
Tingkat *Burnout* Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam

Destia Khoirunnisa^{1*}, Yanti Sam Amir²

¹⁻²Institut Agama Islam Persis Garut, Indonesia

*Corresponding Author: destiakhoirunnisa@iaipersisgarut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:

Analisis Perbandingan;
Burnout Akademik;
Siswa SMA.

Burnout akademik mengacu pada beban, stres, atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti siswa, sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk depersonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah. *Burnout* dapat menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, meningkatkan prokrastinasi akademik, serta penurunan prestasi akademik. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti beban tugas yang tinggi, tekanan nilai, kurangnya dukungan sosial, serta lingkungan belajar yang kurang kondusif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbandingan tingkat *burnout* akademik antara siswa sekolah menengah atas di sekolah umum dan sekolah berbasis Islam. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif komparatif, dengan teknik *probability sampling* menggunakan *simple random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 370 responden, yang terdiri dari 185 siswa sekolah umum dan 185 sekolah berbasis Islam. Instrumen yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang diadopsi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *independent sample t-test*, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *burnout* akademik antara siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam, dengan nilai signifikansi 0,002 ($p < 0,05$). Rata-rata *burnout* akademik siswa sekolah umum sebesar 38,42, sedangkan sekolah berbasis Islam sebesar 36,34. Maka, rata-rata tingkat *burnout* akademik di sekolah umum lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah berbasis Islam. Selain itu, dimensi *exhaustion* memiliki rata-rata skor lebih tinggi dibandingkan dengan dimensi *cynicism* dan *reduced self-efficacy*. Penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik siswa, khususnya perbedaan antara sekolah umum dan sekolah berbasis Islam. Bagi peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan penggunaan metode kualitatif untuk menggali lebih dalam pengalaman subjektif siswa terkait *burnout* akademik.

Abstract

Keywords:

Analise Comparative;
Academic Burnout;
Senior High School
Students.

Academic burnout refers to the burden, stress, or other psychological factors resulting from students' learning activities, which manifest as emotional exhaustion, a tendency toward depersonalization, and a diminished sense of personal accomplishment. Burnout may lead to

difficulties in concentration, increased academic procrastination, and a decline in academic performance. This condition is influenced by various factors, including a high workload, grade pressure, lack of social support, and an uncondusive learning environment. This study aims to analyse the comparative levels of academic burnout among high school students in public schools and Islamic-based schools. A comparative quantitative method was employed, using a probability sampling technique with simple random sampling. The sample consisted of 370 respondents, comprising 185 students from public schools and 185 from Islamic-based schools. The instrument used was the adapted Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Data analysis was conducted using an independent sample t-test, and the findings indicate a significant difference in academic burnout levels between students from public and Islamic-based schools, with a significance value of 0.002 ($p < 0.05$). The average academic burnout score of students in public schools was 38.42, whereas that of students in Islamic-based schools was 36.34. Thus, the average level of academic burnout in public schools is higher than in Islamic-based schools. Additionally, the exhaustion dimension recorded a higher average score compared to the dimensions of cynicism and reduced self-efficacy. This research enriches the understanding of the factors that affect students' academic burnout, especially the difference between public schools and Islamic-based schools. For researchers, they can then consider the use of qualitative methods to delve deeper into students' subjective experiences related to academic burnout.

How to Cite: Khoirunnisa, D., & Sam Amir, Y. (2025). Tingkat Burnout Akademik pada Siswa SMA di Sekolah Umum dan Sekolah Berbasis Islam. *IRSYADA Journal of Counseling for Islamic Education*, 1(1). 1-13.

Submitted: 01-06-2025; Accepted: 05-08-2025; Published: 08-08-2025

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu upaya dalam mengembangkan potensi peserta didik melalui penyediaan fasilitas belajar yang memadai, sebagaimana diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. Sistem pendidikan di Indonesia kerap mengalami perubahan kebijakan serta memiliki variasi dalam metode pembelajaran. Berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 1990, pendidikan menengah di Indonesia diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori, yakni pendidikan menengah umum, kejuruan, keagamaan, kedinasan, dan luar biasa.

Di Indonesia, terdapat dua sistem pendidikan utama, yaitu pendidikan Islam dan pendidikan umum. Pendidikan Islam mengacu pada institusi pendidikan yang mengutamakan ajaran Islam sebagai inti dari kurikulum dan mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam pembelajaran. Sementara itu, pendidikan umum lebih berorientasi pada kurikulum yang bersifat lebih luas tanpa berbasis pada agama tertentu. Belajar merupakan suatu proses yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas diri dan keterampilan individu. Dalam proses pembelajaran, individu mengalami perubahan dalam pola pikir serta perilakunya sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan. Dalam belajar, Setiap siswa memiliki peluang untuk mencapai prestasi akademik, tetapi terdapat berbagai kendala yang dapat menghambat pencapaian tersebut. Salah satu permasalahan yang sering dihadapi oleh siswa adalah kejenuhan dalam belajar.

