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (T.T.). *Peningkatan Motivasi Berprestasi Siswa SMA —1400 Melalui Cognitive Behavior Counseling Teknik Self-Instruction Dan Self-Monitoring*.

Wahyuli, R., & Ildil, I. (2020). Perbedaan Kejenuhan Belajar Siswa Full Day School Dan Non Full Day School. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188–194.
<https://doi.org/10.24036/4.34380>.

Yang, H.-J. (2004). Factors Affecting Student Burnout And Academic Achievement In Multiple Enrollment Programs In Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International Journal Of Educational Development*, 24(3), 283–301.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>.

Yusuf, N. Y., Abu, R., & Yunus, A. S. (2014). *Tingkah Laku, Emosi Dan Kognitif Murid Sebagai Faktor Peramal Pencapaian Akademik*. 7(1).

Zimmerman, B. J., & Risemberg, R. (1997). Self-Regulatory Dimensions Of Academic Learning And Motivation. Dalam *Handbook Of Academic Learning* (Hlm. 105–125). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-012554255-5/50005-3>.