

ABSTRAK

Fajar Irawan, Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* Pada Siswa SMA Sederajat. Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat di wilayah DKI Jakarta. Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dirasakan siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, sementara *school burnout* adalah kondisi kelelahan emosional yang muncul akibat stres berkepanjangan dalam lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data *Accidental Sampling*, menghasilkan 155 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) dan *School Burnout Inventory* (SBI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik (94,2%) dan *school burnout* (82,6%) keduanya pada tingkat sedang. Ditemukan juga, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *school burnout* dengan nilai R^2 sebesar 46,8%. Dengan kata lain, hampir 50% dari tingkat *school burnout* pada siswa dapat diprediksi berdasarkan tingkat stres akademik. Maka dengan demikian, semakin tinggi stres akademik maka semakin besar kemungkinan siswa mengalami *school burnout*. Temuan ini menekankan pentingnya upaya pencegahan yang efektif dalam mengelola stres akademik guna mengurangi risiko *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

Kata Kunci : Stres Akademik, *School Burnout*, SMA Sederajat

TAHUN
2024

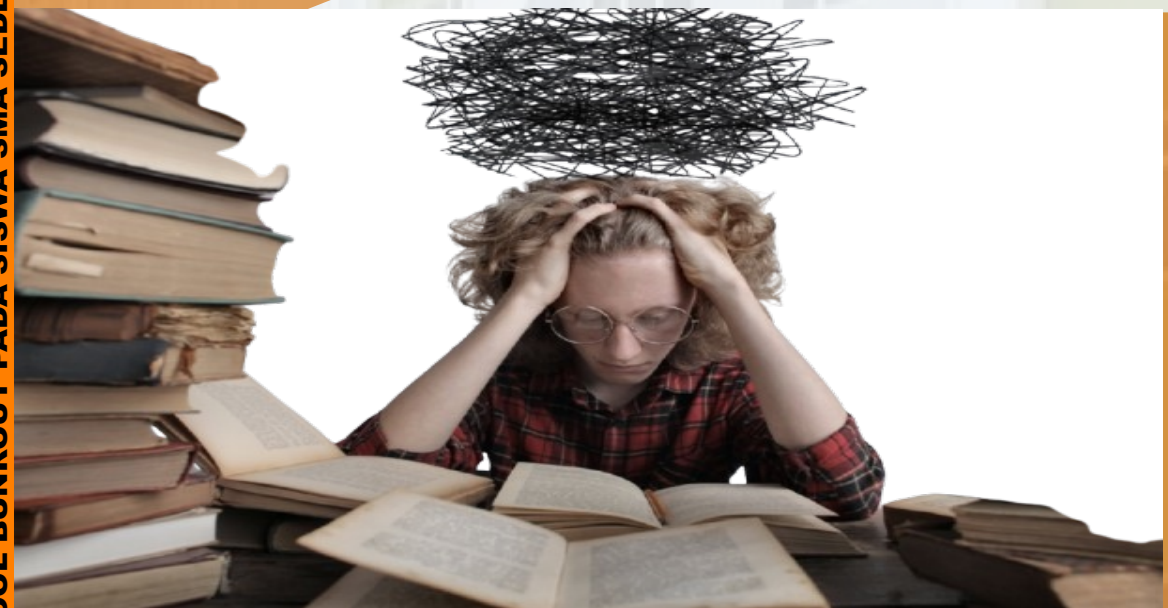
PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP SCHOOL BUNROUT PADA SISWA SMA SEDERAJAT

2024

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP
SCHOOL BUNROUT PADA SISWA SMA SEDERAJAT

FAJAR IRAWAN

PSYCHLOGY
OF NAHDLATUL ULAMA INDONESIA



PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP SCHOOL BUNROUT PADA SISWA SMA SEDERAJAT

FAJAR IRAWAN

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP *SCHOOL*
BURNOUT PADA SISWA SMA SEDERAJAT**

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu (S1) dalam Bidang Psikologi (S.Psi)



Disusun oleh

NAMA : Fajar Irawan

NIM : 2019009

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA INDONESIA
JAKARTA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* pada Siswa SMA Sederajat” yang disusun oleh Fajar Irawan dengan Nomor Induk Mahasiswa : 2019009, telah diperiksa dan disetujui untuk diajukan ke seminar proposal.

Jakarta, 30 Juni 2024

Pembimbing,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Chintia', with a stylized flourish at the end.

Chintia Viranda, S.Psi., M.A

NIDN : 0303129701

LEMBAR PENGESAHAN BIMBINGAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* Pada Siswa SMA Sederajat” yang disusun oleh Fajar Irawan dengan Nomor Induk Mahasiswa 2019009 Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan kesidang munaqosyah/sidang akhir skripsi.

Jakarta, 30 Agustus 2024
Menyetujui Dosen Pembimbing,



Chintya Viranda, S.Psi., M.A
NIDN : 0303129701

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* Pada Siswa SMA Sederajat" yang disusun oleh Fajar Irawan dengan Nomor Induk Mahasiswa 2019009 telah diujikan dalam sidang ujian skripsi pada hari 7 September 2024 yang di selenggarakan oleh Program Studi Psikologi Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta dan telah direvisi sesuai saran tim penguji. Maka skripsi tersebut telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

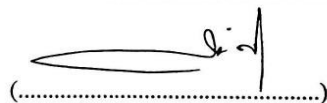
Jakarta, ~~7- November~~ 2024
Dekan Fakultas Ilmu Sosial,



Naeni Amanullah, M. Si.

Tim Penguji :

1. Winda Maharani, M.Psi, Psikolog
(Kepala Program Studi Psikologi)


(.....)

Tanggal : 31 oktober 2024

2. Devie Yundianto M. Psi
(Penguji 1/ Merangkap Sekretaris Prodi))


(.....)

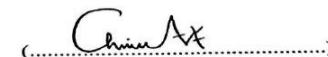
Tanggal : 2 NOVEMBER 2024

3. Isna Mutmainah, M.Psi
(Dosen Penguji 2)


(.....)

Tanggal : 28 oktober 2024

3. Chintia Viranda, S. Psi., M. A
(Dosen Pembimbing)


(.....)

Tanggal : 2 November 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fajar Irawan

NIM : 2019009

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* Pada Siswa SMA Sederajat” adalah hasil karya asli penulis, bukan hasil plagiasi, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya atau atas petunjuk pada pembimbing. Jika di kemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka sepenuhnya akan menjadi tanggungjawab penulis dan bersedia gelar akademiknya dibatalkan sesuai dengan peraturan.

Jakarta, ^{November} 7 ~~Oktober~~ 2024



Kata Pengantar

Puji syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* Pada Siswa SMA Sederajat”**. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, yang merupakan suri tauladan bagi seluruh umat.

Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi) di Program Studi Psikologi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia. Dalam proses penyelesaian karya ilmiah ini, saya ingin menyampaikan apresiasi mendalam kepada berbagai pihak yang telah berkontribusi:

1. Dr. H. Juri Ardiantoro, M.Si, Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia, atas kepemimpinannya.
2. Naeni Amanullah, M.Si, Dekan Fakultas Ilmu Sosial, atas bimbingan akademiknya.
3. Winda Maharani, M.Psi, selaku Kepala Program Studi Psikologi

4. Devie Yundianto, M.Psi, Sekretaris Program Studi Psikologi, atas dukungan administratifnya.
5. Chintya Viranda, S.Psi., M.A selaku dosen pembimbing yang tidak pernah bosan memberikan motivasi terbaiknya untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi, atas ilmu yang telah dibagikan sebagai fondasi penulisan skripsi ini.
7. Kedua orang tua dan adil saya, Bapak Karmin, Ibu Maryani dan Panji Dwi Irawan atas doa dan dukungan yang tak pernah putus
8. Terakhir, saya mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas ketekunan, semangat, dan keteguhan hati dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman lebih lanjut terkait dinamika interaksi antara *school burnout* dan stres akademik pada siswa SMA sederajat. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan strategi dan intervensi yang efektif dalam mengatasi stres akademik dan *school burnout*, sehingga dapat

meningkatkan kesejahteraan dan prestasi siswa. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi perkembangan ilmu pengetahuan, pendidikan, dan kesejahteraan siswa. Saya menyadari bahwa penyusunan proposal ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, semoga penelitian ini dapat menjadi langkah awal dalam mendukung pemahaman yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan siswa dalam konteks pendidikan. Terima kasih.

Jakarta, 30 Juni 2024



Fajar Irawan

2019009

ABSTRACT

Fajar Irawan, "The Influence of Academic Stress on School Burnout Among High School Students." Thesis, Jakarta: Psychology Study Program, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta. 2024

This study aims to examine the effect of academic stress on school burnout in high school students in the DKI Jakarta area. Academic stress is defined as psychological pressure felt by students as a result of high academic demands, while school burnout is a condition of emotional exhaustion that arises from prolonged stress in the school environment. This study used a survey method with Accidental Sampling technique, resulting in 155 respondents who met the criteria. Data were collected using questionnaires adapted from the Perception of Academic Stress Scale (PAS) and School Burnout Inventory (SBI). The results showed that most respondents experienced academic stress (94.2%) and school burnout (82.6%) both at moderate levels. It was also found, that there was a significant relationship between academic stress and school burnout with an R² value of 46.8%. In other words, almost 50% of the level of school burnout in students can be predicted based on the level of academic stress. Thus, the higher the academic stress, the greater the likelihood of students experiencing school burnout. This finding emphasizes the

importance of effective prevention efforts in managing academic stress to reduce the risk of school burnout in high school students.

Keywords: *Academic Stress, School Burnout, High School Students*

ABSTRAK

Fajar Irawan, Pengaruh Stres Akademik Terhadap *School Burnout* Pada Siswa SMA Sederajat. Skripsi, Jakarta: Program Studi Psikologi, Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia Jakarta. 2024.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat di wilayah DKI Jakarta. Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dirasakan siswa sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi, sementara *school burnout* adalah kondisi kelelahan emosional yang muncul akibat stres berkepanjangan dalam lingkungan sekolah. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data *Accidental Sampling*, menghasilkan 155 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang diadaptasi dari *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) dan *School Burnout Inventory* (SBI). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres akademik (94,2%) dan *school burnout* (82,6%) keduanya pada tingkat sedang. Ditemukan juga, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan *school burnout* dengan nilai R^2 sebesar 46,8%. Dengan kata lain, hampir 50% dari tingkat *school burnout* pada siswa dapat diprediksi berdasarkan tingkat stres akademik. Maka dengan demikian, semakin tinggi stres akademik maka semakin

besar kemungkinan siswa mengalami *school burnout*. Temuan ini menekankan pentingnya upaya pencegahan yang efektif dalam mengelola stres akademik guna mengurangi risiko *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

Kata Kunci : Stres Akademik, *School Burnout*, SMA Sederajat

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN BIMBINGAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
Kata Pengantar	v
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11

1.3	Pembatasan Masalah	12
1.4	Rumusan Masalah	12
1.5	Tujuan Penelitian	12
1.6	Manfaat Penelitian	13
1.7	Sistematika Penulisan	16
BAB II.....		18
KAJIAN TEORI		18
2.1	Stres Akademik (<i>Academic Stress</i>)	18
2.2	Kelelahan Sekolah (<i>School Burnout</i>)	26
2.3	Remaja	34
2.4	Tinjauan Pustaka Hubungan Antar Variabel.....	38
2.5	Kerangka Berpikir	42
2.6	Hasil Penelitian yang Relevan	43
BAB III		48
METODOLOGI PENELITIAN.....		48
3.1	Metode dan Jenis Penelitian.....	48

3.2	Prosedur Pengambilan Data	49
3.3	Populasi dan Sampel	51
3.4	Kisi-Kisi Instrumen.....	57
3.5	Uji Validitas	60
3.6	Teknik Analisis Data.....	62
3.7	Uji Asumsi	63
3.8	Uji Hipotesis	64
BAB IV		66
HASIL PENELITIAN.....		66
4.1	Hasil Penelitian	66
4.2	Analisis Deskriptif	69
4.3	Uji Validitas	83
4.4	Analisis Data	91
4.5	Pembahasan.....	101
4.6	Implikasi Penelitian.....	105
BAB V.....		107

KESIMPULAN DAN SARAN.....	107
5.1 Kesimpulan	107
5.2 Saran.....	109
DAFTAR PUSTAKA	111

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Stres Akademik.....	57
Tabel 3.2 Blueprint School Burnout	59
Tabel 4.1 Demografis Jenis Kelamin	67
Tabel 4.2 Demografis Usia	67
Tabel 4.3 Demografis Kelas.....	68
Tabel 4.4 Demografis Jenis Sekolah	68
Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik Stres Akademik	70
Tabel 4.6 Nilai Kategorisasi Stres Akademik	70
Tabel 4.7 Kategorisasi Stres Akademik	71
Tabel 4.8 Kategorisasi Jenis Kelamin Stres Akademik	72
Tabel 4.9 Kategorisasi Usia Stres Akademik.....	72
Tabel 4.10 Kategorisasi Jenis Sekolah Stres Akademik	74
Tabel 4.11 Kategorisasi Kelas Stres Akademik.....	75
Tabel 4.12 kategorisasi Hipotetik School Burnout	76
Tabel 4.13 Nilai Kategorisasi School Burnout	77
Tabel 4.14 Kategorisasi School Burnout	77
Tabel 4.15 Kategorisasi Jenis Kelamin School Burnout.....	78
Tabel 4.16 Kategorisasi Usia School Burnout	79

Tabel 4.17 Kategorisasi Jenis Sekolah School Burnout	80
Tabel 4.18 Kategorisasi Kelas School Burnout	82
Tabel 4.19 Confirmatory Factor Analysis Stres Akademik	84
Tabel 4.20 Nilai CFA Stres Akademik	86
Tabel 4.21 Confirmatory Factor Analysis School Burnout	88
Tabel 4.22 Nilai CFA School Burnout.....	90
Tabel 4.23 Hasil Uji Normalitas	93
Tabel 4.24 Hasil Uji Linearitas	94
Tabel 4.25 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana.....	95
Tabel 4.26 Hasil Uji F	97
Tabel 4.27 Hasil Koefisien Determinasi	99

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	42
Gambar 4.1 Path Diagram CFA Stres Akademik	87
Gambar 4.2 Path Diagram CFA School Burnout.....	91
Gambar 4.3 Normal P-P Plot Uji Normalitas.....	92

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Penelitian	122
Lampiran 2. Butir item yang dipertahankan	123
Lampiran 3. Tabulasi data responden	124
Lampiran 4. Hasil hitung Jamovi	134
Lampiran 5. Hasil hitung SPSS.....	136

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu prioritas yang tidak lepas dari perhatian pemerintah. Melalui pendidikan, negara berharap dapat meningkatkan sumber daya manusia sehingga terciptanya individu yang berkualitas dan berakhlak. Pendidikan diharapkan dapat membekali para siswa dengan kemampuan, pengetahuan, dan kecakapan untuk menjalani kehidupan dalam masyarakat dengan baik. Hal ini juga menuntut siswa dan siswi untuk menguasai berbagai macam kompetensi yang dipengaruhi oleh pendidikan, karena pendidikan tidak hanya menuntut untuk mencetak generasi yang hanya menguasai satu bidang pendidikan saja sehingga ketika seluruh siswa dan siswi bisa menguasai beberapa bidang kompetensi dapat memperkuat karakter yang mampu bersaing secara global dengan sumber daya manusia yang unggul di bidangnya (Iftayani & Nurhidayati., 2016).

Salah satu upaya pemerintah untuk mencapai tujuan ini adalah dengan menyempurnakan kurikulum supaya dapat bersaing

dalam persaingan global sehingga diharapkan dapat menjadi kurikulum baru yang lebih berwawasan global dengan harapan dapat mencetak generasi yang lebih unggul. Sehingga sistem yang diterapkan pemerintah saat ini untuk membuat pendidikan di Indonesia lebih unggul atau setara dengan negara-negara Asia bahkan dunia lainnya yaitu penerapan sistem full day school (Iftayani & Nurhidayati, 2016). Masa remaja, terutama pada jenjang pendidikan SMA, merupakan fase kritis dalam perkembangan individu yang ditandai oleh tuntutan akademik yang tinggi serta persaingan untuk mencapai prestasi (Santrock, 2019). Banyak anak-anak sekolah khususnya remaja lebih banyak menghabiskan waktunya di sekolah. Belajar dari pagi hingga sore dapat membuat siswa kelelahan di sekolah (*school burnout*).

Menurut Maslach dan Jackson (1981) *burnout* merupakan sindrom yang ditandai dengan kelelahan emosional dan sinisme yang sering dialami oleh individu yang berkerja dalam bidang pelayanan atau interaksi dengan orang lain. Sarafino dan Smith (2011) juga menjelaskan bahwa *burnout* dapat diartikan sebagai penurunan kondisi emosional dan perilaku yang disebabkan oleh

stres. Sedangkan kelelahan sekolah (*school burnout*) merupakan sindrom psikologis yang disebabkan oleh paparan jangka panjang terhadap peristiwa stres yang berhubungan dengan sekolah dan tekanan untuk berprestasi. Hal ini ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap sekolah, dan rasa tidak mampu dalam konteks tugas menyelesaikan tugas sekolah. Siswa yang mengalami *burnout* di sekolah dapat menunjukkan kurangnya minat dalam kegiatan kelas, ketidakhadiran berulang, keterlambatan kronis, dan perilaku yang tidak bertanggung jawab (Andriyani et al., 2017)

Kelelahan terkait sekolah dapat diartikan sebagai rasa lelah yang berhubungan dengan sekolah, terutama karena tugas-tugas sekolah yang terlalu banyak. Sinisme terkait sekolah di sisi lain terlihat dari sikap acuh tak acuh atau menjauh dari tugas-tugas sekolah secara umum, kehilangan minat dalam belajar dan tidak merasa bahwa tugas sekolah itu penting. Kurangnya efikasi terkait sekolah sama halnya dengan merasa kurang kompeten dan tidak merasa berhasil dalam tugas-tugas di sekolah secara keseluruhan (Schaufeli., 2002). Sementara itu, menurut May et al (2015)

Kelelahan sekolah (*school burnout*) adalah respon afektif tiga dimensi terhadap stres yang berhubungan dengan sekolah yang ditandai dengan kelelahan (kelelahan kronis akibat pekerjaan yang berhubungan dengan sekolah), sinisme (sinisme terhadap makna sekolah), dan ketidakmampuan (keyakinan akan ketidakmampuan dalam pencapaian yang berhubungan dengan sekolah).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Yusriyyah et al (2023) terdapat faktor-faktor lainnya yang menjadi penyebab *school burnout*, yaitu hubungan dengan anggota keluarga di rumah dan *value* atau nilai. Jiang et al (2021) menjelaskan bila *school burnout* berperan sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan depresi pada remaja Tiongkok di sekolah menengah, sehingga bila berlebihan akan meningkatkan risiko depresi pada remaja. Lanjutnya, *school burnout* memiliki pengaruh karena dianggap sebagai jalur antara stres akademik yang berarti bahwa stres akademik dapat menyebabkan *school burnout* sehingga pada gilirannya dapat menyebabkan risiko depresi pada remaja.