Selama menjalani pendidikan di sekolah, siswa tidak jarang mengalami stres akibat kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran. Menurut Fimian dan Cross dalam Desmita (2009), selain lingkungan keluarga, sekolah merupakan salah satu sumber utama penyebab stres bagi siswa, mengingat sebagian besar waktu mereka dihabiskan di lingkungan sekolah. Dunn et al. (2001) juga menambahkan bahwa tingginya beban akademik, peraturan sekolah yang ketat, kurangnya kesiapan dalam menerima pelajaran, serta lingkungan belajar yang tidak kondusif merupakan beberapa faktor yang dapat memicu stres akademik pada siswa.

Dikutip dari *kompasiana.com*, terdapat peningkatan jumlah kasus bunuh diri di kalangan pelajar dan mahasiswa. Berdasarkan data dari EMP Pusiknas Bareskrim Polri, pada periode 1 Januari hingga 10 Mei 2024, tercatat 431 kasus bunuh diri di Indonesia, di mana 51 di antaranya merupakan pelajar dan mahasiswa. Faktor utama yang berkontribusi terhadap kasus ini meliputi tekanan akademik, tuntutan sosial, serta ekspektasi tinggi dari keluarga. Selain itu, sistem pendidikan di Indonesia yang menekankan pencapaian akademik dan nilai tinggi juga turut menjadi faktor penyebab tekanan pada siswa.

Menurut McPherson (2010) menyebutkan bahwa dampak negatif dari stres akademik mencakup *burnout*, perilaku menyontek, gangguan pola makan, serta penyalahgunaan obat-obatan. Siswa yang mengalami kelelahan akibat tekanan akademik yang tinggi cenderung mengalami penurunan minat dalam belajar. Siswa yang merasa lelah dengan kegiatan sekolah sering kehilangan minat belajar, terutama jika tugas-tugas dirasa terlalu membebani. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi depresi.

Siswa di sekolah umum umumnya difokuskan pada pencapaian akademik karena mereka dipersiapkan untuk melanjutkan ke perguruan tinggi atau memasuki dunia kerja. Sehingga, siswa di sekolah umum sering menghadapi tekanan akademik yang lebih besar. Sedangkan, siswa yang menempuh pendidikan di sekolah berbasis agama memiliki tambahan kurikulum berbasis keagamaan, yang mencakup pembelajaran mata pelajaran agama secara lebih mendalam. Selain harus fokus pada mata pelajaran akademik, mereka juga memiliki tuntutan untuk menghafal Al-Qur'an dan hadis. Beban tambahan ini dapat menyebabkan siswa merasa lebih terbebani dan meningkatkan potensi mereka mengalami *burnout* akademik. Dengan adanya tuntutan tambahan hafalan tersebut dapat menyebabkan siswa menjadi lebih terbebani.

Berdasarkan perbedaan iklim dari ketiga sekolah dengan tuntutan yang berbeda, maka akan sangat memungkinkan siswa mengalami *burnout* akademik. *Burnout* yang dialami oleh siswa merujuk pada kelelahan emosional yang disebabkan oleh tekanan akademik, munculnya sikap sinis serta kecenderungan untuk menghindari pembelajaran, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar. Kerentanan individu terhadap *burnout* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya faktor internal seperti karakteristik kepribadian, tingkat resiliensi, dan efikasi diri, serta faktor eksternal yang mencakup lingkungan belajar yang kondusif, termasuk dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Selain itu, *burnout* juga dapat dipicu oleh minimnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

Burnout akademik yang dialami oleh siswa sering kali mengakibatkan kesulitan dalam berkonsentrasi saat belajar, bahkan dapat memicu perilaku menyimpang seperti membolos, berpura-pura sakit, dan tindakan lainnya. Oleh karena itu, permasalahan kejenuhan akademik

pada siswa perlu mendapat perhatian dan penanganan yang komprehensif, baik dari individu itu sendiri, keluarga, lingkungan rumah, maupun lingkungan sekolah. Apabila *burnout* akademik tidak segera ditangani, dampaknya dapat berakibat negatif bagi siswa, seperti hilangnya minat belajar, merasa terbebani oleh beban akademik yang berlebihan, bersikap pasif di kelas, serta mengalami penurunan prestasi akademik.

Berdasarkan data hasil penelitian yang dilakukan oleh Agus Supriyanto et al. (2021), pada tahun 2022 ditemukan sebagian besar siswa di Indonesia mengalami *burnout* pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 42,28% dan hanya 9,76% siswa yang mengalami *burnout* yang sangat tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fitriyadi et al. (2023), pada tahun 2023 di SMAN 2 Selakau pada kelas XI menemukan bahwa tingkat *burnout* akademik level sedang sebesar 26,6% atau 8 siswa dari jumlah total 30 siswa. Untuk tingkat *burnout* akademik level tinggi sebesar 70% atau 21 siswa dari jumlah total 30 siswa. Untuk tingkat *burnout* akademik level sangat tinggi sebesar 3,3% atau 1 siswa dari jumlah total 30 siswa. Dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atau 70% siswa di salah satu SMA Negeri di kabupaten Sambas khususnya kelas IX mengalami tingkat *burnout* yang tinggi.

Burnout yang dialami oleh siswa merupakan dampak dari tingginya ekspektasi serta tuntutan akademik yang diberlakukan oleh lembaga pendidikan, keterbatasan kompetensi siswa, serta adanya sikap apatis terhadap pembelajaran. *Burnout* akademik merupakan suatu kondisi yang dialami oleh peserta didik akibat tekanan atau faktor psikologis tertentu yang berujung pada kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya rasa percaya diri. Semua siswa di kedua jenis sekolah dapat menghadapi tekanan akademik yang sama, seperti tugas belajar, ujian, dan target pencapaian nilai yang tinggi. Namun, siswa di sekolah berbasis agama menghadapi tambahan beban yang tidak dimiliki oleh siswa di sekolah umum seperti adanya kewajiban hafalan atau kegiatan religious. Maka dengan membandingkan *burnout* akademik kedua jenis sekolah tersebut untuk mengetahui bagaimana gambaran iklim sekolah yang berbeda mempengaruhi tingkat *burnout* mereka.

Penulis melakukan wawancara terhadap beberapa orang siswa yang bersekolah di sekolah berbasis Islam. Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, siswa dari sekolah berbasis Islam mengungkapkan ketidaknyamanan terhadap sistem pendidikan di sekolah mereka. Siswa menyatakan keinginan untuk segera lulus, dengan alasan beban belajar yang berat, termasuk jumlah mata pelajaran yang banyak, target hafalan, dan peraturan yang ketat. Siswa tersebut bahkan mengungkapkan keinginannya untuk pindah ke sekolah umum yang dianggap lebih mudah dan sesuai dengan keinginannya. Hal ini mengindikasikan adanya potensi tingkat kejenuhan atau *burnout* yang mengganggu di kalangan siswa sekolah berbasis Islam.

Sementara itu, wawancara dengan siswa sekolah umum menunjukkan bahwa mereka juga sering mengalami kejenuhan dalam belajar. Beberapa siswa mengatasi kejenuhan tersebut dengan membolos pelajaran, meskipun mereka menyadari bahwa tindakan tersebut salah. Kebiasaan ini berdampak pada perolehan nilai mereka, terutama pada mata pelajaran tertentu. Dalam kasus lain, siswa yang sering membolos mempersulit guru dalam memastikan mereka mencapai kriteria minimum kelulusan, sehingga guru harus melakukan pendekatan khusus untuk memahami kebutuhan siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui

bagaimana tingkat *burnout* akademik siswa di sekolah umum dan sekolah berbasis Islam, kemudian bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *burnout* akademik antara siswa di sekolah umum dan sekolah berbasis Islam.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan desain penelitian komparatif. Subjek pada penelitian ini merupakan sejumlah siswa sekolah menengah atas di beberapa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam, dengan rincian penelitian di 2 sekolah umum dengan rincian 1 Sekolah Menengah Atas Negeri dan 1 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri. Sedangkan pada sekolah berbasis Islam, penulis melakukan penelitian pada 2 Madrasah Aliyah, 1 Madrasah Aliyah Negeri dan 1 Madrasah Aliyah Swasta. Sampel dalam penelitian ini didapatkan sebanyak 370 orang responden, dengan 185 orang responden berasal dari sekolah umum dan 185 orang responden berasal dari sekolah berbasis Islam, dengan menggunakan *probability sampling simple random sampling*.

Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner atau angket secara *online* maupun *offline* pada responden. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan adopsi dari MBI-SS yang diadaptasi (Maharani, 2019), yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian komparatif ini adalah perbandingan variabel bebas (Uji t) *sampel independent*, dengan bantuan SPSS 25 for Windows.

HASIL PENELITIAN

Responden pada penelitian ini terbagi menjadi 2 kelompok jenis sekolah, sekolah umum dan sekolah berbasis Islam dengan jumlah responden yang sama yaitu 185 orang.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Sekolah Umum		Sekolah Berbasis Islam	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
Laki-Laki	41	22,20	107	57,80
Perempuan	144	77,80	78	42,20
Jumlah	185	100,00	185	100,00

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin (Khoirunnisa & Sam Amir, 2025).