School burnout yang dialami oleh siswa dapat dijelaskan dengan membagi menjadi tiga dimensi oleh Salmela-Aro et al

(2009) yang pertama ada pada kelelahan di sekolah dimana faktor ini mencakup perasaan kelelahan dan keletihan yang disebabkan oleh tuntutan sekolah yang berlebihan. Hal ini dapat mencakup perasaan terlalu banyak pekerjaan sekolah, kesulitan tidur karena kekhawatiran, dan ruminasi yang berlebihan terkait dengan sekolah. Lalu yang kedua pada sinis terhadap makna sekolah dimana faktor ini mencakup sikap sinis dan terpisah terhadap sekolah dan arti pentingnya, sehingga ini dapat mencakup kehilangan minat dalam pelajaran, sikap acuh, dan merasa bahwa pelajaran tidak memiliki arti. Sedangkan yang terakhir atau yang ketiga adalah perasaan tidak mampu di sekolah. Faktor ini mencakup perasaan tidak memadai sebagai siswa dan merasa tidak mampu memenuhi tuntutan sekolah, sehingga mencakup perasaan kurangnya kompetensi, kurangnya pencapaian, dan perasaan tidak mampu dalam mengerjakan tugas sekolah.

Wawancara yang dilakukan kepada Tim Health Liputan6.com pada Jumat 25 April 2014 menyatakan “Jika kebanyakan waktu di sekolah, anak dituntut untuk meningkatkan kemampuan kognisi (kemampuan berpikir) dari pagi hingga sore

bahkan malam, sementara area lain tak diperhatikan maka anak mengalami dampak yang merugikan seperti kelelahan (*burnout*) atau kompensasi perilaku yang tidak adaptif misalnya agresi, mencari pelarian, dan sebagainya,” kata Psikolog Klinis dari Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Heri Widodo, M.Psi (Febrida., 2014).

Di Indonesia sendiri akan menjadi masalah yang sangat serius apabila tidak ditangani secara preventif. Sebanyak 51 pengaduan yang diterima oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) sepanjang tahun 2020 dari siswa seluruh penjuru Indonesia. Adapun aduan lainnya seperti pembelajaran daring yang membuat tugas menumpuk dan pemakaian kuota internet yang sangat banyak. Hal ini didapatkan dari survei yang dilakukan oleh Tim KPAI dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *multistage random sampling* (Tim KPAI, 2020). Survei yang dilakukan pada 13 April hingga 20 April 2020, dari 1.700 responden sebanyak 77,8 persen siswa kesulitan karena tugas yang menumpuk antar guru. Terlebih waktu pengumpulan yang diberikan sangatlah terbatas (Safitri., 2020).

Fenomena lain terjadi di Kota Jakarta pada tahun 2024. Dilansir dari suara.com, kejadian hilangnya SN, seorang siswi SMAN 61 Jakarta yang sempat mengeluh capek dengan tugas sekolah, membuat para orang tua lebih memperhatikan kondisi psikologis anak-anak yang merasa kewalahan dengan beban sekolah. Menurut Kapolres Metro Jakarta Timur, Kombes Nicolas Ary Lilipaly, SN bilang ke keluarganya kalau dia merasa capek sekolah di SMA yang baru karena kegiatan di sana sangat padat. Akhirnya, SN memutuskan untuk meninggalkan rumah karena merasa beban tugas dan kegiatan yang harus dijalankan terlalu berat (Fundrika & Efendi., 2024).

Berdasarkan dari beberapa kasus yang terjadi pada fenomena tersebut diketahui *school burnout* yang dialami oleh siswa dapat menyebabkan dampak negatif, seperti penelitian yang dilakukan oleh Gao (2023) terdapat korelasi yang signifikan antara stres akademik dengan *school burnout*. Stres akademik telah ditemukan secara positif memprediksi kelelahan akademik (*school burnout*) sehingga menunjukkan hubungan langsung antara dua faktor. Stres akademik bisa mempengaruhi siswa dalam hal kognitif, perilaku,

dan emosi siswa sehingga dapat menyebabkan kelelahan. Stres merupakan masalah umum yang terjadi dalam kehidupan manusia (Izzati et al., 2020). Kupriyanov dan Zhdanov (2014) menyatakan jika stres saat ini dianggap sebagai atribut kehidupan modern, sehingga stres sudah menjadi bagian daripada kehidupan sehingga tidak bisa dihindari baik di pekerjaan, sekolah, bahkan di keluarga sekali pun. Sehingga ditemukan di lingkungan sekolah bisa dikatakan dengan stres akademik (Izzati et al., 2020).

Lin dan Huang (2014) menyatakan jika seorang siswa mengalami stres berlebih, akan menimbulkan masalah bagi individunya. Stres merupakan masalah yang sangat utama bagi siswa dengan berbagai tuntutan atau tantangan akademis, sosial, dan pribadi. Sering kali stres bisa menjadi berlebihan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan serta kinerja akademik dan dapat berdampak buruk bagi siswa dan siswi (Lin & Huang., 2014).

Stres sudah menjadi bagian daripada kehidupan akademik siswa karena berbagai harapan internal dan eksternal yang dibebankan kepada mereka (Reddy et al., 2018). Stres akademik merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan stres

yang dapat dialami individu terkait ujian atau tugas, lingkungan pendidikan, serta berbagai masalah yang hubungan terkait pendidikan (Zhang et al., 2022). Menurut Radillo et al (2014) gejala stres akademik dapat menimbulkan masalah kesehatan yang sangat mengkhawatirkan. Gejala ini sering muncul pada anak-anak dan remaja, di mana tuntutan endogen dan eksogen berinteraksi sehingga berdampak negatif terhadap prestasi akademik. Gejala ini meliputi depresi, kecemasan dan kelelahan dalam belajar (Jiang et al., 2021; Zhang et al., 2022).

Terdapat beberapa dampak negatif terhadap stres akademik meliputi menurunnya konsentrasi dan fokus belajar, menurunnya motivasi belajar, serta menurunnya kemampuan memori dan daya ingat (Tus., 2020). Namun, menurut Bedewy dan Gabriel (2015) meskipun stres akademik memiliki banyak dampak negatif, stres akademik juga memiliki sisi positif yaitu dapat meningkatkan kemampuan mengatasi tantangan, mengembangkan keterampilan coping, meningkatkan kemampuan mengelola waktu, dan meningkatkan efisiensi belajar. Lalu penting untuk diingat bahwa

dampak positif dan negatif dari stres akademik hanya terjadi pada tingkat stres yang tidak terlalu tinggi atau terlalu rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Yusriyyah et al (2023) mengkonfirmasi bahwa terdapat 5,8% mahasiswa berada pada tingkat *academic burnout* yang tinggi, sementara 94,2% lainnya berada pada tingkat *academic burnout* rendah dan 100% pada tingkat stres akademik sedang. Sehingga ini memiliki hubungan positif dengan kekuatan sedang antara stres akademik dengan *school burnout*. Sementara itu, penelitian yang dilakukan Jiang et al (2021) juga mengkonfirmasi jika stres akademik bisa mempengaruhi depresi remaja baik secara langsung maupun tidak langsung melalui kelelahan sekolah (*school burnout*). Selain itu, kepercayaan diri yang baik bisa membantu mengurangi dampak negatif kelelahan sekolah (*school burnout*).

Rabuka et al (2023) melakukan penelitian untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. Hasil daripada penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya korelasi yang sangat positif dan

menjelaskan bahwa adanya hubungan antara stres akademik terhadap *academic burnout* dengan nilai $p\text{ value} = 0,002$. Sehingga dapat disimpulkan semakin tinggi tingkat stres maka menjadikan makin tinggi juga tingkat *academic burnout*. Diketahui mayoritas responden memiliki *academic burnout* dengan tingkatan sedang sebanyak 82 responden lalu, sebanyak 72 responden dari 108 jumlah responden ditemukan memiliki tingkat stres akademik sedang.

Oleh karena itu, peneliti akan melakukan pembaruan penelitian yang ada dengan mengambil variabel stres akademik dan *school burnout* pada siswa SMA sederajat dan mengambil data dari sampel yang berlokasi di wilayah DKI Jakarta. Hal ini dilakukan karena penelitian terkait stres akademik dan *school burnout* bisa dikatakan sangat terbatas untuk populasi khusus tingkat Sekolah Menengah di DKI Jakarta. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

1.2 Identifikasi Masalah

Stres akademik yang berasal dari tuntutan tugas sekolah, ujian, dan ekspektasi akademis, seringkali mempengaruhi siswa. Stres ini bisa menjadi penyebab munculnya masalah seperti kelelahan sekolah (*school burnout*).

1.3 Pembatasan Masalah

Dalam penelitian ini, pembatasan masalah ditetapkan untuk fokus pada pengaruh antara stres akademik terhadap *school burnout* di kalangan siswa SMA sederajat di DKI Jakarta.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka timbullah beberapa masalah sebagai berikut:

1. Apa pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa/i SMA sederajat?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka terciptalah tujuan:

1. Untuk mengetahui sejauh mana pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa/i SMA sederajat

1.6 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat Menjadi sumbangan pemikiran baru dalam literatur akademik dengan mendokumentasikan pengaruh dan interaksi antara stres akademik dan stres akademik, serta membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut dan perbandingan dengan temuan sebelumnya.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pemahaman mendalam mengenai pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat. Adapun manfaat yang bisa diharapkan untuk berbagai pihak yaitu :

- Sekolah

Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh *school burnout* terhadap stres akademik, sekolah dapat mengidentifikasi area-area dimana siswa mungkin mengalami kesulitan atau kelelahan. Sehingga ini memungkinkan sekolah dapat membuat strategi untuk menyesuaikan pembelajaran mereka, memberikan dukungan tambahan, dan menciptakan lingkungan yang lebih mendukung bagi siswa/i.

- Siswa
Peneliti berharap dalam penelitian ini dapat membantu siswa untuk mengenali tanda-tanda *school burnout* terhadap stres akademik pada diri mereka sendiri. Dengan menyadari faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan mental mereka, siswa juga dapat belajar mengelola stres, memprioritaskan keseimbangan antara akademik dan kesejahteraan mental, serta mencari bantuan jika diperlukan.
- Pembaca

Penelitian ini diharapkan dapat mengedukasi serta meningkatkan kesadaran pembaca bagaimana pentingnya kesejahteraan mental siswa/i SMA sederajat. Dengan memahami dampak *school burnout* terhadap stres akademik, pembaca dapat lebih memahami tekanan yang dihadapi siswa dan mungkin kontribusi pada peningkatan dukungan sosial dan kesejahteraan mental di lingkungan sekolah dan masyarakat.

- Orang tua

Orang tua dapat menggunakan hasil penelitian ini untuk memahami lebih baik tentang tekanan dan tantangan yang dihadapi anak-anak mereka di sekolah. Dengan menyadari dampak *school burnout* terhadap stres akademik, orang tua dapat memberikan dukungan emosional, memfasilitasi keseimbangan antara akademik dan kegiatan non akademik, serta membantu anak-anak mereka dalam mengembangkan strategi pengelolaan stres yang sehat.

Hal ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan suasana sekolah yang mendukung perkembangan siswa secara holistik dan memberikan pondasi yang lebih solid bagi prestasi akademik yang optimal.

1.7 Sistematika Penulisan

Penulis membagi tiga bab secara rinci untuk mempermudah, diantaranya sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang, rumusan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

BAB II Kajian teori

Bab ini berisi tentang kajian teori, kerangka berpikir, tinjauan pustaka, hipotesis, dan hasil penelitian yang relevan.

BAB III Metodologi penelitian

Bab ini mencakup metode dan jenis penelitian, prosedur pengambilan data, populasi dan sampel, identifikasi dan

operasionalisasi variabel, kisi-kisi instrumen, dan teknik analisis data

BAB IV Hasil dan pembahasan

Bab ini mencakup hasil penelitian dan beberapa uji-uji seperti uji validasi, uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis regresi linear sederhana serta pembahasan dan implikasi penelitian

BAB V Kesimpulan dan Saran

Bab ini mencakup kesimpulan dan saran dari hasil penelitian yang sudah dilakukan

BAB II

KAJIAN TEORI

2.1 Stres Akademik (*Academic Stress*)

2.1.1 Definisi Stres Akademik

Pemahaman terhadap stres memegang peranan penting dalam kehidupan, baik itu untuk individu maupun organisasi. Stres dapat memberikan dampak positif maupun negatif yang signifikan, dan mempengaruhi perkembangan individu atau organisasi yang bersangkutan. Ketika stres terjadi secara berulang atau tidak terkelola dengan baik, dapat membawa risiko terhadap kesehatan. Dampak negatif stres pada tingkat individu telah banyak dicatat, termasuk masalah fisik dan mental, penurunan komitmen dan kepuasan kerja yang pada akhirnya dapat mengurangi motivasi, kinerja, produktivitas, dan meningkatkan tingkat absensi karena sakit (Ekawarna, 2018).

Park dan Kim (2018) menjelaskan apabila stres akademik merujuk pada tekanan psikologis berlebihan yang dialami oleh remaja Korea Selatan sebagai akibat dari tuntutan akademik yang tinggi. Definisi ini mencakup beban mental yang timbul dari

harapan dan persyaratan pendidikan, yang dapat mengancam kesejahteraan emosional dan psikologis remaja. Aspek ini juga mencakup tekanan pikiran yang muncul dari ekspektasi akademis, evaluasi, dan persyaratan kurikulum, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan siswa pada tingkat pendidikan menengah (Prabu, 2015).

Stres akademik merupakan proses sistemik dimana tuntutan-tuntutan baik internal maupun eksternal, sebagai ancaman terhadap integritas biologis dan psikologis mereka serta kualitas hubungan sosial yang signifikan. Stres terjadi ketika seseorang siswa maupun mahasiswa merasa tidak memiliki sumber daya yang cukup, baik itu berasal dari luar maupun dari dalam diri mereka sendiri untuk mengatasi tuntutan tersebut. Tuntutan eksternal mencakup harapan, permintaan atau persyaratan orang-orang penting lalu tuntutan sosial dan batasan. Namun, disisi lain tuntutan internal juga berkaitan dengan harapan pribadi yang didasarkan pada nilai-nilai, tujuan, dan keyakinan individu (Torres et al., 2022)

Penjelasan lainnya, stres akademik merupakan tekanan atau beban psikologis yang timbul akibat tuntutan akademik, seperti

ekspektasi tinggi dalam kinerja akademik, beban kerja yang berat, persaingan di lingkungan akademik, ketidakpastian mengenai hasil ujian, dan masalah lain yang terkait dengan lingkungan pendidikan (Barbayannis et al., 2022). Stres akademik terjadi akibat daripada respon siswa terhadap berbagai tuntutan dalam lingkungan pendidikan, seperti naik kelas, tugas-tugas, nilai ujian, dan keputusan karir. Sehingga stres ini muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dan sumber daya siswa. Peningkatan persaingan akademik juga berkontribusi pada peningkatan stres, yang dapat mempengaruhi kemampuan siswa dalam mengelola waktu belajar dan menghadapi kecemasan ujian (Barseli et al., 2017)

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan suatu kondisi di mana siswa mengalami tekanan yang timbul dari persepsi individu terhadap situasi akademik yang menantang dan kelelahan akademis yang berlebihan. Stres akademik bukan untuk dieliminasi, tetapi untuk dikendalikan hingga mencapai batas optimal.

2.1.2 Faktor Stres Akademik

Fuente et al (2021) menjelaskan bahwa banyak faktor stres akademik yang dapat memiliki dampak yang signifikan pada siswa, sehingga dapat dikelompokkan dalam tiga faktor yaitu,

1. **Faktor penilaian kinerja**

Faktor ini mencakup kepada tekanan yang timbul dari evaluasi kinerja seperti ujian, dan tugas yang harus diselesaikan. Siswa merasa tertekan untuk mencapai hasil yang baik dalam penilaian ini sehingga akan menimbulkan kekhawatiran akan penilaian yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi.

2. **Faktor beban kerja yang berat**

Beban yang dimaksud disini adalah banyaknya materi yang harus dipelajari, jadwal yang padat, dan kurangnya waktu untuk mengulang materi yang telah dipelajari. Siswa merasa tertekan oleh tuntutan akademik yang berat dan merasa sulit untuk mengelola waktu dan beban kerja yang ada.

3. **Faktor proses pengajaran dan pembelajaran**

Dalam faktor ini meliputi aspek-aspek seperti hubungan sosial (baik antara guru dan siswa maupun antar teman sebaya), metode pengajaran yang digunakan, dan komponen organisasional lainnya seperti ketidaksesuaian rencana studi, masalah penjadwalan, partisipasi siswa rendah dalam manajemen dan pengambilan keputusan, kepadatan jam belajar dan sebagainya.