Pada sajian data jenis kelamin di sekolah berbasis Islam didapati, jumlah responden laki-laki sebanyak 107 orang dan perempuan sebanyak 78 orang. sedangkan pada kelompok sekolah umum didapati, jumlah responden laki-laki sebanyak 41 orang dan perempuan sebanyak 144 orang. berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa responden kelompok sekolah umum didominasi oleh perempuan dan kelompok sekolah berbasis Islam didominasi oleh laki-laki.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Sekolah Umum		Sekolah Berbasis Islam	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
14	1	0,50	1	0,5
15	30	16,20	43	23,20
16	78	42,20	80	43,20
17	57	30,80	46	24,90
18	18	9,70	15	8,10
19	1	0,50	0	0
Jumlah	185	100	185	100

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia (Khoirunnisa & Sam Amir, 2025).

Pada sajian data usia masing-masing kelompok rentang usia, diketahui berada pada fase remaja dimulai dari usia 14 tahun sampai dengan 19 tahun. pada responden di kedua kelompok didominasi oleh responden berusia 16 tahun.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas

Kelas	Sekolah Umum		Sekolah Berbasis Islam	
	Frekuensi	Persentase %	Frekuensi	Persentase %
X	45	24,30	105	56,80
XI	95	51,40	45	24,30
XII	45	24,30	35	18,90
Jumlah	185	100	185	100

Karakteristik Responden Berdasarkan Kelas (Khoirunnisa & Sam Amir, 2025).

Berdasarkan sajian data kelas di kedua kelompok, pada sekolah berbasis Islam didapati responden yang mendominasi sampel adalah kelas X sebanyak 105 orang, sedangkan pada sekolah umum responden yang mendominasi adalah kelas XI sebanyak 95 orang. Hasil penelitian didapatkan kelompok sekolah berbasis Islam dengan nilai mean sebesar 36,34, median sebesar 36 dan standar deviasi sebesar 6,47, nilai terkecil sebesar 18 dan nilai terbesar sebesar 56. Sedangkan dari kelompok sekolah umum nilai mean sebesar 38,42, median sebesar 38 dan standar deviasi sebesar 6,66, nilai terkecil sebesar 20 dan nilai terbesar sebesar 51.

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok, dilakukan uji independent sample t-test dengan menggunakan *SPSS 25 for Windows*. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,002. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 (*Sig. < 0,05*), ($0,002 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *burnout* akademik siswa sekolah umum dan siswa sekolah berbasis Islam. Maka, terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *burnout* akademik antara siswa di sekolah umum dan sekolah berbasis Islam.

Independent Samples Test							
			Levene's Test for Equality of Variances				
			F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)
BURNOUT	Equal variances assumed		.799	.372	3.048	368	.002
	Equal variances not assumed				3.048	367.702	.002

Gambar 1 (Hasil Uji Independent Sample Test)

Tingkat *Burnout* akademik pada siswa yang bersekolah di sekolah umum sebagai berikut:

Tabel 4. Tingkat *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Umum

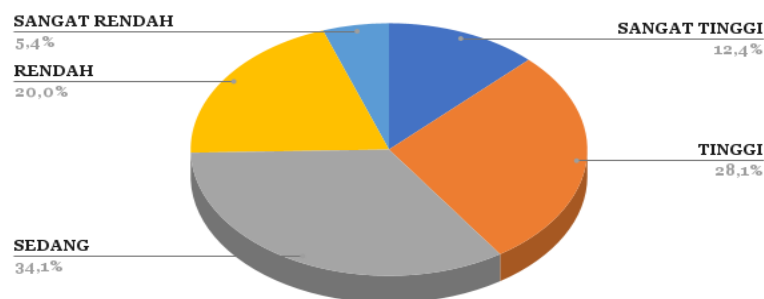
Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 46.9$	23	12,6%
Tinggi	$40.3 < X \leq 46.9$	52	28,1%
Sedang	$33.7 < X \leq 40.3$	63	34,1%
Rendah	$27.1 < X \leq 33.7$	37	20%
Sangat Rendah	$X \leq 27.1$	10	5,4%

Total	185	100%
-------	-----	------

Tingkat *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Umum (Khoirunnisa & Sam Amir, 2025).

Berdasarkan tabel tersebut nilai yang berada lebih dari 46,9 maka masuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan jumlah 23 orang responden dengan persentase sebesar 12,6%, nilai kurang dari 40,3 dan atau kurang dari 46,9 berada dalam kategori tinggi dengan jumlah responden sebanyak 52 orang responden dengan persentase sebesar 28,1%, nilai kurang dari 33,7 dan atau kurang dari 40,3 berada dalam kategori sedang dengan jumlah responden sebanyak 63 orang dengan persentase sebesar 34,1%, nilai kurang dari 27,1 dan atau kurang dari 33,7 berada dalam kategori rendah dengan jumlah responden sebanyak 37 orang dengan persentase sebesar 20%, nilai kurang dari 27,1 berada dalam kategori sangat rendah dengan jumlah responden sebanyak 10 orang responden dengan persentase sebesar 5,4%. Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa di sekolah umum mengalami *burnout* akademik pada kategori sedang hingga tinggi.

TINGKAT BURNOUT AKADEMIK SISWA SEKOLAH UMUM



Gambar 2. (Tingkat *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Umum)

Berdasarkan diagram tingkat *burnout* akademik pada siswa sekolah umum, diperoleh data bahwa sebanyak 5,4% responden berada dalam kategori sangat rendah, 20% berada dalam kategori rendah, 34,1% masuk dalam kategori sedang, 28,1% berada pada kategori tinggi, dan 12,4% responden termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Tingkat *Burnout* akademik pada siswa yang bersekolah di sekolah berbasis Islam sebagai berikut :

Tabel 5. Tingkat *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Berbasis Islam

Kategori	Nilai	Jumlah	Persentase
Sangat Tinggi	$X \geq 46.9$	12	6,5%
Tinggi	$40.3 < X \leq 46.9$	39	21,1%
Sedang	$33.7 < X \leq 40.3$	72	38,9%
Rendah	$27.1 < X \leq 33.7$	48	25,9%
Sangat Rendah	$X \leq 27.1$	14	7,6%
Total		185	100%

Tingkat *Burnout* Akademik Siswa Sekolah Berbasis Islam (Khoirunnisa & Sam Amir, 2025)

Berdasarkan tabel tersebut nilai yang berada lebih dari 46,9 maka masuk ke dalam kategori sangat tinggi dengan jumlah 12 orang responden dengan persentase sebesar 6,5%, nilai kurang dari 40,3 dan atau kurang dari 46,9 berada dalam kategori tinggi dengan jumlah responden sebanyak 39 orang responden dengan persentase sebesar 21,1%, nilai kurang dari 33,7 dan atau kurang dari 40,3 berada dalam kategori sedang dengan jumlah responden

sebanyak 72 orang dengan persentase sebesar 38,9%, nilai kurang dari 27,1 dan atau kurang dari 33,7 berada dalam kategori rendah dengan jumlah responden sebanyak 48 orang dengan persentase sebesar 25,9%, nilai kurang dari 27,1 berada dalam kategori sangat rendah dengan jumlah responden sebanyak 14 orang responden dengan persentase sebesar 7,6%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dari sekolah berbasis Islam sedang hingga rendah.



Gambar 3. (Tingkat Burnout Akademik Siswa Sekolah Berbasis Islam)

Berdasarkan diagram tingkat *burnout* akademik pada siswa sekolah umum, diperoleh data bahwa sebanyak 5,4% responden berada dalam kategori sangat rendah, 20% berada dalam kategori rendah, 34,1% masuk dalam kategori sedang, 28,1% berada pada kategori tinggi, dan 12,4% responden termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Dari uraian tersebut, diketahui bahwa kondisi *burnout* akademik pada siswa di kedua sekolah mayoritas responden berada pada kategori sedang. Di mana, siswa dengan tingkat *burnout* sedang mungkin mulai merasakan gejala seperti kelelahan, penurunan minat belajar, atau merasa terbebani oleh tuntutan akademik. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berkembang menjadi *burnout* dalam kategori tinggi.

Siswa dalam kategori sangat rendah dan rendah cenderung memiliki tingkat kelelahan emosional, fisik, dan mental yang minimal. Mereka biasanya menunjukkan motivasi belajar yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Mu'tamiroh (2022) menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri (*self-efficacy*) dan *burnout* akademik. Artinya, semakin tinggi efikasi diri seseorang, semakin rendah kemungkinan mengalami *burnout* akademik, dan sebaliknya. Hal ini disebabkan oleh keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dapat mengurangi stres dan kelelahan.

Siswa dalam kategori tinggi dan sangat tinggi berisiko mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Bustami et al. (2025), menunjukkan bahwa siswa yang mengalami *burnout* akademik cenderung menunjukkan motivasi belajar yang rendah. Mereka mungkin merasa lelah, bosan, atau tidak tertarik dengan materi pelajaran, yang mengakibatkan kurangnya semangat dalam mengikuti kegiatan belajar. Selain itu dalam Maisyaroh dan Kholisna (2024), menunjukkan bahwa *burnout* dapat menyebabkan siswa sering absen, tidak mengerjakan tugas dengan baik, dan memiliki motivasi rendah untuk menyelesaikan tugas.