Menurut Bedewy dan Gabriel (2015) sumber stres yang paling umum terkait stres akademik adalah ekspektasi orang tua yang tinggi, frekuensi ujian, luasnya kurikulum akademik, kesulitan tidur dan kekhawatiran tentang masa depan. Kurikulum juga terbukti sangat mempengaruhi tingkat stres akademik dan pemicu stres seperti ekspektasi akademik, beban kerja dan ujian, serta persepsi diri akademik siswa. Menurut Barbayannis et al (2022) stres akademik merupakan faktor stres yang paling dominan dimana sangat mempengaruhi kesehatan mental pelajar. Stres akademik dapat mengurangi motivasi, menghambat

pencapaian akademis, dan menyebabkan peningkatan angka putus sekolah (Pascoe et al., 2019).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Ma'wa Yusuf (2020) menunjukkan bahwasannya stres akademik juga dipengaruhi oleh faktor dari luar (eksternal), Faktor internal yang mempengaruhi terdiri dari *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi. Sementara itu, faktor eksternal mencakup dukungan sosial dari orang tua. Sehingga kemudian stres akademik dapat timbul karena berbagai hal seperti beban akademik yang berlebihan, persepsi siswa terhadap ujian dan tugas, karakteristik kepribadian, serta ketakutan akan kegagalan.

2.1.3 Aspek Stres Akademis

Dalam *Learning Theory* (teori belajar) stres akademik merupakan hasil dari kondisi yang salah dalam proses *conditioning* yang memicu respon emosi yang terkondisi. Dua aspek penting dalam proses *conditioning* untuk stres adalah respon emosional seperti ketakutan dan kecemasan yang meliputi komponen perilaku, psikologis, dan fisik. Secara pribadi, seseorang

merasakan ketegangan internal ketika dihadapkan pada situasi menakutkan. Tubuh juga mengalami ketegangan fisik, ditandai dengan peningkatan tekanan darah, keringat, dan peningkatan suhu tubuh. Ketika proses *conditioning* terjadi, ketiga komponen ini dikondisikan oleh rangsangan yang bersyarat (Ekawarna., 2018).

Dua aspek penting dari proses conditioning yang relevan dengan teori stres adalah respon emosional seperti ketakutan dan kecemasan, yang melibatkan tiga komponen: (1) perilaku, (2) psikologis, dan (3) fisik. Solusi yang disarankan adalah menghindari stimulus yang menyebabkan stres sejauh mungkin. Secara subjektif, seseorang mengalami ketegangan internal ketika menghadapi sesuatu yang menakutkan. Secara fisik, tubuh menunjukkan ketegangan melalui peningkatan tekanan darah, berkeringat, dan kenaikan suhu tubuh. Selama proses conditioning, ketiga komponen ini dipengaruhi oleh stimulus bersyarat (Ekawarna., 2018)

Selain itu, Khorasani et al (2023) juga menjelaskan bagaimana reaksi-reaksi terhadap stres akademik seperti :

1. Reaksi Fisiologis

Beberapa gejala umum yang sering muncul meliputi tremor atau gemetar, rasa kelelahan yang berlebihan, keringat berlebih, nyeri punggung, gangguan pencernaan seperti masalah perut, dan sakit kepala yang berulang. Gejala ini merupakan manifestasi fisik dari ketegangan dan kecemasan yang dialami siswa saat menghadapi tekanan akademik.

2. Reaksi Perilaku

Beberapa siswa mungkin menunjukkan perilaku destruktif seperti menyakiti dirinya sendiri atau orang lain, merokok berlebihan sebagai mekanisme *coping*, dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial.

3. Reaksi Emosional

Siswa yang mengalami stres akademik mungkin merasakan berbagai perasaan negatif. Terkadang merasa marah, sedih, cemas, dan bahkan merasa bersalah. Perasaan-perasaan ini sering kali muncul sebagai respon terhadap ketidakmampuan mengatasi

tekanan akademik atau ketidakpuasan terhadap prestasi akademik.

Selain itu, stres akademik juga dipengaruhi oleh beberapa aspek utama termasuk beban akademik yang mencakup volume dan kompleksitas tugas serta tenggat waktu, persepsi ujian dan tugas yang sering kali menimbulkan kecemasan, kemampuan manajemen waktu yang efektif, serta kualitas interaksi sosial dan dukungan yang diterima dari teman guru dan keluarga (Bedewy & Gabriel., 2015)

2.2 Kelelahan Sekolah (*School Burnout*)

2.2.1 Definisi Kelelahan Sekolah (*School Burnout*)

Menurut Maslach & Jackson (1981) *Burnout* adalah sindrom kelelahan emosional dan sikap sinis yang sering terjadi pada individu yang melakukan pekerjaan yang berhubungan dengan orang. Aspek kunci dari sindrom burnout adalah meningkatnya perasaan kelelahan emosional. Dalam konteks "*school burnout*", ini mengacu pada kelelahan emosional dan sikap sinis yang sering dialami oleh siswa atau individu yang terkait dengan lingkungan sekolah. Sehingga *school burnout* dapat didefinisikan ketika

seseorang merasa kelelahan atau frustrasi karena kehidupan atau ketidakberhasilan dalam mencapai tujuan yang diharapkan. Awalnya, individu tersebut memiliki komitmen terhadap tugas-tugas mereka, namun seiring berjalannya waktu, komitmen tersebut mulai turun.

Berdasarkan pada teori kelelahan kerja dari Schaufeli et al (2002) kelelahan yang berkaitan sekolah dapat digambarkan sebagai perasaan tegang yang berkaitan dengan aktivitas sekolah, terutama kelelahan kronis yang disebabkan oleh beban tugas sekolah yang berlebihan. Sinisme yang berkaitan dengan sekolah muncul sebagai sikap acuh tak acuh atau menjauh dari tugas-tugas sekolah secara umum, hilangnya minat terhadap pekerjaan akademik sehingga dianggap sebagai sesuatu yang tidak bermakna. Kurangnya efikasi yang berkaitan dengan sekolah merujuk pada menurunnya rasa kompetensi serta kurangnya pencapaian yang memadai, baik dalam pekerjaan sekolah maupun secara keseluruhan di lingkungan sekolah.

Kelelahan sekolah (*school burnout*) merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan lelah, sinisme, dan

berkurangnya kemampuan siswa terhadap proses akademik. Kondisi ini dianggap sebagai keadaan negatif yang dialami oleh siswa, sehingga berdampak negatif terhadap kesejahteraan siswa (Gundogan., 2022). Disisi lain menurut Virtanen et al (2016) kelelahan sekolah (*school burnout*) merupakan sebuah evaluasi terhadap tingkat stres siswa, frustrasi, dan tingkat emosi negatif yang muncul akibat tugas-tugas sekolah yang semuanya mencerminkan kesejahteraan yang kurang baik. *School burnout* terjadi ketika siswa merasa kelelahan secara emosional dan merasa terkuras sumber daya mereka akibat tuntutan akademik yang tinggi (Lee et al., 2019).

Menurut Lee et al (2019) dalam konteks sekolah, *school burnout* dapat terjadi ketika siswa merasa terbebani oleh tuntutan akademik yang berlebihan dan merasa bahwa imbalan atau konsekuensi yang diterima tidak sebanding dengan usaha akademik yang telah mereka lakukan. Secara khusus, siswa yang merasa “kelelahan” cenderung merasa terbebani secara emosional oleh materi pelajaran mereka. Mereka yang mengalami “sinisme” cenderung kehilangan minat dalam proses belajar. Siswa yang

yakin bahwa mereka “berkontribusi secara efektif di kelas” memiliki tingkat kegagalan yang lebih rendah (Kim et al., 2014). Dengan demikian, *school burnout* akademik adalah respons siswa terhadap kesulitan yang terus menerus dalam mengatasi dengan tekanan prestasi yang kompleks.

Selain itu kelelahan sekolah (*school burnout*) dijelaskan sebagai respon afektif tiga dimensi terhadap stres yang berkaitan dengan sekolah atau akademik, dimana ditandai dengan kelelahan sekolah (kelelahan kronis akibat beban tugas sekolah), sinisme (sikap sinis terhadap makna sekolah), dan ketidakmampuan (keyakinan akan ketidakmampuan dalam pencapaian terkait akademik atau sekolah). Sehingga definisi ini menekankan aspek emosional dan psikologis dari kelelahan sekolah (*school burnout*) itu sendiri yang spesifik dengan lingkungan sekolah. Hal ini menyoroti dampak stres kronis dan sikap negatif terhadap sekolah yang mempengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik siswa (May et al., 2015)

Berdasarkan dari beberapa pemaparan diatas, *school burnout* merupakan suatu kondisi psikologi yang terjadi pada siswa akibat

tekanan akademik yang berlebihan, sehingga demikian ditandai dengan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap sekolah, dan berkurangnya rasa kompetensi. Siswa yang mengalami *school burnout* akan merasa frustrasi karena kelelahan yang dialami seperti yang dipengaruhi oleh beban tugas yang terus-menerus, kehilangan minat terhadap kegiatan akademik, dan merasa tidak mampu untuk mencapai tujuan akademis. Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan emosional siswa tetapi juga kinerja akademik mereka secara keseluruhan. Secara umum, *school burnout* adalah kondisi di mana individu yang sedang dalam proses pembelajaran mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional (Masruroh et al., 2022).

2.2.2 Dimensi Kelelahan Sekolah (*School Burnout*)

Salmela-Aro et al (2009) mengidentifikasi tiga dimensi utama dari kelelahan sekolah (*school burnout*) yang diukur menggunakan *School Burnout Inventory (SBI)*. Ketiga dimensi tersebut adalah :

1. Kelelahan di sekolah (*exhaustion at school*)

ini mencakup perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan sekolah seperti tugas, ujian, dan tekanan akademik. Sehingga ini mengacu kepada perasaan ketegangan, terutama kelelahan kronis yang diakibatkan oleh pekerjaan yang terlalu menekan (Salmela-Aro et al., 2010)

2. Sinisme di sekolah (*cynicism at school*)

ini mencakup sikap sinis dan terlepas dari arti sekolah seperti merasa tidak tertarik atau tidak peduli dengan tujuan atau nilai-nilai pendidikan. Secara umum, menjauh dari pekerjaan dan orang-orang yang bekerja dengannya, kehilangan minat dalam pekerjaannya dan tidak melihat pekerjaan sebagai sesuatu yang bermakna (Salmela-Aro et al., 2010)

3. Ketidakmampuan di sekolah (*inadequacy at school*)

ini mencakup perasaan tidak mampu atau tidak kompeten dalam lingkungan sekolah. Secara umum, siswa mungkin merasa terlalu sulit untuk mengatasi

tugas-tugas atau tantangan yang mereka hadapi, yang dapat menyebabkan perasaan frustrasi dan keputusasaan

Kelelahan adalah komponen emosional, sinisme adalah komponen kognitif, dan ketidakmampuan adalah komponen perilaku (Salmela-Aro et al., 2010).

2.2.3 Faktor Penyebab Terjadinya Kelelahan Sekolah (*School Burnout*)

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan kelelahan akademis diantara siswa, yang pada kemungkinannya mempengaruhi perasaan kelelahan, sinisme dan ketidakmampuan. Beberapa faktor umum yang berperan dalam memicu kelelahan sekolah meliputi :

1. Tuntutan akademik yang tinggi, beban kerja yang berlebihan, tekanan untuk mencapai prestasi tinggi dalam bidang akademis, dan harapan yang tidak realistis dari berbagai pihak seperti guru, orang tua, atau bahkan diri sendiri dapat mengakibatkan kelelahan pada siswa. Hal ini bisa membuat siswa

merasa terbebani dan sulit untuk mengatasi semua tuntutan yang ada (Gao, 2020)

2. Siswa yang cenderung perfeksionis sering kali menerapkan standar yang sangat tinggi bagi diri mereka sendiri yang kemudian dapat menyebabkan mereka mengalami stress dan kecemasan yang konstan dalam upaya untuk mencapai standar tersebut. Sehingga ini bisa mengakibatkan tekanan yang terus-menerus karena upaya mereka untuk memenuhi ekspektasi yang sangat tinggi yang telah mereka tetapkan (Gao, 2020)
3. Kesibukan diluar jam pelajaran, seperti kegiatan ekstrakurikuler, kursus tambahan, atau proyek penelitian dapat menyebabkan penumpukan tugas dan tanggung jawab tambahan bagi siswa. Hal ini dapat mengurangi waktu istirahat dan rekreasi yang diperlukan untuk memulihkan energi siswa (Salmela-Aro et al., 2009).

4. Rasa keterasingan atau kurangnya dukungan sosial dari teman sebaya, guru, orang tua dapat meningkatkan risiko kelelah sekolah. Kurangnya jaringan dukungan sosial dapat membuat siswa merasa terisolasi dan tidak didukung dalam mengatasi tantangan di lingkungan sekolah (Salmela-Aro et al., 2009)

2.3 Remaja

2.3.1 Definisi Remaja

Masa remaja merupakan periode perkembangan transisi yang signifikan antara masa kanak-kanak ke masa dewasa. Selama tahap ini, individu mengalami berbagai perubahan baik secara biologis, kognitif, maupun sosial emosional (Isroani et al., 2023). Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa Latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan”.

Pada masa ini, manusia mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun mental. Perubahan yang paling terlihat jelas adalah perubahan fisik yang meliputi pertumbuhan tubuh yang pesat hingga mencapai ukuran dewasa dan berkembangnya

kapasitas reproduksi. Selain itu, remaja juga mengalami perubahan kognitif, menjadi mampu berpikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini, remaja mulai terpisah secara emosional dari orang tuanya untuk mengambil peran sosial baru saat dewasa (Ajhuri, 2019). Sementara itu, remaja yang berusia 15 - 18 tahun termasuk kedalam fase remaja pertengahan. Fase ini ditandai dengan munculnya kemampuan berpikir yang lebih maju.

Meskipun teman sebaya masih memainkan peran penting, individu mulai menunjukkan kemampuan untuk mengarahkan dirinya sendiri. Sehingga pada fase ini, remaja mulai menunjukkan kematangan dalam perilaku, belajar mengendalikan impulsivitas, dan membuat keputusan awal terkait tujuan karir yang ingin dicapai (Ajhuri, 2019).

2.3.2 Ciri-ciri Tumbuh Kembang pada Remaja

Perkembangan remaja dicirikan oleh munculnya perilaku baru, baik yang bersifat positif maupun negatif. Masa remaja dianggap sebagai periode transisi dari masa anak-anak ke dewasa, di mana tingkah laku remaja seringkali gejolak, cenderung labil, gelisah, dan bersifat pemberontakan. Perilaku remaja juga sangat

dipengaruhi oleh lingkungan sekitar. Perilaku negatif remaja dapat timbul karena ketidaksesuaian lingkungan dengan tuntutan dan kebutuhan remaja itu sendiri. Penting untuk dicatat bahwa perilaku negatif bukanlah karakteristik perkembangan yang normal, sehingga perilaku positif remaja lebih mencerminkan perkembangan yang sehat (Umami, 2019). Adapun ciri perkembangan remaja adalah:

1. Mengalami perubahan (pertumbuhan) fisik sangat pesat. Pertumbuhan fisik pada remaja sangat cepat: tulang-tulang, jantung, ginjal, pencernaan dan berbagai organ tubuh lainnya bertambah kuat serta memiliki fungsi yang semakin sempurna.
2. Memiliki energi baik psikis dan fisik yang mendorong remaja untuk beraktivitas dan berprestasi. Periode remaja ini merupakan yang paling kuat (fisik) dan paling kreatif (psikis) sepanjang periode dari kehidupan manusia.
3. Fokus perhatian lebih mengarah pada teman sebaya dan melepaskan diri dari keterikatan keluarga ataupun

aturan orang tua. Akan tetapi belum dibarengi dengan kemampuannya untuk mandiri dalam bidang ekonomi

4. Memiliki ketertarikan dengan lawan jenis. Remaja mulai mengenal hubungan dengan lawan jenis, bukan hanya sekedar teman akan tetapi cenderung mengarah pada saling menyukai.
5. Memiliki keyakinan tentang agama. Remaja mulai berusaha untuk menemukan kebenaran yang hakiki. Remaja yang mampu menemukan kebenaran tentang agamanya maka akan merasakan ketenangan dalam hidup, sedangkan apabila tidak menemukan kebenaran yang hakiki, keyakinan agama akan goyah.
6. Memiliki kemampuan dalam menunjukan kemandirian. Mulai dapat mengambil keputusan terkait kegiatan dan aktivitas mereka, hal inilah yang dinamakan mampu mulai menunjukan seseorang yang mandiri.
7. Mengalami kebingungan karena merupakan masa transisi antara kehidupan kanak-kanak dan dewasa.

Remaja mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri pada kehidupan sebagai orang dewasa, dimana remaja akan akan diperlakukan sebagai anak-anak tetapi juga dituntut untuk bertingkah laku sebagai orang dewasa. hal ini lah yang menjadikan remaja tidak stabil dan sulit untuk memperkirakan tindakan mereka.

8. Pencarian identitas diri. Karena hal yang membingungkan pada masa peralihan tersebut, maka remaja berusaha untuk mencari identitas diri. Remaja ingin dianggap benar dalam menghadapi kehidupan. Oleh karena itu, remaja butuh bimbingan, arahan dan model yang dapat membantunya dalam bertingkah laku.

2.4 Tinjauan Pustaka Hubungan Antar Variabel

Rabuka et al (2023) mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan burnout akademik pada mahasiswa semester pertama. Stres akademik diukur menggunakan skala stres yang diadaptasi dari *Depression, Anxiety, and Stress Scales-42* (DASS-42), yang mencakup indikator seperti frustrasi, konflik, tekanan,

perubahan, dan self-imposed stress. Dari penelitian ini, indikator self-imposed stress memiliki skor tertinggi, diikuti oleh frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan. Burnout akademik diukur menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), yang mencakup dimensi kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan tidak efikasi (*inefficacy*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang, dengan kelelahan dan sinisme yang lebih rendah dibandingkan dengan tidak efikasi yang lebih tinggi. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat *burnout* akademik termasuk faktor situasional seperti dukungan sosial dari teman dan keluarga, serta faktor individu seperti *self-efficacy* akademik dan strategi coping yang digunakan mahasiswa. Faktor-faktor ini dapat berperan dalam memitigasi atau memperparah dampak stres akademik terhadap *academic burnout*. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana stres akademik dapat berkontribusi terhadap burnout akademik dan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Jiang et al (2021) mengkaji hubungan antara stres akademik, *burnout* sekolah, harga diri, dan depresi pada remaja. Penelitian ini mengungkap bahwa *burnout* sekolah memediasi hubungan antara stres akademik dan depresi, serta harga diri memoderasi efek *burnout* sekolah pada depresi. Dengan menggunakan model mediasi moderasi, penelitian ini memberikan wawasan penting tentang mekanisme yang mendasari hubungan antara stres akademik dan kesehatan mental remaja. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi untuk mengurangi stres akademik dan meningkatkan harga diri untuk mengurangi risiko depresi pada remaja, yang relevan dengan penelitian terkait variabel-variabel psikologis dalam konteks pendidikan.

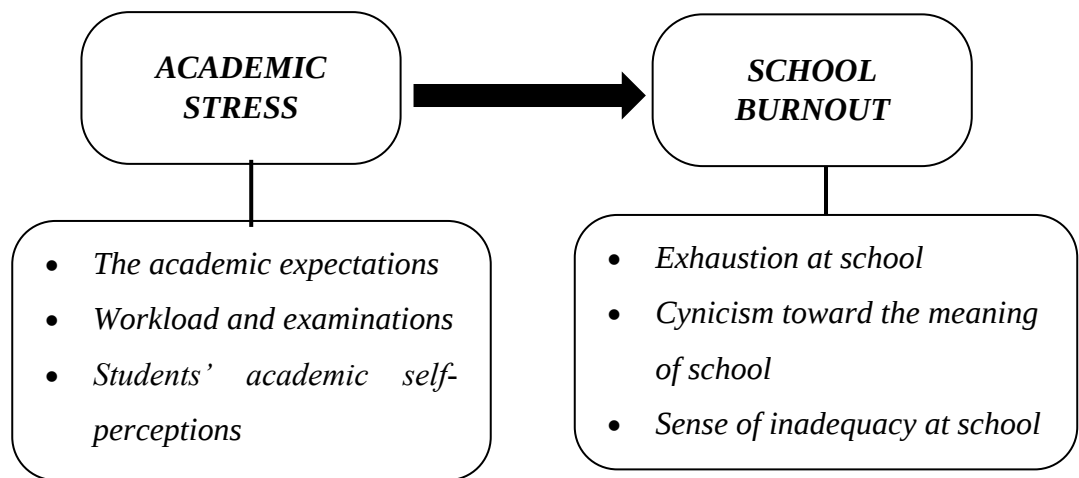
Penelitian oleh May et al. (2015) mengkaji hubungan antara *burnout* sekolah, kinerja akademik, dan kognitif. Studi ini terdiri dari dua penelitian yang menunjukkan bahwa *burnout* sekolah berkorelasi negatif dengan kinerja akademik (GPA) dan fungsi kognitif, seperti kemampuan pemecahan masalah dan kapasitas atensi/inhibisi. *Burnout* sekolah diukur menggunakan *School Burnout Inventory* (SBI), dan hasil penelitian ini menunjukkan

bahwa *burnout* dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kognitif secara signifikan pada mahasiswa di universitas Amerika. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya memahami dan menangani *burnout* sekolah untuk meningkatkan keberhasilan akademik dan kesehatan mental mahasiswa, yang relevan dengan penelitian lain yang membahas variabel-variabel psikologis dalam konteks pendidikan.

Yusriyyah et al (2023) mengeksplorasi hubungan antara stres akademik dan *burnout* akademik. Indikator stres akademik meliputi frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan *self-imposed stress*, dengan *self-imposed stress* memiliki skor tertinggi. Indikator *burnout* akademik mencakup dimensi kelelahan (*exhaustion*), sinisme (*cynicism*), dan tidak efikasi (*inefficacy*), di mana sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan dan sinisme pada tingkat rendah, namun banyak yang mengalami tidak efikasi pada tingkat tinggi. Penelitian ini juga menyoroti faktor-faktor situasional dan individu yang mempengaruhi tingkat *burnout* akademik. Faktor situasional meliputi dukungan sosial dari teman dan keluarga, sementara faktor individu mencakup *self-efficacy*

akademik dan strategi coping yang digunakan mahasiswa. Faktor-faktor ini berperan dalam memitigasi atau memperparah dampak stres akademik terhadap *burnout* akademik. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana stres akademik dapat berkontribusi terhadap burnout akademik serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hubungan tersebut.

2.5 Kerangka Berpikir



Gambar 2.1 Kerangka Berpikir

2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan aspek paling penting dalam sebuah penelitian sebagai simpulan utama yang perlu diuji kebenarannya. Hipotesis bersifat dugaan, karena itu peneliti harus mengumpulkan

data yang cukup untuk mendukung atau menyanggah hipotesis tersebut. Terdapat dua jenis hipotesis, yaitu hipotesis nol dan hipotesis alternatif (Lolang., 2014)

a. Hipotesis Alternatif (H_a)

Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik dengan *school burnout* pada siswa SMA sederajat

b. Hipotesis Nol (H_o)

Tidak ada pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat

2.6 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Yusriyyah et al (2023) menunjukkan hasil positif antara stres akademik dengan *academic burnout* dengan korelasi nilai *Pearson* = 0,458 dan *p-value* = 0,000. Dimensi untuk *academic burnout* dijelaskan seperti *exhaustion* (kelelahan), mayoritas mahasiswa (58,1%) mengalami *exhaustion* dalam tingkat rendah, sementara (41,9%) mengalami *exhaustion* tinggi. Untuk dimensi *cynicism* (sifat sinis) sebanyak (60,5%) mahasiswa menunjukkan tingkat *cynicism* rendah, dan (39,5%) dengan tingkat tinggi. Untuk dimensi yang terakhir yaitu

inefficacy (tidak kompeten), hampir setengah (47,7%) mengalami *inefficacy* dalam tingkat rendah, sementara (52,3%) dengan tingkat tinggi. Hal ini menunjukkan sebagian kecil atau 5 mahasiswa (5,8%) berada pada tingkat *academic burnout* yang tinggi dan hampir seluruh atau 81 mahasiswa (94,2%) mengalami stres sedang dan berada pada tingkat *academic burnout* yang rendah. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode korelasional dan instrumen yang digunakan adalah *Student-life Stress inventory* (SSI) untuk mengukur tingkat stres sementara *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur tingkat dari *academic burnout*.

Mahasiswa semester pertama sering mendapatkan tekanan untuk beradaptasi dengan metode pembelajaran baru yang lebih mandiri dan berbasis *student-centered*. Hal ini dapat menyebabkan stres akademik yang tinggi (Rabuka et al., 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan *academic burnout* pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross-*

sectional dengan teknik simple random sampling kepada 108 responden. Skala yang digunakan *Depression, Anxiety, and Stress Scales-42* (DASS-42) untuk mengukur stres akademik dan sementara itu untuk mengukur *academic burnout* dengan skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Sehingga mendapatkan hasil hubungan positif antara stres akademik dan *academic burnout* dengan input nilai $p\text{-value} = 0,002$ dan dapat disimpulkan jika tingkat stres akademik menunjukkan pada tingkat yang tinggi maka dari itu juga menunjukkan tingkat *academic burnout* yang tinggi juga.

Jiang et al (2021) mengungkap hubungan yang kompleks antara stres akademik, *school burnout*, dan depresi pada remaja di sekolah menengah pertama di Cina, dengan mempertimbangkan peran moderasi dari *self-esteem*. Melalui analisis yang mendalam penelitian ini menghasilkan beberapa temuan yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Stres akademik dan depresi

Penelitian ini menemukan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif yang signifikan dengan depresi. Ini berarti,

semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh remaja, semakin tinggi pula tingkat depresi yang mereka rasakan. Hubungan ini menunjukkan bahwa tekanan dari tugas-tugas sekolah, harapan akademik, dan ujian dapat secara langsung berkontribusi pada peningkatan gejala depresi pada remaja. Hubungan stres akademik terhadap depresi dengan nilai ($b = 0.359, p < 0.01$).

2. Peran *School Burnout*

School Burnout diidentifikasi sebagai mediator dalam hubungan antara stres akademik dan depresi. Sehingga artinya, stres akademik tidak hanya berdampak langsung pada depresi, tetapi juga meningkatkan *school burnout*, pada gilirannya akan memperburuk kondisi depresi. *School burnout* sendiri ditandai dengan perasaan kelelahan emosional, sikap sinis terhadap tugas-tugas sekolah, dan perasaan tidak berdaya dalam menghadapi tuntutan akademik. Skor *School burnout* yang memediasi hubungan antara stres akademik dan depresi ($b = 0,200, 95\% \text{ CI } [0,145, 0,263]$).

Penelitian yang dilakukan oleh May et al (2015) menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang konsisten antara *school burnout* (kelelahan sekolah) dan kinerja akademik. Ada 2 hasil studi yang dijelaskan pada penelitian ini yaitu : Hasil dari studi 1 menunjukkan bahwa *school burnout* secara signifikan berpengaruh dengan penurunan kinerja akademik, seperti yang diukur dengan rata-rata nilai akademik (*grade point average*) selama tiga semester akademik berturut-turut. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan yang tinggi terkait dengan sekolah dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik siswa. Lalu hasil studi 2 juga menemukan bahwa *school burnout* berhubungan dengan perbedaan individual dalam fungsi kognitif seperti kemampuan pemecahan masalah dan kapasitas perhatian yang menurun. Sehingga ini menunjukkan bahwa *school burnout* tidak hanya mempengaruhi kinerja akademik, akan tetapi juga dapat berdampak pada kemampuan kognitif siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *school burnout* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stress akademik dan kinerja kognitif siswa.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Metode dan Jenis Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Kuantitatif merupakan data yang berupa angka-angka atau data kualitatif yang sudah dihitung melalui proses skoring. Data kuantitatif dapat diolah atau dianalisis menggunakan teknik komputasi matematis atau statistik (Machali, 2021). Penelitian ini menggunakan teknik penelitian regresi linear sederhana. Teknik ini bertujuan untuk menggambarkan satu variabel *independen* (X) dengan satu variabel *dependen* (Y) (Yuliara, 2016). Variabel *independen* dalam penelitian ini adalah stres akademik, sedangkan variabel *dependen* adalah *school burnout*. Penelitian ini akan dilaksanakan pada populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian seperti kuesioner atau survey. Data yang terkumpul akan dianalisis secara kuantitatif menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya (Sugiyono, 2016).

3.2 Prosedur Pengambilan Data

3.2.1 Teknik Pengambilan Data

Peneliti menggunakan instrumen utama yang dapat digunakan adalah kuesioner yang mengukur tingkat *school burnout* dan stres akademik. Terdapat beberapa alat ukur yang sudah divalidasi seperti *Perception of Academic Stress Scale (PAS)* untuk mengukur stres akademik dan *School Burnout Inventory (SBI)* untuk mengukur *school burnout*.

a. Tahap Persiapan

Sebelum memulai penelitian, peneliti mencari literatur yang relevan dan mencari alat pengukuran yang tepat untuk variabel penelitian. Dengan menggunakan dua alat ukur yaitu *Perception of Academic Stress Scale (PAS)* dan *School Burnout Inventory (SBI)* yang mana masing-masing daripada alat ukur tersebut untuk mengukur stres akademik dan *school burnout*. Dengan sasaran pengambilan sampel terhadap siswa/i kelas 11-12 yang duduk dibangku SMA sederajat.

b. Kuesioner

Kuesioner ini merupakan teknik pengumpulan data yang memberikan serangkaian pertanyaan kepada peserta atau responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016). Kuesioner disebarkan melalui berbagai macam media sosial yang ada seperti Instagram, WhatsApp, dan Tiktok dan dibagikan kepada siswa/i kelas 11-12 yang duduk dibangku SMA sederajat sebagai responden untuk mengumpulkan data secara online.

3.2.2 Lokasi dan Waktu

Penelitian ini dilakukan secara online/daring dengan menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk *Google Form* atau Kuisisioner online. Waktu penelitian dan pengambilan data adalah Februari 2024, Penelitian ini menggunakan jumlah responden sebanyak 155 sampel, yang dianggap cukup memadai untuk menghasilkan analisis yang valid. Meskipun idealnya jumlah responden adalah sekitar sepuluh kali jumlah butir instrumen atau 270 responden dengan 27 item instrumen yang akan diujikan, namun dengan jumlah 155 responden masih dapat memberikan informasi yang akurat dan representatif (Alwi, 2017).

Penelitian dan pengambilan data akan dilakukan di wilayah Daerah Khusus Jakarta. Penyebaran kuesioner dilakukan secara online dengan melalui berbagai macam media sosial yang ada seperti WhatsApp, Instagram, dan X (twitter).

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pertengahan dengan rentan umur 17 - 18 tahun yang duduk dibangku SMA sederajat di daerah Jakarta. Dilansir dari *dapo.kemdikbud.go.id* dan *satudata.kemenag.go.id* tercatat jumlah Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan, dan Madrasah Aliyah serta peserta didik di beberapa wilayah yang ada di Daerah Khusus Jakarta, yaitu sebanyak 1.157 unit dengan peserta didik sebanyak 427.969 siswa/i.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini pengambilan sampel menggunakan *Non-Probability Sampling* dengan tujuan memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel sehingga teknik yang digunakan berupa *Accidental Sampling* ini merupakan teknik sampel yang dilakukan berdasarkan kemudahan dan ketersediaan elemen (Sugiyono, 2016). Sampel yang akan diambil pada penelitian ini sebanyak 155 dari total populasi. Untuk pemilihan sampel, peneliti memiliki kriteria sebagai berikut:

- A. Bersekolah di wilayah DKI Jakarta
- B. Berumur 17-18 tahun
- C. Negeri dan Swasta
- D. Siswa/i yang aktif bersekolah
- E. Siswa/i SMA, SMK, dan MA
- F. Laki-laki dan Perempuan
- G. Bersedia menjadi responden dalam penelitian ini

3.4 Definisi Konseptual dan Operasional

3.4.1 Stres Akademik (*Academic Stress*)

1. Definisi Konseptual

Stres akademik adalah reaksi yang dialami oleh siswa sebagai akibat dari kegagalan akademik yang dirasakan. Stres ini muncul ketika ada ketidaksesuaian antara kemampuan akademik siswa dengan hasil yang diharapkan atau diinginkan. Stres akademik dapat muncul melalui reaksi fisik, kecemasan, ketakutan, dan emosi negatif yang muncul dari berbagai situasi seperti tugas yang banyak, kesulitan mengatasi rintangan, kesulitan mencapai tujuan, dan tekanan akademis yang semakin tinggi (Barseli et al., 2017)

2. Definisi Operasional

Peneliti menggunakan *Perception of Academic Stress Scale*, alat ukur stres akademik yang disusun oleh Bedewy & Gabriel (2015). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tiga dimensi *Perception of Academic Stress Scale* dari Bedewy & Gabriel (2015) yaitu :

- a. *The Academic Expectations* : dimensi ini untuk mengukur harapan dan tekanan yang dirasakan siswa dari berbagai pihak seperti diri sendiri, orang tua, dan guru. Seperti contoh, nilai yang tinggi, keberhasilan dalam ujian, serta tekanan untuk memenuhi standar akademik tertentu.
- b. *Workload and Examinations* : dimensi ini untuk mengukur sejauh mana siswa merasa tertekan atau stres terkait dengan beban kerja akademik yang mereka hadapi dan ujian yang mereka hadapi. Seperti contoh, kecemasan, kelelahan yang berhubungan dengan kesulitan menyelesaikan semua tugas dalam batas waktu yang ditetapkan, kegelisahan yang berlebihan selama periode ujian, dan sulit berkonsentrasi.
- c. *Students' Academic Self-Perception* : dimensi ini mengukur bagaimana siswa mempersepsikan tugas-tugas akademik. Sehingga ini mencerminkan persepsi subjektif siswa tentang diri mereka sendiri dalam

konteks akademik. Seperti contoh, kepercayaan diri, mengenali kelemahan dan kekuatan diri sendiri, dan memahami keyakinan dalam kemampuan akademik.

3.4.2 Kelelahan Sekolah (*School Burnout*)

1. Definisi Konseptual

Kelelahan sekolah atau bisa juga disebut dengan *school burnout* merupakan sebuah kondisi yang digambarkan sebagai perasaan tegang yang berkaitan dengan aktivitas sekolah, terutama kelelahan kronis yang disebabkan oleh beban tugas sekolah yang berlebihan (Schaufeli et al., 2002). ketidakmampuan atau kelelahan fisik maupun mental yang muncul sebagai hasil dari stres yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Sehingga individu yang mengalami kelelahan sekolah (*school burnout*) biasanya akan merasa lelah secara berkepanjangan, kehilangan minat terhadap kegiatan yang ada disekolah, dan merasa tidak efektif dalam menangani tugas-tugas akademik.

2. Definisi Operasional

Menurut Salmela-Aro (2009) *school burnout* dioperasionalkan melalui tiga dimensi utama yang diukur dengan *School Burnout Inventory (SBI)*. Berikut definisi operasional dari masing-masing dimensi

- a. Kelelahan emosional (*Emotional Exhaustion*), diukur dengan item-item yang menilai sejauh mana siswa merasa lelah secara emosional akibat tekanan akademis. Dengan item pernyataan dalam kuesioner seperti “ Saya merasa kewalahan dengan tugas sekolah saya.”
- b. Sinisme (*Cynicism*), diukur dengan item-item yang menilai sikap negatif atau apatis terhadap sekolah. Dengan item pernyataan dalam kuesioner seperti “Saya merasa tidak ada gunanya belajar.”
- c. Ketidakmampuan di sekolah (*inadequacy at school*), diukur dengan item-item yang menilai perasaan tidak kompeten dalam tugas-tugas akademik. Dengan item pernyataan dalam kuesioner seperti “Saya merasa

bahwa, semakin sedikit yang bisa saya berikan dalam tugas sekolah saya.”