Pada penelitian oleh Vitalonary (2022) *burnout* akademik memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami siswa, semakin besar kemungkinan mereka menunda pekerjaan atau tugas akademik. Dalam penelitian oleh Prokrastinasi yang disebabkan oleh Dinata, Wahyudi dan Fikry (2023) *burnout*

dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik, peningkatan stres, dan perasaan gagal atau frustrasi.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan tingkat *burnout* akademik antara siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam. Rata-rata *burnout* akademik pada siswa sekolah umum adalah 38,42, sedangkan pada siswa sekolah berbasis Islam sebesar 36,34. Selain itu, hasil uji independent sample t-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,002, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat *burnout* akademik siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam. Siswa sekolah umum secara rata-rata mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan siswa di sekolah berbasis Islam.

Perbedaan rata-rata menunjukkan bahwa, secara keseluruhan, siswa di sekolah umum memiliki nilai *burnout* yang lebih tinggi (38,42) dibandingkan dengan siswa di sekolah berbasis Islam (36,34). Meskipun selisih rata-rata sebesar 2,08 (38,42 - 36,34) terlihat tidak terlalu besar, perbedaan ini mencerminkan kecenderungan umum bahwa kondisi *burnout* di sekolah umum lebih tinggi. Hal ini mencerminkan bahwa, secara umum, hampir seluruh data menunjukkan kecenderungan di mana siswa di sekolah umum memiliki nilai *burnout* yang lebih tinggi daripada siswa di sekolah berbasis Islam. Konsistensi perbedaan kecil ini di seluruh sampel membuat adanya perbedaan. Hal ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor yang ada di lingkungan sekolah umum, seperti metode pengajaran yang mungkin lebih kompetitif, beban tugas yang lebih berat, atau dukungan emosional yang kurang, berpotensi membuat siswa mengalami stres dan kelelahan akademik yang lebih tinggi.

Sebaliknya, sekolah berbasis Islam cenderung mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dan pendekatan spiritual yang dapat mendukung kesejahteraan emosional dan spiritual siswa. Misalnya, adanya kegiatan keagamaan atau pembinaan spiritual yang rutin bisa membantu siswa mengelola stres, sehingga secara tidak langsung menurunkan tingkat *burnout*. Faktor-faktor seperti metode pengajaran, beban tugas, dan lingkungan sekolah bisa jadi berperan dalam perbedaan ini. Perbedaan ini menunjukkan bahwa jenis sekolah memiliki pengaruh terhadap tingkat *burnout* akademik yang dialami siswa.

Distribusi kategori *burnout* juga menunjukkan bahwa mayoritas siswa di sekolah umum memiliki tingkat *burnout* lebih tinggi dibandingkan siswa di sekolah berbasis Islam. Pada sekolah umum, tingkat *burnout* akademik dengan kategori tinggi sebesar 28,1% dan kategori sangat tinggi sebesar 12,6%. Sedangkan pada sekolah berbasis Islam, tingkat *burnout* akademik kategori tinggi sebesar 21,1% dan kategori tinggi sebesar 6,5%. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh kedua kelompok siswa, di mana kelompok siswa sekolah umum memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa sekolah berbasis Islam.

Temuan ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri & Magistarina (2024), yang menemukan bahwa siswa Madrasah Aliyah (MA) memiliki tingkat *burnout* akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa SMA dan SMK. Dalam penelitian lain yang memiliki hasil sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik lebih tinggi pada siswa sekolah umum dibandingkan dengan siswa sekolah berbasis Islam, adalah penelitian yang dilakukan Fitriyadi, et al. (2023) menunjukkan tingkat *burnout* akademik level tinggi sebesar 70% atau 21 siswa dari jumlah total 30 siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat *Burnout* akademik pada siswa di kedua sekolah, dengan distribusi kategori *burnout* akademik

menunjukkan bahwa siswa sekolah umum memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan dengan siswa sekolah berbasis Islam. Pada sekolah umum, 28,1% siswa berada dalam kategori *burnout* tinggi dan 12,6% dalam kategori sangat tinggi. Sementara itu, di sekolah berbasis Islam, 21,1% siswa berada dalam kategori *burnout* tinggi dan 6,5% dalam kategori sangat tinggi. Sehingga siswa yang bersekolah di sekolah umum mengalami *burnout* akademik pada kategori tinggi dan sangat tinggi lebih banyak dari pada siswa yang bersekolah di sekolah berbasis Islam.

Terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat *burnout* akademik antara siswa sekolah umum dan sekolah berbasis Islam. Rata-rata *burnout* akademik siswa sekolah umum adalah 38,42, sedangkan siswa sekolah berbasis Islam memiliki rata-rata 36,34. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,002, yang berarti bahwa jenis sekolah memiliki pengaruh terhadap tingkat *burnout* akademik siswa.

Penelitian ini memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik siswa, khususnya perbedaan antara sekolah umum dan sekolah berbasis Islam. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk meneliti lebih dalam faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap *burnout* akademik, seperti peran dukungan sosial, metode pembelajaran, serta perbedaan kurikulum antara sekolah umum dan sekolah berbasis Islam, apakah spiritualitas berpengaruh atau memiliki hubungan dengan *burnout* akademik.

DAFTAR REFERENSI

- Agustriandri, F. (2021). *Hubungan antara Akademik Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang di masa perkuliahan daring* (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Ahdar., & Musyarif. (2021). *Ilmu pendidikan*. Parepare: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Alam, R. (2022). *Kelelahan kerja (burnout): Teori, Perilaku Organisasi, Psikologi, Aplikasi dan Penelitian*. Yogyakarta: Penerbit Kampus.
- Aufa, A. (2014). Upaya Preventif Guru Bimbingan dan Konseling terhadap Terjadinya *Burnout*. *Jurnal Hisbah*, 11(1), 1–14.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Akademik *Burnout* pada Mahasiswa yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 84.
- Budiono, A. N., Nugraha, Y. P., Mulyadi., & Jaenuri, M. (2022). Semester Berpengaruh terhadap Perilaku *Burnout* Mahasiswa. Apa yang Perlu Dilakukan Pendidik? *Jurnal Integrasi Sains dan Qur'an (JISQu)*, 1(2), 1–10.
- Bustami, N. A. H., Tsabitah, J., Putri, I. D., Firdausa, N. I., Fortuna, A., & Hidayati, I. (2025). Pengaruh Academic *Burnout* terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Angkasa Lanud Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 276–286.
- Maharani, Dea M. (2019). *Hubungan Antara Self-Esteem dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA NEGERI 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019*. (Skripsi). Semarang: UNNES.

- Dewi, S. (2018). *Hubungan antara BurnOut Akademik dengan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Semester 4 Tahun Akademik 2018 di Stiekes Majapahit Mojokerto. (Skripsi)*. Mojokerto: STIEkes Majapahit.
- Dewi, S. L., & Paramita, P. P. (2018). Tingkat *Burnout* Ditinjau dari Karakteristik Demografis (Usia, Jenis Kelamin, dan Masa Kerja) Guru SDN Inklusi di Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1(2).
- Dinata, W., Wahyudi, & Fikry, Z. (2023). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan *Burnout* Akademik pada Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1).
- Fatchurahman, M. (2022). *Burnout konselor*. Yogyakarta: Penerbit K-Media.
- Fitri, A., et al. (2023). *Dasar-dasar Statistika untuk Penelitian*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Fitriyadi, S., Kamaruddin, I., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh *burnout* akademik terhadap hasil belajar siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 103-111.
- Hafni Sahir, S. (2021). *Metodologi penelitian*. Jogjakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Hidayat, R., & Abdillah. (2019). *Ilmu pendidikan: Konsep, teori, dan aplikasinya*. Medan: LPPPI.
- Ilmawan, A. I. (2022). Faktor Penyebab *Burnout* Akademik Pembelajaran Daring dan Luring. *Prosiding Seminar antar Bangsa Bimbingan dan Konseling Universitas Ahmad Dahlan*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pengaruh *Burnout* Akademik pada Kesehatan Mental Mahasiswa. *Yankes*. (Diakses pada 8 Desember 2024). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2946/pengaruh-burnout-akademik-pada-kesehatan-mental-mahasiswa.
- Laila, K. N., & Mashuri, M. M. (2024). Konsep Keseimbangan Hidup sebagai Solusi *Burnout* dalam Al-Qur'an: Analisis Deskriptif QS. Al-Qashash Ayat 77. *Jurnal Mafhum*, 9(2), 123-134.
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1-14.
- Mashabi, S., & Prastiwi, M. (2024). Ini Upaya Kemendikdasmen untuk Tekan Angka Bunuh Diri di Kalangan Pelajar. *Kompas*. (Diakses pada 25 November 2024). <https://www.kompas.com/edu/read/2024/11/19/135131071/ini-upaya-kemendikdasmen-untuk-tekan-angka-bunuh-diri-di-kalangan-pelajar>.
- Mu'tamiroh, K. (2022). *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. (Skripsi)*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Muna, N. (2020). Strategi Guru BK dalam Mengatasi *Burnout* Study Siswa SMKN 1 Widasari. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(1), 81-92.