3.4 Kisi-Kisi Instrumen

Penelitian ini menggunakan penyebaran kuesioner sebagai metode pengumpulan data yang melibatkan pemberian serangkaian pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawab (Sugiyono, 2016). Dengan menggunakan *blue print SBI* dan *PAS*. Alat ukur yang digunakan peneliti adalah *Perception of Academic Stress (PAS)* terdapat 18 item untuk mengukur stres akademik dan *School Burnout Inventory (SBI)* terdapat 9 item untuk mengukur *school burnout*, Item skala *likert* yang menjadi bagian alat ukur ini. Skor yang dikodekan dari skor terkecil 1 = “Sangat Tidak Setuju” hingga skor 5 = “Sangat Setuju”.

Tabel 3.1 Blueprint Stres Akademik

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Academic Expectation</i>	Tekanan teman	1,2,3,4	4

		sebaya yang		
		kompetitif		
		Harapan		
		orang tua		
		Komentar		
		kritis guru		
		terhadap		
		kinerja siswa		
2	<i>Stress</i>	Beban kerja	5,6,7,8,9,10,11,1	8
	<i>Related to</i>	yang	2	
	<i>Faculty</i>	berlebihan		
	<i>Work and</i>	Tugas yang		
	<i>Examination</i>	berlebihan		
	s	Kekhawatira		
		n gagal		
		terhadap		
		ujian		

3	<i>Stress</i>	Kepercayaan	13,14,15,16,17,1	6
	<i>Related to</i>	diri terhadap	8	
	<i>Student's</i>	akademis		
	<i>Academic</i>	Keyakinan		
	<i>Self</i>	untuk sukses		
	<i>Perception</i>	Keyakinan		
		dalam		
		membuat		
		keputusan		
		akademis		
Total				18

Tabel 3.2 Blueprint School Burnout

No	Dimensi	Indikator	Nomor Item	Jumlah
1	<i>Exhaustion at schoolwork</i>	Kelelahan kronis Tugas yang	1,2,3,4	4

		berlebihan		
2	<i>Cynicism</i>	Sikap acuh tak	5.6.7	3
	<i>Toward the</i>	acuh		
	<i>Meaning of</i>	Kehilangan minat		
	<i>School</i>	Tak melihat		
		sekolah sebagai		
		sesuatu yang		
		bermakna		
3	<i>Sense of</i>	Perasaan	8,9	2
	<i>Inadequacy of</i>	berkurangnya		
	<i>School</i>	kompetensi		
		Perasaan tidak		
		mampu		
		Total		9

3.5 Uji Validitas

Instrumen yang valid merupakan alat ukur yang mampu menghasilkan data yang akurat. Validitas menunjukkan bahwa

instrumen tersebut efektif dalam mengukur hal yang memang seharusnya diukur (Sugiyono, 2016). Validitas diukur dengan menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan menggunakan software Jamovi. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dapat digunakan untuk menguji komponen-komponen suatu konstruk. Metode ini diterapkan untuk mengevaluasi model dan menggambarkan bagaimana komponen serta indikator perilaku mencerminkan variabel laten, seperti stres akademik dan *school burnout* dengan melihat *loading factor* dari setiap komponen yang membentuk konstruk tersebut (Izzati et al., 2020).

Pengujian CFA perlu memperhatikan beberapa standar, dimana Item dapat dikatakan valid apabila memiliki nilai standar *loading factor* $> 0,5$, sementara itu untuk nilai T-Value sebesar $> 1,96$. Sehingga demikian, item dapat digunakan untuk menjelaskan sebuah variabel. Begitupun sebaliknya, apabila *loading factor* $< 0,5$ dan T-Value $< 1,96$, maka item dianggap tidak valid dan perlu dihilangkan karena item tersebut tidak dapat digunakan untuk mengukur variabel (Nurbaiti, 2021).

Faktor dengan nilai loading sebesar 0,50 atau lebih dinilai memiliki validitas yang cukup memadai untuk merepresentasikan konstruk laten secara akurat. Validitas menunjukkan bahwa indikator tersebut memberikan kontribusi yang signifikan dalam menjelaskan variabel laten yang diukur (Hair et al., 2010). Sebuah instrumen dianggap memiliki validitas *konvergen* apabila item-item pengukurannya memiliki faktor loading diatas 0,4. Menurut Hair et al (2010) *loading factor* di atas 0,3 juga masih dapat dipertimbangkan sebagai batas minimal untuk validitas *konvergen*. Namun, jika *loading factor* mencapai lebih dari 0,5, nilai tersebut umumnya dianggap signifikan dan lebih dapat diterima dalam mengukur konstruk laten secara akurat.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui dan mengukur pengaruh suatu variabel terhadap variabel lainnya. Dalam konteks analisis regresi, variabel yang mempengaruhi disebut variabel bebas atau variabel *independen*,

sementara itu variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat atau variabel *dependen* (Mulyono, 2019).

3.7 Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan langkah awal yang penting dan harus dilakukan sebelum menerapkan model analisis regresi linier sederhana. Proses ini berfungsi sebagai persyaratan statistik untuk memastikan bahwa data memenuhi standar yang disyaratkan, memastikan bahwa hasil analisis dapat diandalkan dan valid. Dalam penelitian ini, dilakukan pengujian untuk memverifikasi apakah asumsi klasik telah terpenuhi. Pengujian meliputi uji normalitas dan uji linieritas

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah nilai residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Terdapat dua metode yang dapat digunakan untuk mengevaluasi distribusi ini: analisis grafik dan analisis statistik. Hasil yang diharapkan dari uji normalitas adalah nilai signifikansi $> 0,05$, yang menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan dengan menentukan model garis regresi dari variabel *independen* terhadap variabel *dependen*.

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah model yang dibangun memiliki hubungan linear. Uji ini membantu mengkonfirmasi apakah terdapat sifat linear antara dua variabel yang diidentifikasi berdasarkan teori, sesuai dengan hasil pengamatan penelitian (Wulansari, 2016). Berdasarkan model garis regresinya.

Hipotesis :

H_0 : garis regresi linier

H_1 : garis regresi non linier

3.8 Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan teknik analisis regresi sederhana. Dengan menggunakan software IBM SPSS statistic 21. Regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional atau kausal antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen (Sugiyono, 2016). Regresi linier sederhana dapat dijabarkan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Keterangan :

Y = Variabel dependen

X = Variabel independen

a = Konstanta (apabila nilai X sebesar 0, maka Y akan sebesar a atau konstanta)

b = Koefisien regresi (nilai peningkatan atau penurunan)

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Penelitian

4.4.1 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan mulai dari tanggal 20 Februari 2024. Penelitian dilakukan dengan menyebarkan alat ukur berupa instrumen skala berbentuk kuesioner atau angket. Kuesioner atau angket tersebut berisi pertanyaan yang berkaitan dengan variabel pada penelitian ini. Kuesioner ini disebarikan kepada subjek yang memiliki kriteria seperti bersekolah di wilayah DKI Jakarta baik swasta maupun negeri dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki yang sedang duduk dibangku Sekolah Menengah Atas dan sederajat. Saat proses pengambilan data, peneliti mendapatkan responden sebanyak 155 siswa/i.

4.4.2 Gambaran Umum Responden Penelitian

Gambaran umum responden didapat dengan menghitung frekuensi dan persentase jawaban dari data diri responden. Data diri yang diolah kedalam gambaran umum ini diantaranya seperti, jenis kelamin, usia, jenis sekolah, dan kelas. Berikut adalah

penyajian tabel yang berkaitan dengan data demografis yang dimiliki responden.

a) Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Demografis Jenis Kelamin

	Jumlah	Frekuensi
Laki-Laki	73	47,1%
Perempuan	82	52,9%
Total	155	100%

Berdasarkan tabel distribusi responden diatas, dapat dijelaskan bahwa total responden dalam penelitian ini adalah 155 orang. Dari jumlah tersebut, responden perempuan berjumlah 82 orang atau sebesar 52,9%. Distribusi ini menunjukkan bahwa proporsi responden perempuan sedikit lebih besar dibandingkan dengan responden laki-laki berjumlah 73 orang atau sebesar 47,1%. Jumlah ini menggambarkan komposisi yang cukup seimbang antara responden laki-laki dan perempuan.

b) Usia

Tabel 4.2 Demografis Usia

	Jumlah	Frekuensi
17	124	80%
18	31	20%

Total	155	100%
--------------	-----	------

Berdasarkan tabel distribusi responden diatas, dapat dijelaskan bahwa total responden dalam penelitian dengan rentan umur 17 tahun yaitu sebanyak 124 orang atau 80% dan umur 18 tahun sebanyak 31 orang atau 20% sehingga total keseluruhan adalah 155 orang (100%).

c) Kelas

Tabel 4.3 Demografis Kelas

	Jumlah	Frekuensi
Kelas 11	59	38,1%
Kelas 12	96	61,9%
Total	155	100%

Berdasarkan tabel distribusi responden diatas, dapat dijelaskan bahwa total responden dalam penelitian sebanyak 59 orang berasal dari kelas 11 yang mewakili 38,1% dari total responden dan sebanyak 96 orang berasal dari kelas 12 yang mewakili 61,9% dari total responden. Sehingga total keseluruhan berjumlah 155 orang (100%).

d) Jenis Sekolah

Tabel 4.4 Demografis Jenis Sekolah

	Jumlah	Frekuensi
Negeri	83	53,5%
Swasta	72	46,5%
Total	155	100%

Berdasarkan jenis sekolah menunjukkan bahwa mayoritas siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini berasal dari sekolah negeri. Sebanyak 83 orang atau 53,5% dari total responden bersekolah di sekolah negeri, sementara 72 orang atau 46,5% lainnya berasal dari sekolah swasta. Jumlah total keseluruhan responden adalah 155 orang yang menunjukkan proporsi yang cukup berimbang antara siswa dari sekolah negeri dan swasta, meskipun siswa dari sekolah negeri sedikit lebih dominan.

4.2 Analisis Deskriptif

Data analisis deskriptif digunakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan, dapat dilihat gambaran umum skor pada variabel stres akademik dan *school burnout* di bawah ini.

4.2.1 Data Deskriptif Kategori Stres Akademik

Teori yang digunakan atau skala yang digunakan untuk penelitian ini dibuat dan dikembangkan oleh Bedewy & Gabriel (2015) dikenal sebagai *Perception Academic Stress Scale (PAS)*. Setiap item dinilai pada skala likert 1 “Sangat Tidak Setuju”

hingga 5 “Sangat Setuju”. Perhitungan menggunakan teknik kategorisasi hipotetik, berikut hasil hitungannya :

Tabel 4.5 Kategorisasi Hipotetik Stres Akademik

Skor Maksimal	Skor Minimal	Range	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
55	11	44	33	11

Berdasarkan perhitungan skor kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel stres akademik memiliki skor maksimal 55, skor minimal 11, range 44, mean 33, dan SD 11. Dari hasil teknik kategorisasi hipotetik variabel stres akademik terbagi menjadi tiga skor yaitu rendah, sedang dan tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.6 Nilai Kategorisasi Stres Akademik

Kategorisasi	Nilai
Rendah	$X < 21$
Sedang	$21 \leq X < 44$
Tinggi	$44 \leq X$

Kategorisasi pada variabel stres akademik terdiri dari tiga skor yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.7 Kategorisasi Stres Akademik

	Persentase			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
STRES AKADEMIK	7 (4,5%)	146 (94,2%)	2 (1,3%)	155 (100%)

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel stres akademik, hampir seluruhnya berada pada kategori tingkat stres akademik sedang, yaitu sebanyak 146 siswa atau 94,2% dari total responden. Sebanyak 7 siswa atau 4,5% termasuk dalam kategori tingkat stres akademik rendah, sementara hanya ada 2 siswa atau 1,3% yang mengalami tingkat stres akademik tinggi. Dengan demikian, sebagian besar siswa yang diteliti mengalami stres akademik pada tingkat sedang.

Berdasarkan norma distribusi di atas, maka dapat dilihat kategori, jumlah responden dan presentase kategorisasi pada variabel stres akademik pada tabel berikut:

a) Jenis Kelamin

Tabel 4.8 Kategorisasi Jenis Kelamin Stres Akademik

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	4 (2,6%)	68 (43,9%)	1 (0,6%)	73 (47,1%)
Perempuan	3 (3,7%)	78 (50,3%)	1 (0,6%)	82 (52,9%)
TOTAL	7 (4,5%)	146 (94,2%)	2 (1,3%)	155 (100%)

Berdasarkan pada tabel kategorisasi jenis kelamin, menunjukkan bahwa mayoritas perempuan sebanyak 78 siswa atau 50,3% mengalami stres akademik pada tingkat sedang, sementara itu pada laki-laki sebanyak 68 siswa atau 43,9%.

b) Usia

Tabel 4.9 Kategorisasi Usia Stres Akademik

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
17 Tahun	7 (4,5%)	115 (74,2%)	2 (1,3%)	124 (80%)
18 Tahun	0 (0%)	31 (20%)	0 (0%)	31 (20%)

		146		155
TOTAL	7 (4,5%)	(94,2%)	2 (1,3%)	(100%)

Pada tabel ini menunjukkan distribusi stres akademik berdasarkan usia responden, yang terdiri dari dua kelompok umur yaitu 17 tahun dan 18 tahun. Dari total 155 responden, mayoritas berusia 17 tahun yakni sebanyak 124 siswa atau 80%, sedangkan sisanya, 31 siswa atau 20% berusia 18 tahun. Berdasarkan tingkat stres akademik, sebanyak 7 siswa atau 4,5% dari kelompok usia 17 tahun berada pada kategori stres rendah, 155 siswa atau 74,2% berada pada kategori stres sedang, dan hanya 2 siswa atau 1,3% yang mengalami stres tinggi. Di kelompok usia 18 tahun, tidak ada yang mengalami stres rendah maupun tinggi, dengan seluruh responden 31 siswa atau 20% berada pada kategori stres sedang. Secara keseluruhan, tingkat stres sedang mendominasi di semua kategori usia dengan 146 siswa atau 94,2% masuk dalam kategori tersebut.

c) **Jenis Sekolah**

Tabel 4.10 Kategorisasi Jenis Sekolah Stres Akademik

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Negeri	0 (0%)	82 (52,9%)	1 (0,6%)	83 (53,5%)
Swasta	7 (4,5%)	64 (41,3%)	1 (0,6%)	72 (46,5%)
TOTAL	7 (4,5%)	146 (94,2%)	2 (1,3%)	155 (100%)

Berdasarkan jenis sekolah, yaitu sekolah negeri dan sekolah swasta. Sebanyak 83 orang atau 53,5% berasal dari sekolah negeri dan 72 orang atau 46,5% berasal dari sekolah swasta. Pada kategori stres akademik rendah, tidak ada responden dari sekolah negeri yang termasuk, sementara 7 orang atau 4,5% dari sekolah swasta masuk ke dalam kategori ini. Kategori stres sedang mendominasi dengan 82 orang atau 52,9% dari sekolah negeri dan 64 orang atau 41,3% dari sekolah swasta. Untuk kategori stres tinggi, masing-masing jenis sekolah hanya memiliki 1 orang atau 0,6% yang termasuk

dalam kategori ini. Secara umum, mayoritas responden dari kedua jenis sekolah mengalami stres akademik pada tingkat sedang.

d) Kelas

Tabel 4.11 Kategorisasi Kelas Stres Akademik

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Kelas 11	2 (1,3%)	56 (36,1%)	1 (0,6%)	59 (38,1%)
Kelas 12	5 (3,2%)	90 (58,1%)	1 (0,6%)	96 (61,9%)
TOTAL	7 (4,5%)	146 (94,2%)	2 (1,3%)	155 (100%)

Jika dilihat berdasarkan kategori kelas, yaitu kelas 11 dan kelas 12. Sebanyak 59 orang atau 38,1% merupakan siswa kelas 11, sedangkan 96 orang atau 61,9% merupakan siswa kelas 12. Pada kategori stres akademik rendah 2 orang atau 1,3% dari kelas 11 dan 5 orang atau 3,2% dari kelas 12 termasuk kedalam kategori ini. Untuk stres sedang, mayoritas responden dari kedua kelas berada di kategori ini yaitu 56 orang atau 36,1% dari kelas 11 dan

90 orang atau 58,1% dari kelas 12. Sementara itu, kategori stres akademik tinggi diwakili oleh 1 orang atau 0,6% dari masing-masing kelas. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik sedang adalah yang paling umum dialami oleh siswa di kedua tingkat kelas.

4.2.2 Data Deskriptif Kategori *School Burnout*

Teori yang digunakan atau skala yang digunakan untuk penelitian ini dibuat dan dikembangkan oleh Salmela-Aro et al (2009) dikenal sebagai *School Burnout Inventory (SBI)*. Setiap item dinilai pada skala likert 1 “Sangat Tidak Setuju” hingga 5 “Sangat Setuju”. Perhitungan menggunakan teknik kategorisasi hipotetik, berikut hasil perhitungannya :

Tabel 4.12 kategorisasi Hipotetik School Burnout

Skor Maksimal	Skor Minimal	Range	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
33	7	26	21	7

Berdasarkan perhitungan skor kategorisasi diatas dapat dilihat bahwa variabel stres akademik memiliki skor maksimal 33, skor minimal 7, range 26, mean 21, dan SD 7. Dari hasil teknik kategorisasi hipotetik variabel stres akademik terbagi menjadi tiga

skor yaitu rendah, sedang dan tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.13 Nilai Kategorisasi School Burnout

Kategorisasi	Nilai
Rendah	$X < 13$
Sedang	$13 \leq x < 28$
Tinggi	$28 \leq x$

Kategorisasi pada variabel stres akademik terdiri dari tiga skor yaitu rendah, sedang, dan tinggi, dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.14 Kategorisasi School Burnout

	Persentase			Jumlah
	Rendah	Sedang	Tinggi	
<i>SCHOOL BURNOUT</i>	16 (10,3%)	128 (82,6%)	11 (7,1%)	155 (100%)

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel *school burnout* mayoritas siswa juga berada pada *burnout* sedang, yaitu 128 siswa atau 82,6% dari total responden. Sebanyak 16 siswa atau 10,3%

berada dalam kategori *burnout* rendah, dan 11 siswa atau 7,1% mengalami *burnout* pada tinggi. Dengan demikian, ini menunjukkan bahwa kebanyakan siswa mengalami *burnout* pada tingkat yang sedang, sementara siswa dengan *burnout* tinggi berjumlah relatif kecil.

Bersadarkan norma distribusi di atas, maka dapat di lihat kategori, jumlah responden dan presentase kategorisasi pada variabel *school burnout* pada tabel berikut:

a) Jenis Kelamin

Tabel 4.15 Kategorisasi Jenis Kelamin School Burnout

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Laki-Laki	5 (3,2%)	62 (40%)	6 (3,9%)	73 (47,1%)
Perempuan	11 (7,1%)	66 (42,6%)	5 (3,2%)	82 (52,9%)
TOTAL	16 (10,3%)	128 (82,6%)	11 (7,1%)	155 (100%)

Berdasarkan tabel kategorisasi jenis kelamin, sebanyak 73 orang atau 47,1% adalah laki-laki dan 82 orang atau 52,9% adalah perempuan. Sebagian besar siswa laki-laki dan perempuan mengalami tingkat *school burnout* sedang dengan rincian 62 siswa laki-laki atau 40% dan 66 siswa perempuan atau 41,6%. Sementara itu, pada kategori rendah jumlah siswa perempuan 11 orang atau 7,1% lebih banyak dibandingkan dengan siswa laki-laki yaitu 5 orang atau 3,2%. Pada kategorisasi tinggi, terdapat 6 siswa laki-laki atau 3,9% dan 5 siswa perempuan atau 3,2%. Dari data ini, terlihat bahwa distribusi tingkat *school burnout* cukup merata antara laki-laki dan perempuan, dengan mayoritas siswa mengalami *school burnout* di tingkat sedang.

b) Usia

Tabel 4.16 Kategorisasi Usia School Burnout

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
17 tahun	16 (10,3%)	101 (65,2%)	7 (4,5%)	124 (80%)
18 tahun	0 (0%)	27 (17,4%)	4 (2,6%)	31 (20%)

		128	11	155
TOTAL	16 (10,3%)	(82,6%)	(7,1%)	(100%)

Berdasarkan tabel kategorisasi usia, sebagian besar berusia 17 tahun yaitu 124 orang atau 80% sedangkan sisanya berusia 18 tahun yaitu 31 orang atau 20%/ pada kategori ini rendah, hanya siswa yang berusia 17 tahun yang mengalami *burnout* di tingkat ini yaitu 16 orang atau 10,3%. Pada kategori sedang kembali mendominasi, dengan 101 orang atau 65,2% pada usia 17 tahun dan 27 orang atau 17,4% pada usia 18 tahun. Pada katerogi tingkat tinggi, 7 orang atau 4,5% berusia 17 tahun dan 4 orang atau 2,6% berusia 18 tahun mengalami *school burnout* pada tingkat ini. Data ini menunjukkan bahwa siswa yang berusia 17 tahun cenderung memiliki pravelensi *school burnout* lebih besar di semua kategori, terutama pada tingkat sedang.

c) Jenis Sekolah

Tabel 4.17 Kategorisasi Jenis Sekolah School Burnout

Kategorisasi			Total
Rendah	Sedang	Tinggi	

				83
Negeri	6 (3,9%)	70 (45,2%)	7 (4,5%)	(53,5%)
Swasta	10 (6,5%)	58 (37,4%)	4 (2,6%)	72
				(46,5%)
TOTAL	16 (10,3%)	128	11	155
		(82,6%)	(7,1%)	(100%

Berdasarkan tabel kategorisasi jenis sekolah, sebanyak 83 orang atau 53,3% berasal dari sekolah negeri, sedangkan 72 orang atau 46,5% berasal dari sekolah swasta. Sebagian besar siswa, baik dari sekolah negeri maupun swasta, berada dalam kategori sedang dengan 70 orang atau 45,2% sekolah negeri dan 58 orang atau 37,4%. Pada kategori rendah, jumlah siswa dari sekolah swasta 10 orang atau 6,5% sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah negeri 6 orang atau 3,9%. Di kategori tinggi, terdapat 7 orang atau 4,5% dari sekolah negeri dan 4 siswa atau 2,6% dari sekolah swasta. Secara umum, siswa dari sekolah negeri cenderung mengalami *school burnout* di kategori sedang dan tinggi dibandingkan dengan siswa sekolah swasta.

d) Kelas

Tabel 4.18 Kategorisasi Kelas School Burnout

	Kategorisasi			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Kelas 11	4 (2,6%)	51 (32,9%)	4 (2,6%)	59 (38,1%)
Kelas 12	12 (7,7%)	77 (49,7%)	7 (4,5%)	96 (61,9%)
TOTAL	16 (10,3%)	128 (82,6%)	11 (7,1%)	155 (100%)

Berdasarkan tabel kategorisasi kelas, sebagian besar berasal dari kelas 12 yaitu 96 orang atau 61,9%, sementara siswanya berasal dari kelas 11 yaitu 59 orang atau 38,1%. Pada kategori rendah, siswa kelas 12 lebih banyak 12 orang atau 7,7% dibandingkan siswa kelas 11 yaitu 4 orang atau 2,6%. Sebagian besar siswa dari kedua kelas berada dalam kategori sedang, dengan 77 orang kelas 12 atau 49,7% dan 51 orang kelas 11 atau 32,9%. Lalu pada kategori tinggi terdapa 7 orang kelas 12 yaitu 4,5% dan 4 orang kelas 11 yaitu 2,6%. Secara keseluruhan, siswa kelas 12

lebih banyak mengalami *school burnout* di tingkat sedang dan tinggi dibandingkan siswa kelas 11.

4.3 Uji Validitas

Uji Validitas pada penelitian ini dilakukan dengan CFA menggunakan software Jamovi 2.3. *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) digunakan untuk menguji dimensionalitas suatu konstruk. Pengujian ini digunakan untuk mengukur model sehingga dapat menunjukkan aspek-aspek dan indikator-indikator yang mencerminkan variabel laten, dengan melihat *factor loading* dari setiap aspek yang membentuk konstruksi tersebut (Tentama & Subarjo, 2018). Browne & Cudeck (1992) menyatakan jika nilai antara 0,05 hingga 0,08 menunjukkan kecocokan yang cukup baik, sementara nilai di atas 0,10 menunjukkan kecocokan yang buruk. Namun, McCallum et al (1996) menganggap bahwa nilai antara 0,08 hingga 0,10 menunjukkan kecocokan yang sedang-sedang saja. Sehingga, pedoman ini dimaksudkan untuk membantu dalam menafsirkan nilai yang berada pada skala kontinu, bukan sebagai batasan yang absolut.

4.3.1 Stres Akademik

Validitas digunakan untuk mengukur tingkat ketetapan data yang didapat dari objek penelitian berdasarkan hasil data yang diperoleh peneliti melalui kuesioner. Dalam uji validitas data penelitian menggunakan program Jamovi. Berdasarkan hasil CFA, terdapat tiga faktor utama yang diidentifikasi yaitu, *academic expectation*, *workload and examinations*, dan *self-perceptions*.

Tabel 4.19 Confirmatory Factor Analysis Stres Akademik

Faktor	Item	Stand. Estimate	Keterangan
<i>Academic Expectation</i>	AE2	0,416	VALID
	AE3	0,678	VALID
	AE4	0,773	VALID
<i>Workload and Examinations</i>	FE2	0,587	VALID
	FE4	0,558	VALID
	FE6	0,504	VALID
	FE7	0,469	VALID
	FE8	0,689	VALID
<i>Self-Perceptions</i>	AP1	0,789	VALID
	AP2	0,842	VALID
	AP3	0,422	VALID

Faktor 1 : *Academic Expectation*

Pada faktor *academic expectation*, semua item memiliki nilai faktor loading yang cukup tinggi dengan nilai estimasi tertinggi pada item AE4 dan yang terendah pada AE2. Meskipun nilai AE2 lebih rendah dibanding item lainnya masih memenuhi batas minimum sebesar 0,3, sehingga dianggap valid. Dengan demikian, ketiga item dalam faktor ini menunjukkan kontribusi yang signifikan terhadap konstruk *Academic Expectation*.

Faktor 2 : *Workload and Examinations*

Untuk faktor *workload and examinations*, terdapat lima item yang juga menunjukkan nilai faktor loading yang memadai. Nilai tertinggi pada item FE2 dan terendah pada FE7. Seluruh item dalam faktor ini memenuhi kriteria validitas karena nilai loading faktor berada diatas 0,3, menunjukkan bahwa nilai item-item ini valid untuk mengukur beban kerja dan ujian yang dihadapi.

Faktor 3 : *Self-Perceptions*

Pada faktor *self-perception*, item-item yang diuji juga valid dengan nilai faktor loading tertinggi pada AP2 dan

terendah AP3. Meski demikian, semua item di faktor ini tetap valid dan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap konstruk persepsi diri.

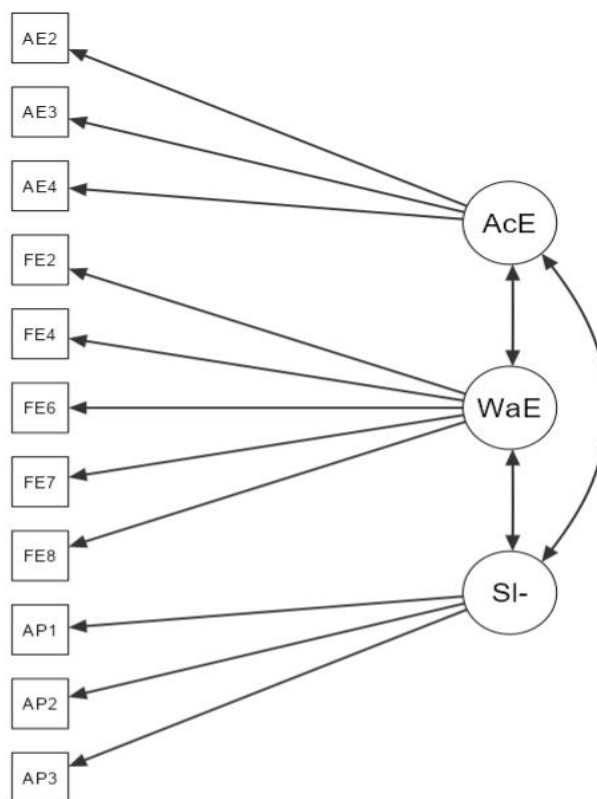
Pada awalnya, jumlah item pada variabel ini berjumlah 18 item. Setelah dilakukan modifikasi terdapat sebanyak 7 item yang dieliminasi dikarenakan memiliki nilai yang kurang fit, sehingga menjadi 11 item.

Tabel 4.20 Nilai CFA Stres Akademik

X²	df	<i>P</i>- value	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
61,2	41	0,022	0,942	0,923	0,053	0,056

Berdasarkan hasil uji kecocokan model, nilai *chi-square* sebesar (61,2) dengan derajat kebebasan (df) 41 dan nilai probabilitas (*p-value*) sebesar (0,022) menunjukkan bahwa model ini tidak memenuhi kriteria uji *exact fit* secara sempurna ($p < 0,05$). Namun, ketika melihat indikator *fit* lainnya, model ini dinilai cukup baik. Nilai CFI (0,942) dan TLI (0,923) berada di ambang batas 0,90, yang mengindikasikan bahwa model memiliki kecocokan yang baik. Selain itu, nilai SRMR (0,0530) di bawah 0,08 juga mendukung kesimpulan bahwa model ini memiliki

tingkat kesesuaian yang baik. Meskipun RMSEA (0,056) menunjukkan nilai sebesar (0.0564), yang berada dalam kategori *acceptable fit*, Meskipun RMSEA menunjukkan nilai sebesar (0.0564), yang berada dalam kategori *acceptable fit*.



Gambar 4.1 Path Diagram CFA Stres Akademik

4.3.2 School Burnout

Pada tahap validitas konstruk dilakukan analisis CFA untuk menguji model pengukuran menggunakan tiga faktor *exhaustion*, *cynicism*, dan *inadequacy*. Hasilnya menunjukkan bahwa seluruh item mempunyai pemuatan faktor yang signifikan terhadap faktor yang diukur, dengan $p\text{-value} < 0,001$.

Tabel 4.21 Confirmatory Factor Analysis School Burnout

Faktor	Item	Stand. Estimate	Keterangan
<i>Exhaustion</i>	EXH1	0,909	VALID
	EXH2	0,552	VALID
	CYN1	0,849	VALID
<i>Cynicism</i>	CYN2	0,774	VALID
	EXH4	0,602	VALID
<i>Inadequacy</i>	INA1	0,689	VALID
	INA2	0,416	VALID

Faktor 1 : *Exhaustion*

Pada faktor *exhaustion*, item EXH1 dan EXH2 memiliki nilai loading faktor yang tinggi, masing-masing sebesar 0,909 dan 0,552. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa kedua item tersebut valid dalam mengukur tingkat

kelelahan (*exhaustion*). Dengan demikian, faktor ini memiliki kontribusi yang kuat terhadap pengukuran kelelahan akademik.

Faktor 2 : *Cynicism*

Pada faktor *cynicism*, item CYN1 dan CYN2 masing-masing memiliki nilai loading faktor sebesar 0,849 dan 0,774 yang menunjukkan bahwa kedua item valid. Selain itu, item EXH4 yang pada awalnya termasuk dalam dimensi *Exhaustion*, menunjukkan nilai loading faktor sebesar 0,602 dan lebih cocok ditempatkan pada faktor *Cynicism*. Menurut Bask dan Salmela-Aro (2013) *burnout* tidak selalu memanifestasikan gejala-gejalanya dalam batasan dimensi yang ketat. Kelelahan emosional (*exhaustion*) sering kali berujung pada sikap sinis (*cynicism*) yang secara psikologis merupakan bentuk mekanisme pertahanan untuk mengurangi stres dan kelelahan.

Faktor 3 : *Inadequacy*

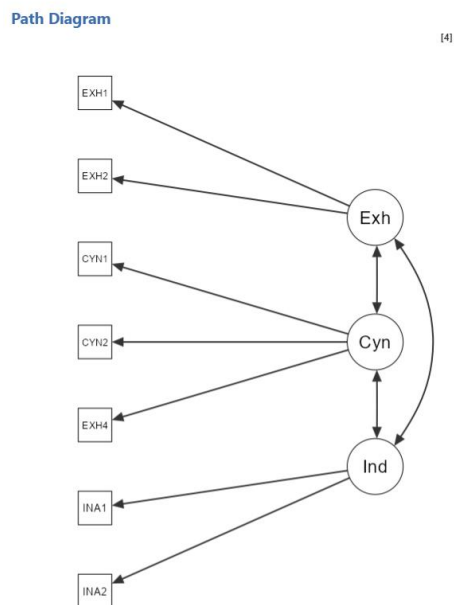
Pada faktor *inadequacy*, terdapat dua item yaitu INA1 dan INA2 dengan nilai faktor loading sebesar 0,689 dan 0,416. Meskipun nilai pada INA2 rendah, item ini masih memenuhi kriteria validitas dan dapat digunakan untuk mengukur persepsi ketidakmampuan diri pada responden.

Tabel 4.22 Nilai CFA School Burnout

X^2	df	<i>p-value</i>	CFI	TLI	SRMR	RMSEA
9,44	11	0,581	1.00	1.01	0,0221	0,00

Berdasarkan hasil uji kecocokan model, nilai *chi-square* (X^2) sebesar 9,44 dengan derajat kebebasan (df) 11 dan nilai probabilitas (p-value) sebesar 0,581 yang menunjukkan bahwa model ini memenuhi kriteria *exact fit*. Hal ini di dukung oleh nilai CFI sebesar 1,00 dan TLI sebesar 1,01, yang keduanya berada di ambang batas 0,90 yang menunjukkan bahwa model memiliki kecocokan yang sangat baik. Selain itu, nilai SRMR sebesar 0,0221 yang berada pada batas 0,08 yang juga mendukung kesimpulan bahwa model ini memiliki fit yang sangat baik. Nilai

RMSEA sebesar 0,00 yang menunjukkan bahwa model ini memiliki tingkat kecocokan yang ideal.



Gambar 4.2 Path Diagram CFA School Burnout

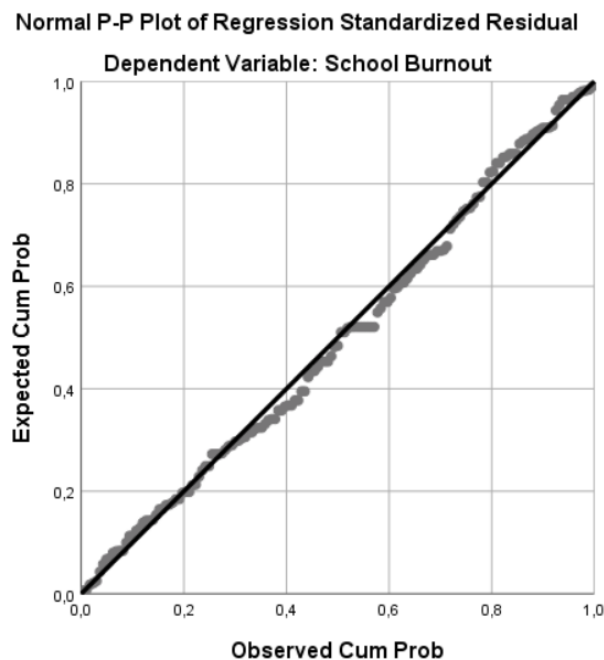
4.4 Analisis Data

4.4.1 Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menilai apakah nilai residual dalam model regresi mengikuti distribusi normal. Terdapat dua metode yang dapat digunakan untuk mengevaluasi distribusi ini:

analisis grafik dan analisis statistik. Hasil yang diharapkan dari uji normalitas adalah nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan bahwa data residual berdistribusi normal. Asumsi ini penting karena banyak metode statistik, seperti uji t dan f, mengasumsikan bahwa error berdistribusi normal. Jika distribusi residual tidak normal, hasil uji statistik dapat bias. Kriteria keputusan dalam uji ini dianggap signifikan apabila nilai signifikansi ($p\text{-value}$) $> 0,05$ yang menunjukkan data terdistribusi normal (Ghasemi & Zahediasl, 2012).