- Munib, A., & Wulandari, F. (2021). Studi literatur: Efektivitas Model Kooperatif Tipe Course Review Horay dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*, 7(1), 1–10.
- Nafilasari, H. I. (2020). Perbedaan *Burnout* Peserta Didik pada Sekolah Menengah Pertama Full Day dan Non Full Day. *Jurnal BK UNESA*, 11(4).
- Nasrullah, M. (2020). *Studi Komparatif Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam (PAI) Siswa yang Berasal dari SMP Dengan Siswa yang Berasal dari MTS Pada SMA Ma'arif NU 5 Purbolinggo Lampung Timur T.A 2018/2019. (Skripsi)*. Lampung: Institut Agama Islam Negeri Metro.
- Ni'mah, H. (2024). *Pengaruh Spiritual Well-Being terhadap Academic Burnout Mahasiswa Semester Akhir Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Skripsi)*. Jember: Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq.
- Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1), 13-19.
- Permatasari, D. (2021). Studi *Academic Burnout* dan *Self-Efficacy* Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 375-376.
- Prahesty, I. D., & Mulyana, O. P. (2013). Perbedaan Kematangan Karir Siswa Ditinjau dari Jenis Sekolah. *Character*, 2(1), 2.
- Priyono, C. D., et al. (2023). Perbandingan pendidikan Islam dengan pendidikan umum di Indonesia. *Jurnal Pengetahuan Islam*, 3(2), 144.
- Putri, A. A., & Magistarina, E. (2024). Perbedaan Tingkat *Burnout* Akademik pada Siswa Ditinjau dari Jenis Sekolah SMA/SMK/MA. *MASALIQ Jurnal Pendidikan dan Sains*, 4(3).
- Qurrotu'ain, Q. (2019). Perbedaan Stres Akademik Berdasarkan Latar Belakang Pendidikan. *Psikoborneo*, 7(3), 404.
- Rahmawati, E., & Bhakti, C. P. (2022, Agustus 27). Strategi Layanan Bimbingan Klasikal untuk Mereduksi *Burnout* Belajar. *Prosiding Seminar Antar Bangsa Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.
- Reba, Y. A. (2023). *Psikologi pendidikan*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Restu Wahyunastiti, F. (2024). Mengurai Benang Merah Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa. *Kompasiana*. (Diakses pada 25 November 2024). <https://www.kompasiana.com/falmarestuwahyunastiti3925/6683e9334777c28666c2472/mengurai-benang-merah-bunuh-diri-di-kalangan-mahasiswa>.
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif: Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. Sleman: Deepublish.
- Saputra, R. (2022). *Perspektif Siswa Terhadap Pembelajaran Penjasorkes di Masa Pandemi. (Skripsi)*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Saqifa, T. U., & Azani, M. Z. (2024). *Hubungan Antara Spiritual Well-Being dan Interaksi Teman Sebaya dengan Burnout Akademik Mahasiswa. (Skripsi)*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). *Burnout and Engagement in University Students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33*(5), 464–481.
- Setyaputri, N. Y. (2021). *Bimbingan dan Konseling Belajar: Teori dan Aplikasinya*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.
- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2022). Validitas dan Reliabilitas terhadap Instrumen Kepuasan Kerja. *Aliansi Jurnal Manajemen dan Bisnis, 17*(2).
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supriyanto, A., & Prasetiawan, H. (2021). Pendampingan Konselor untuk Pencegahan *Burnout* Belajar melalui Konseling Seni Kreatif pada Kondisi Pandemi COVID-19. *GANESHA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 1*(2), 45–56.
- Surahman, S. (2022). *Pengelolaan Pendidikan Sekolah Islam*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling serta Pemilihan Partisipan Ditinjau dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam, 1*(2).
- Tasbih. (2024). *Memahami Hadis-Hadis Bimbingan Dan Konseling Islam: Panduan Meraih Kebahagiaan*. Makassar: Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Tim Pengembang Karirpedia. (2024). SMA - Aliyah. (Diakses pada 25 Desember 2024). <https://karir-pedia.com/sma-aliyah>.
- Tim SINDOnews. (2024). Penjelasan serta Perbedaan Konsep Pendidikan Menengah antara SMA, SMK, dan MA. (Diakses pada 25 Desember 2024). <https://edukasi.sindonews.com/read/923875/212>.
- Vitalonary, H. (2022). *Hubungan Burnout Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Kuliah Online. (Skripsi)*. Semarang: Universitas Islam Sultan Agung.
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student *Burnout* and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs. *International Journal of Educational Development, 24*(3).
- Zuhra, F. F. (2021). *Hubungan Burnout Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa di SMPN 1 Lembah Seulawah. (Skripsi)*. Banda Aceh: Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.