Gambar 4.3 Normal P-P Plot Uji Normalitas

Berdasarkan *Normal P-P Plot* untuk standarisasi residual, terlihat bahwa sebagian besar titik data berada sangat dekat dengan garis diagonal yang mewakili distribusi kumulatif normal. Sehingga ini menunjukkan bahwa distribusi residual dalam model regresi mendekati distribusi normal. Penyebaran yang cukup simetris di sepanjang garis ini menunjukkan bahwa tidak ada pola yang signifikan dari deviasi yang menyimpang dari normalitas. Dengan kata lain, penyimpangan atau *outliers* yang terjadi sangat minimal. Hal ini mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan tidak melanggar asumsi normalitas residual.

Tabel 4.23 Hasil Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>
0,200

Hasil uji normalitas pada tabel diatas menggunakan analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* menunjukkan hasil dengan nilai signifikansi (*Asymp. Sig. 2-tailed*) sebesar 0,200. Karena nilai ini lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada

bukti yang cukup untuk menolak hipotesis nol (H_0), sehingga residual berdistribusi normal. Kriteria signifikansi sebagai berikut :

- Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $> 0,05$, maka data berdistribusi normal.
- Jika nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* $< 0,05$, maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk menguji apakah hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen adalah linear. Linearitas adalah asumsi penting dalam regresi linier, karena model regresi linear hanya dapat menggambarkan hubungan linear secara akurat. Kriteria signifikansi :

- Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* $> 0,05$, maka hubungan antar variabel adalah linear.
- Jika nilai *Sig. Deviation from linearity* $< 0,05$, maka hubungan antar variabel tidak linear.

Tabel 4.24 Hasil Uji Linearitas

<i>ANOVA Table</i>

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
Stres Akademik	0,763	Linear
<i>School Burnout</i>	0,763	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, nilai *Deviation from Linearity* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,763 yang lebih besar dari 0,05. Sehingga ini menandakan bahwa tidak ada deviasi signifikan dari linearitas dan hubungan antara stres akademik dan *school burnout* dapat dikatakan mengikuti pola linear dengan baik.

4.4.2 Uji Hipotesis

4.4.1 Regresi Linier Sederhana

Tabel 4.25 Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Predictor	B	Std. Error	B	T	Sig
<i>(Constant)</i>	-0,131	1,730		-0,076	,940
Stres Akademik	,634	,055	,684	11,612	,000

Berdasarkan hasil uji regresi linear sederhana yang ditampilkan pada tabel diatas, terlihat bahwa variabel stres

akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school burnout*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi tidak terstandarisasi (B) sebesar 0,634 dengan nilai t sebesar 11,612 dan nilai signifikansi (*Sig.*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini berarti bahwa setiap peningkatan satu unit pada stres akademik akan meningkatkan *school burnout* sebesar 0,634 unit. Selain itu, koefisien beta terstandarisasi (β) menunjukkan nilai sebesar 0,684 yang mengindikasikan bahwa stres akademik memiliki pengaruh kuat terhadap *school burnout*.

Pada tabel *Coefficient*, kolom B pada *constant* (a) adalah -0,131. Sedangkan nilai stres akademik (B) adalah 0,634. Sehingga persamaan regresi dapat di tulis sebagai berikut :

$$Y = a + bX$$

$$Y = -0,131 + 0,634X$$

Nilai konstanta -0,131 dan nilai signifikansi sebesar 0,940 menunjukkan bahwa ketika stres akademik bernilai nol (0), *school burnout* tidak signifikan secara statistik. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik secara signifikan mempengaruhi tingkat *school burnout*. Sehingga, model regresi ini

menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami siswa, maka tingkat *school burnout* juga akan meningkat secara signifikan.

4.4.2 Uji F (F_{hitung} dan F_{tabel})

Uji F digunakan untuk mengetahui apakah variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen atau tidak. Berikut tabel penjelasannya :

Tabel 4.26 Hasil Uji F

Model	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
<i>Regression</i>	1893,036	1	1893,026	134,828	,000
<i>Residual</i>	2148,161	153	14,040		
Total	4041,187	154			

Hipotesis :

H_a : ada pengaruh yang signifikan stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

H_o : tidak adanya pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

Berdasarkan pada nilai F dari tabel *anova* yang diperoleh, maka $F_{hitung} = 134,828 > F_{tabel} = 3,90$ sedangkan tingkat signifikansi/probabilitas sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan H_0 ditolak dengan arti, stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

4.4.3 Uji T (T_{hitung} dan T_{tabel})

Nilai T_{hitung} digunakan dalam uji T (uji parsial) untuk menemukan apakah variabel indenpenden berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Kriteria pengambilan keputusan uji T biasanya adalah :

- Jika nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$ atau $Sig. > 0,05$, maka variabel indenpenden secara parsial berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.
- Jika nilai $T_{hitung} < T_{tabel}$ atau $Sig. > 0,05$, maka variabel indenpenden secara parsial tidak berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen.

Berdasarkan tabel koefisien regresi sederhana, diketahui nilai T_{hitung} pada variabel stres akademik sebesar $11,612 > T_{tabel}$

1.97549 ($\alpha/2$; $n - k$) dengan signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05.

4.4.4 Koefisien Determinasi (R^2)

Nilai koefisien determinasi (R^2) dapat dilihat pada tabel hasil pengolahan data regresi linier sederhana bagian *model summary*. Berikut penjelasan dalam tabel :

Tabel 4.27 Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R^2	Adjusted	SE
		R^2		
1	,684	,468	,465	3,747

Nilai R sebesar 0,684 menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara stres akademik dengan *school burnout*. Sehingga ini mengartikan ketika stres akademik meningkat, *school burnout* juga cenderung meningkat atau sebaliknya.

Nilai R^2 sebesar 0,468 menunjukkan bahwa sekitar 46,8% dari variasi variabel *school burnout* yang dapat dijelaskan oleh variabel stres akademik. Dengan kata lain, model regresi ini

mampu menjelaskan hampir setengah dari perubahan dalam *school burnout* berdasarkan stres akademik.

Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,465 sedikit lebih rendah dari R^2 , menunjukkan bahwa model telah disesuaikan untuk jumlah prediktor yang digunakan. *Adjusted R²* memperhitungkan jumlah variabel dalam model dan memberikan estimasi yang lebih konservatif. Namun, penurunan ini hanya sedikit yang menunjukkan bahwa model ini cukup stabil dan efisien dalam memprediksi pengaruh kedua variabel.

Nilai SE sebesar 3,747 memberikan ukuran kesalahan dalam prediksi *school burnout*. Ini berarti, prediksi *school burnout* dari model regresi dapat menyimpang rata-rata sekitar 3,747 dari nilai aktualnya.

Secara keseluruhan, model regresi ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap *school burnout*. Pengaruh yang kuat antara kedua variabel menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa. Maka, semakin tinggi juga kemungkinan mengalami *school burnout* di sekolah.

4.5 Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan oleh peneliti, mayoritas siswa yang menjadi responden dalam ini mengalami stres akademik pada tingkat sedang, yaitu sebanyak (94,2%). Hanya sebagian kecil siswa yang berada pada tingkat stres rendah, yaitu sebanyak (4,5%) dan pada tingkat tinggi (1,3%). Namun, jika dilihat pada variabel *school burnout* sebanyak (82,6%) berada pada tingkatan *burnout* sedang, (10,3%) pada tingkatan rendah, dan terakhir pada tingkatan tinggi (7,1%). Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres akademik terhadap *school burnout* dengan nilai (R^2) 0,468 atau sekitar 46,8% dari variasi variabel *school burnout* yang dapat dijelaskan oleh variabel stres akademik. Sehingga jika dilihat dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yusriyyah et al (2023) menunjukkan bahwa hubungan antara *academic stres* terhadap *academic burnout* memiliki hasil yang positif dengan nilai (*Sig. 2-tailed*) 0,000 dengan nilai *coefficient correlation* sebesar 0,458 dan berada pada tingkatan sedang. Jadi dapat disimpulkan

mayoritas dari responden memiliki tingkat stres akademik dan *school burnout* yang sedang.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rabuka et al (2023) bahwa sebagian besar dari responden yang diteliti juga mengalami stres akademik dan *academic burnout* pada tingkatan sedang dengan hasil uji *chi-square* diperoleh *p-value* = 0,002. Meskipun model ini cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel ($R^2 = 46,8\%$), ada faktor lain di luar stres akademik yang juga berperan dalam menyebabkan *school burnout* dan perlu di pertimbangkan dalam penelitian lebih lanjut. Menurut Rabuka et al (2023) perbedaan tingkat stres yang dialami disebabkan oleh perbedaan cara individu mengelola stres. Stres tidak hanya dipandang sebagai stimulus atau respon semata, melainkan sebagai sebuah proses dinamis dimana individu berperan aktif dalam mengelola dampak dari pemicu stres (stressor) melalui strategi kognitif, perilaku dan emosional.

Jika dalam penelitian ini ditemukan bahwa stres akademik dan *school burnout* saling berkaitan, maka penting untuk memperhatikan adanya faktor lain yang turut mempengaruhi

hubungan tersebut. Menurut Maslach et al (2001) hal yang membuat terjadinya stres akademik dan *burnout* disebabkan karena adanya faktor-faktor lain yang menyebabkan terjadinya *academic burnout* seperti faktor situasional dan individu. Selain stres akademik, faktor lingkungan belajar seperti beban tugas dan tekanan akademik dari guru juga memainkan peran penting dalam meningkatkan risiko *burnout* pada siswa (Gao, 2023).

Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian Jiang et al (2021) bahwa stres akademik berhubungan dengan *school burnout* dan bahkan dapat memediasi hubungan dengan depresi, hal ini mengindikasikan jika stres akademik dapat memicu *burnout* yang berujung pada dampak psikologis lebih lanjut, seperti depresi.

Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan Gao (2023) menunjukkan bahwa stres akademik memiliki dampak langsung dan signifikan terhadap munculnya *school burnout* pada siswa. Lanjutnya, cara siswa merasakan stres dapat langsung menyebabkan munculnya perilaku bermasalah dan *school burnout*, terutama ketika mereka berada dalam lingkungan belajar yang menegangkan. Ini berarti semakin besar tekanan akademik yang

mereka alami, semakin besar kemungkinan mereka mengalami *burnout*.

Berdasarkan hasil dari penelitian yang merujuk dari beberapa sumber literatur, dapat ditarik kesimpulan jika mayoritas siswa mengalami stres akademik dan *school burnout* pada tingkat sedang dengan 94,2% siswa mengalami stres akademik sedang dan 82,6% mengalami *burnout* sedang. Hanya sebagian kecil yang mengalami stres dan *burnout* pada tingkat rendah maupun tinggi. Stres akademik memiliki hubungan positif dengan *school burnout* yang dapat dijelaskan oleh kontribusi sebesar 46,8% dari variasi *burnout* yang dipengaruhi oleh stres akademik. Penelitian lain, seperti Yusriyyah et al (2023) dan Rabuka et al (2023) juga menunjukkan hasil serupa, dimana hubungan antara stres akademik dan *school burnout* berada pada tingkat sedang, dan cara individu mengelola stres menjadi faktor penting.

Meskipun stres akademik merupakan faktor utama, terdapat faktor lain seperti tekanan akademik dari guru dan lingkungan belajar yang turut berperan dalam meningkatkan risiko *burnout*. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Maslach et al (2001) dan

Jiang et al (2021) yang mengindikasikan bahwa stres akademik tidak hanya memicu *burnout* tetapi juga dapat mengarah pada kondisi psikologis lebih lanjut seperti depresi. Tekanan akademik yang lebih tinggi berkorelasi dengan kemungkinan *burnout* yang lebih besar. Dengan demikian, stres akademik dan *school burnout* saling berkaitan dan penting untuk memperhatikan faktor eksternal lainnya dalam mencegah dan mengelola *burnout* di kalangan siswa.

4.6 Implikasi Penelitian

Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

- a) Secara praktis, hasil ini menekankan pentingnya pengelolaan stres akademik untuk mencegah terjadi *school burnout* melalui intervensi yang tepat seperti konselin, manajemen waktu dan penyesuaian beban akademik. Saat ini, penguatan layanan konseling yang kurang memadai baik dari segi jumlah konselor maupun kualitas layanan yang diberikan. Sehingga

penelitian ini sangat menekankan perlunya akses yang lebih baik ke layanan konseling untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Dengan adanya kerja sama pihak *government* dan sekolah untuk memastikan bahwa setiap sekolah memiliki konselor yang terlatih dan berkompeten.

- b) Secara teoritis, temuan ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman tentang mekanisme di balik *school burnout* dan membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut yang mendalami faktor-faktor lain yang mungkin berperan, serta upaya yang tepat. Di tingkat kebijakan, hasil penelitian ini menggarisbawahi perlunya kebijakan pendidikan yang mendukung kesejahteraan mental siswa guna menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan berkelanjutan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat di wilayah Jakarta. Stres akademik didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dirasakan siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi, sedangkan *school burnout* adalah kondisi kelelahan emosional yang muncul akibat stres berkepanjangan di lingkungan sekolah. Temuan utama menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara stres akademik dan *school burnout*, dimana semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi juga *school burnout* yang dirasakan oleh siswa. Sehingga hasil ini menunjukkan hasil yang positif antara kedua variabel.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, bahwa stres akademik yang tinggi berhubungan langsung dengan peningkatan *school burnout* pada siswa. Hasil ini menunjukkan dari total 155 responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini, 128 (82,6%) mengalami tingkat *school burnout* berada pada tingkat sedang, dan

146 (94,2) mengalami stres akademik pada tingkat sedang juga. Hampir semua menunjukkan tingkat stres akademik dan *school burnout* sedang, sementara beberapa mengalami *burnout* tinggi. Penelitian ini juga menemukan bahwa stres akademik memberikan kontribusi yang cukup besar dalam menjelaskan variabel *school burnout*. Ini berarti bahwa stres akademik memainkan peran penting dalam menentukan seberapa besar tingkat *school burnout* yang dialami oleh siswa.

Hasil analisis menunjukkan bahwa setiap peningkatan dalam stres akademik meningkatkan tingkat stres akademik sebesar 0,468. Sehingga ini dapat menjelaskan 46,8% variasi dalam *school burnout*, menunjukkan bahwa stres akademik adalah bahwa stres akademik adalah faktor signifikan dalam meningkatnya *school burnout* di kalangan siswa. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antar stres akademik terhadap *school burnout* pada siswa SMA sederajat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menekankan pentingnya strategi pencegahan serta upaya yang tepat untuk mengatasi stres akademik sebagai upaya untuk mengurangi risiko *school burnout*.

Intervensi yang efektif dapat membantu siswa mengelola stres mereka dengan lebih baik, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Berikut adalah saran-saran yang diberikan penulis :

1. Saran bagi siswa

Siswa diharapkan dapat mengenali tanda-tanda awal dari *school burnout* dan stres akademik pada diri mereka sendiri. Dengan kesadaran ini, mereka dapat mengambil langkah-langkah untuk mengelola stres, seperti menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan non-akademik, dan mencari bantuan dari guru atau konselor jika diperlukan. Diharapkan juga dapat mengatur waktu dengan baik dan pastikan memiliki waktu hanya untuk sekedar relaksasi dan hobi pribadi. Sehingga hal ini sangat membantu mengurangi

tekanan dan mencegah kelelahan akibat kegiatan sekolah yang berlebihan

2. Saran bagi pihak sekolah

Sekolah sebaiknya menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan mental siswa. Ini bisa dilakukan dengan menyesuaikan beban akademik, menyediakan program dukungan emosional, serta mendorong kegiatan ekstrakurikuler yang dapat menjadi outlet bagi siswa untuk melepaskan stres. Berikanlah pelatihan terhadap guru, sehingga dapat mengenali tanda-tanda atau gejala awal dari *school burnout* maupun stres akademik pada siswa. Selain pelatihan, diperlukannya cara memberikan dukungan yang tepat kepada siswa yang mengalami kesulitan.

3. Saran bagi penelitian selanjutnya

Penelitian di masa depan diharapkan dapat mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor lain yang mungkin berkontribusi terhadap *school burnout* dan stres akademik, seperti dukungan sosial, kepribadian siswa dan dinamika keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, I. (2015). Kriteria empirik dalam menentukan ukuran sampel pada pengujian hipotesis statistika dan analisis butir.
- Annur, C. M. (2023, Juli 14). *Jumlah Sekolah di DKI Jakarta Berdasarkan Jenjang Pendidikan (Tahun Ajaran 2022/2023 Databoks.katadata.co.id*.
<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/07/14/ppdb-2023-rampung-berapa-jumlah-sekolah-di-dki-jakarta>
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan*. Penebar Media Pustaka.
- Andriyani, A., Himma, A., Alizar, S., Amin, Z., & Mulawarman, M. (2017). The relationship of anxiety, school burnout and well-being in high school students. In *Proceedings of the International Conference on Teacher Training and Education 2017 (ICTTE 2017)*. <https://doi.org/10.2991/ictte-17.2017.5>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa.
- Bask, M., & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: Exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528.
<https://doi.org/10.1007/s10212-012-0126-5>

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1992). Alternative ways of assessing model fit.

Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic stress and mental well-being in college students: Correlations, affected groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 205510291559671. <https://doi.org/10.1177/205510291559671>

Castro Torres, M. E., Vargas-Piérولا, P. M., Pinto, C. F., & Alvarado, R. (2022). Serial mediation model of social capital effects over academic stress in university students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(11), 1644–1656. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12110115>

Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*.

Dr. Umami., M.P.d. Kons, I. (2019). *Psikologi remaja*. Idea Press.

Ekawarna, M.Psi, Prof. Dr. Drs. H. (2018). *Manajemen konflik dan stres*. PT Bumi Aksara.

Febrida, M. (2014, April 25). Sekolah dari pagi hingga sore bikin anak kelelahan. *Liputan6.com*.

Fundrika, B. A., & Efendi, D. A. (2024, Juni 12). Heboh siswa SMA hilang gegara capek sekolah, kenali tanda kelelahan belajar pada anak. *Suara.com*.
<https://www.suara.com/health/2024/06/12/084232/heboh-siswa-sma-hilang-gegara-capek-sekolah-kenali-tanda-kelelahan-belajar-pada-anak>

Gao, X. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology*, 14, 1133706. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>

Gundogan, S. (2022). The relationship of COVID-19 student stress with school burnout, depression and subjective well-being: Adaptation of the COVID-19 student stress scale into Turkish. *The Asia-Pacific Education Researcher*. <https://doi.org/10.1007/s40299-021-00641-2>

Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians. *International Journal of Endocrinology and Metabolism*, [10\(2\)](https://doi.org/10.5812/ijem.3505), 486–489.
<https://doi.org/10.5812/ijem.3505>

- Hardani, S.Pd., M.Si, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utam, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. CV Pustaka Ilmu.
- Hair JR., J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education Limited.
- Iftayani, I., & Nurhidayati, N. (2016). Self concept, self esteem and school system: The study of comparation between fullday school and halfday school in Purworejo. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 53. <https://doi.org/10.24127/gdn.v6i1.410>
- Isroani, F., S. Pd. I, M.Pd, Mahmud, S., M. Ed., Ph. D., Qurtubi, Dr. H. A., M. A., Pebriana, P. H., M. Pd, & Karim, Dra. A. R., M. Pd. (2023). *Psikologi perkembangan*. Mitra Cendekia Media.
- Izzati, I. D. C., Suyono, H., & Tentama, F. (2020). Skala stres akademik: Studi psikometri untuk stres akademik di SMA. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i7.3161>
- Jayasankara Reddy, K., Rajan Menon, K., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>

- Jiang, S., Ren, Q., Jiang, C., & Wang, L. (2021). Academic stress and depression of Chinese adolescents in junior high schools: Moderated mediation model of school burnout and self-esteem. *Journal of Affective Disorders*, 295, 384–389. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.085>
- KEMENDIKBUD. (2023, 2024). Data pokok pendidikan Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi. [Dapodik.kemendikbud.go.id](https://dapodik.kemendikbud.go.id). <https://dapodik.kemendikbud.go.id/pd/1/010000>
- Kementerian Agama RI. (2022). Jumlah satuan pendidikan Raudhatul Athfal (RA), Madrasah Ibtidaiyah (MI), Madrasah Tsanawiyah (MTs), dan Madrasah Aliyah (MA). *Satudata.kemenag.go.id*. Diambil 28 Juni 2024.
- Kim, B., Lee, M., Kim, K., Choi, H., & Lee, S. M. (2015). Longitudinal analysis of academic burnout in Korean middle school students. *Stress and Health*, 31(4), 281–289. <https://doi.org/10.1002/smi.2553>
- Khorasani, E. C., Ardameh, M., Tavakoly Sany, S. B., Tehrani, H., Ghavami, V., & Gholian-aval, M. (2023). The influence of emotional intelligence on academic stress among medical students in Neyshabur, Iran. *BMC Psychiatry*, 23(1), 848. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05344-0>

- Kupriyanov, R., & Zhdanov, R. (2014). The eustress concept: Problems and outlooks.
- Lee, M., Lee, K., Lee, S. M., & Cho, S. (2020). From emotional exhaustion to cynicism in academic burnout among Korean high school students: Focusing on the mediation effects of hatred of academic work. *Stress and Health*, 36(3), 376–383. <https://doi.org/10.1002/smi.2936>
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 217–233. <https://doi.org/10.1177/0143034318766206>
- 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>
- Machali, I. (2021). *Metode penelitian kuantitatif panduan praktis merencanakan, melaksanakan, dan analisis dalam penelitian kuantitatif*. Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

- Masruroh, M., Nawafilah, N. Q., & Anggraini, E. (2022). The analysis of students' school burnout level and academic achievement on the science management subject. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 11(2), 49. <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v11i2.7120>
- May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.07.015>
- Maccallum, R. C., Browne, M. W., & Sugawara, H. M. (1996). Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling.
- Mehta, C. R., & Patel, N. R. (2010). *IBM SPSS exact tests*. IBM Corporation.
- Mulyono. (2019). Analisis regresi sederhana. SCS Business Mathematics and Statistics, Management Dept., Binus Business School Undergraduate Program.
- Nurbaiti, B. (2021). *Buku ajar tutorial pengolahan data dengan lisrel: Aplikasi sederhana*.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education.

- International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Park, S.-H., & Kim, Y. (2018). Ways of coping with excessive academic stress among Korean adolescents during leisure time. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 13(1), 1505397. <https://doi.org/10.1080/17482631.2018.1505397>
- Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. D. L., Acosta-Fernández, M., Aguilera-Velasco, M. D. L. Á., & Delgado-García, D. D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicología Educativa*, 20(1), 47–52.
<https://doi.org/10.1016/j.pse.2014.05.006>
- Prabu, D. P. S. (2015). A study on academic stress among higher secondary students.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2022). Burnout in the first semester of 2022 students at the Faculty of Medicine, University of Pattimura Ambon.
- Safitri, E. (2020, April 27). Ada 246 aduan di KPAI soal belajar daring, siswa keluhkan tugas menumpuk-kuota. *Detiknews*.
<https://news.detik.com/berita/d-4992921/ada-246-aduan-di-kpai-soal-belajar-daring-siswa-keluhkan-tugas-menumpuk-kuota/2>

- Salmela-Aro, K., Read, J., Minkkinen, J. M., Kinnunen, J. M., & Rimpela, A. (2017). Immigrant status, gender, and school burnout in Finnish lower secondary school students: A longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*.
<https://doi.org/10.1177/0165025417690264>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salmela-Aro, K., Rantanen, J., Hyvönen, K., Tilleman, K., & Feldt, T. (2011). Bergen burnout inventory: Reliability and validity among Finnish and Estonian managers. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84(6), 635–645.
<https://doi.org/10.1007/s00420-010-0594-3>
- Santrock, J. W. (2019). *LIFE-SPAN DEVELOPMENT* (Seventeenth Edition). McGraw-Hill Education.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.
- Sihotang, H. (2023). *Metode penelitian kuantitatif*. UKI Press.
- Sugiyono, S. (2016). *Metode penelitian kuantitatif*.

- Tentama, F., & Subardjo. (2018). Pengujian validitas dan reliabilitas konstruk pada organizational citizenship behavior. *Humanitas*, 15(1).
- Tim KPAI. (2020, Maret 20). KPAI banjir pengaduan dari para siswa yang mengeluhkan tugas di luar kewajaran. *KPAI.go.id*. <https://www.kpai.go.id/publikasi/kpai-kebanjiran-pengaduan-dari-para-siswa-yang-mengeluhkan-tugas-di-luar-kewajaran>
- Virtanen, T. E., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., & Kuorelahti, M. (2018). Student engagement and school burnout in Finnish lower-secondary schools: Latent profile analysis. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(4), 519–537. <https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1258669>
- Widana, I. W., & Muliani, P. L. (2020). *Uji persyaratan analisis*. KLIK MEDIA.
- Wulansari, A. D. (2016). *Aplikasi statistika parametrik dalam penelitian*. Pustaka Felicha.
- Yuliara, I. M. (2016). *Modul regresi linier sederhana*. Simdos.unud.ac.id.
- Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). *Volume 4 Nomor 1, April 2023 p-ISSN 2746-5497*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/IJNHS>.

Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik.

Zhang, C., Shi, L., Tian, T., Zhou, Z., Peng, X., Shen, Y., Li, Y., & Ou, J. (2022). Associations between academic stress and depressive symptoms mediated by anxiety symptoms and hopelessness among Chinese college students. *Psychology Research and Behavior Management*, 15, 547–556.
<https://doi.org/10.2147/PRBM.S35377>

Lampiran 1. Skala Penelitian

1. Skala Stres Akademik

No.	Pertanyaan	Item	1	2	3	4	5
1	Saya bersaing dengan teman-teman untuk mendapatkan nilai cukup ketat	AE1					
2	Guru-guru sangat mengkritik kinerja akademis saya	AE2					
3	Guru-guru memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya	AE3					
4	Harapan yang tidak realistis dari orang tua membuat stres	AE4					
5	Waktu yang diberikan untuk kelas dan pelajaran akademik sudah cukup	FE1					
6	Jumlah kurikulum (beban belajar) terlalu berlebihan	FE2					
7	Beban tugas yang diberikan kepada saya terlalu banyak	FE3					
8	Saya tidak bisa mengerjakan tugas jika tertinggal dalam pelajaran	FE4					
9	Saya memiliki cukup waktu untuk bersantai setelah belajar	FE5					
10	Saya kesulitan mengerjakan tugas	FE6					
11	Waktu ujian cukup singkat	FE7					
12	Waktu ujian membuat saya stres	FE8					
13	Saya percaya bahwa akan menjadi siswa yang sukses	AP1					
14	Saya yakin akan sukses dalam karir dimasa depan	AP2					
15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah	AP3					
16	Saya takut tidak lulus/naik kelas tahun ini	AP4					
17	Saya pikir kekhawatiran terhadap ujian adalah sebuah kelemahan karakter	AP5					
18	Meskipun saya lulus ujian, saya khawatir tidak mendapatkan pekerjaan	AP6					

2. Skala *School Burnout*

No.	Pertanyaan	Item	1	2	3	4	5
1	Saya kewalahan mengerjakan tugas sekolah	EXH1					
2	Saya kesulitan tidur nyenyak karena tugas sekolah	EXH2					
3	Saya suka memikirkan hal-hal yang berkaitan dengan sekolah di waktu luang	EXH3					
4	Saya menjadi lebih mudah tersinggung dengan keluarga di rumah	EXH4					
5	Saya kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas dan berpikir untuk menyerah	CYN1					
6	Saya telah kehilangan minat pada tugas-tugas sekolah	CYN2					
7	Saya terus ingin tahu apakah tugas-tugas sekolah memiliki makna	CYN3					
8	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah	INA1					
9	Sebelumnya, saya memiliki ekspektasi yang tinggi untuk tugas-tugas sekolah daripada yang dimiliki sekarang	INA2					

Lampiran 2. Butir item yang dipertahankan

1. Skala Stres Akademik

No.	Pertanyaan	Item	1	2	3	4	5
2	Guru-guru sangat mengkritik kinerja akademis saya	AE2					
3	Guru-guru memiliki harapan yang tidak realistis terhadap saya	AE3					
4	Harapan yang tidak realistis dari orang tua membuat stres	AE4					

6	Jumlah kurikulum (beban belajar) terlalu berlebihan	FE2					
8	Saya tidak bisa mengerjakan tugas jika tertinggal dalam pelajaran	FE4					
10	Saya kesulitan mengerjakan tugas	FE6					
11	Waktu ujian cukup singkat	FE7					
12	Waktu ujian membuat saya stres	FE8					
13	Saya percaya bahwa akan menjadi siswa yang sukses	AP1					
14	Saya yakin akan sukses dalam karir dimasa depan	AP2					
15	Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah	AP3					

2. Skala *School Burnout*

No .	Pertanyaan	Item	1	2	3	4	5
1	Saya kewalahan mengerjakan tugas sekolah	EXH1					
2	Saya kesulitan tidur nyenyak karena tugas sekolah	EXH2					
4	Saya menjadi lebih mudah tersinggung dengan keluarga di rumah	EXH4					
5	Saya kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas dan berpikir untuk menyerah	CYN1					
6	Saya telah kehilangan minat pada tugas-tugas sekolah	CYN2					
8	Saya merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolah	INA1					
9	Sebelumnya, saya memiliki ekspektasi yang tinggi untuk tugas-tugas sekolah daripada yang dimiliki sekarang	INA2					

Lampiran 3. Tabulasi data responden

1. Skala Stres Akademik

5	2	2	2	5	1	2	5	1	2	2	4	1	1	1	5	1	5
4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3	1	1	3	5	3	4
5	4	3	4	4	3	2	4	3	4	4	4	1	1	1	3	2	4
3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	1	1	2	2	2	4
2	2	1	1	4	4	4	3	2	1	3	3	1	1	1	3	2	5
5	3	3	5	3	5	5	5	4	4	5	4	1	1	2	5	1	5
4	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	1	2	2	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	1	1	5	5	5	3	1	1	5	5	1	1	2	4	1	5
4	1	2	4	3	4	3	3	3	3	3	4	1	1	3	4	1	4
4	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	2	2	3	4	3	4
2	3	3	4	3	3	2	3	2	2	4	3	1	1	3	3	3	5
3	2	3	2	3	5	3	4	3	3	4	4	1	1	3	2	5	5
1	4	1	1	5	2	2	4	1	2	4	2	1	1	1	1	1	2
5	3	2	2	3	5	3	1	2	2	4	3	3	3	5	2	2	5
5	4	3	3	2	5	5	2	4	3	3	3	1	1	3	5	2	5
4	3	1	2	4	3	3	4	2	3	4	4	1	1	1	1	2	1
5	3	3	2	3	3	2	4	1	4	3	4	1	1	1	5	2	5
4	1	5	5	4	5	3	1	4	2	5	5	1	1	1	1	1	2
3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	3	4	3	4
5	3	4	5	1	5	5	3	3	2	5	5	2	2	3	4	1	5
4	3	2	1	4	3	3	3	2	3	3	3	1	1	3	3	2	4
3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	5	3	3	3	3	1	5
3	3	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	1	1	3	1	3	5
3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	1	2	3	2	2	5
5	4	1	1	5	1	1	4	1	1	1	2	1	1	1	5	2	5
4	1	1	3	2	5	2	4	3	4	3	4	2	2	3	3	2	4
5	4	3	5	1	5	4	2	1	1	3	3	1	1	2	5	1	5
2	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	3	3	2	2	2	4
3	3	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	5	3	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	1	5	3	5	3	4	3	3	4	4	1	1	3	5	3	5

4	3	3	5	4	5	4	4	2	4	3	3	1	1	3	5	1	5
4	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	5
2	2	2	2	2	5	4	5	3	3	3	4	2	2	4	4	3	4
4	4	3	4	4	5	4	5	2	5	4	4	1	1	2	5	1	5
3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	5	1
5	3	2	3	4	4	4	5	2	3	2	3	1	1	2	1	3	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	1	3	4	3	3	4	4	3	4	3	2	4	2	3	2	3
3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	3	4	3	5
3	3	1	1	3	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	3	2	1
3	3	3	3	4	3	4	4	5	3	3	3	2	2	3	3	3	4
4	2	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	4
5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	5	1	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3
3	3	1	2	5	3	3	2	2	3	3	3	1	1	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	1	1	5	5	3	5	1	3	5	4	1	1	1	1	5	1
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	1	1	3	2	4	2
5	2	2	2	4	2	3	2	2	4	2	3	1	1	3	4	4	4
3	3	3	2	5	5	5	1	1	5	5	1	1	1	1	1	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	1	3	5	3	4
4	2	1	1	3	3	3	2	2	4	4	5	1	1	2	3	2	4
4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	3	4
3	4	4	4	5	5	4	4	3	3	4	5	4	4	3	2	3	4
5	4	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	1	1	1	4	3	2
2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	4	1	2	3	2	3	4
4	2	2	4	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	1	3	5
2	4	2	5	2	4	2	5	2	3	3	2	1	1	2	2	2	4
4	3	3	2	4	2	2	3	2	3	4	3	2	1	1	1	3	3
3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	2	4	2	1	2	4	2	1
5	4	4	1	2	4	5	1	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1
4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	1	2	1	1	1	2	4	2
4	2	2	4	4	4	3	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	4
4	4	3	5	4	5	4	4	2	4	5	4	1	2	1	5	1	5

4	2	2	4	4	4	3	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	4
5	5	3	4	3	5	4	5	4	1	1	5	2	2	3	4	1	5
5	2	2	4	1	3	3	2	1	1	2	5	3	2	3	2	1	5
5	2	3	2	5	4	4	4	2	3	2	4	1	1	4	2	3	4
5	2	1	1	5	3	3	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3
4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	1	1	2	3	4	4
5	4	1	3	5	3	3	2	2	3	1	1	1	1	3	4	1	5
3	3	3	2	2	5	4	2	2	1	4	3	1	1	3	1	3	4
4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	1	3	3
4	2	2	1	3	5	3	2	2	2	3	3	1	1	1	1	3	2
4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	5	2	1	3	2	4	3
4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	5	5	1	1	2	4	2	5
5	1	3	1	5	1	5	1	3	1	5	2	3	1	1	1	1	5
3	4	2	4	4	4	3	4	1	2	2	3	2	2	2	2	2	4
5	5	3	3	5	1	1	3	1	3	1	1	1	3	3	1	3	5
3	1	3	4	5	3	3	3	5	3	2	4	1	2	2	1	3	4
5	1	2	4	5	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	1	1	5
5	2	2	2	5	2	2	2	1	2	5	2	1	1	1	1	1	1
4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	2	4	2	4
4	2	1	3	4	3	3	1	1	3	4	5	1	1	3	1	2	5
2	4	4	3	4	5	2	4	2	5	3	4	2	2	2	3	2	5
5	4	3	5	4	5	4	4	1	3	5	4	1	2	1	3	2	5
5	5	4	5	5	4	5	5	2	5	4	5	1	2	1	5	2	5
4	3	2	4	2	2	4	4	2	2	3	4	1	1	1	4	2	4
3	3	4	4	3	3	3	3	2	1	3	1	1	1	2	1	3	1
4	4	3	3	4	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	1	2	4
4	1	2	2	3	4	3	4	3	4	3	4	1	1	2	3	5	3
5	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	3	1	1	3	3	2	4
3	3	2	1	3	4	3	4	2	3	3	3	1	1	3	4	3	5
4	4	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	4	4
3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	4	4	2	1	3	3	1	4
5	4	4	3	2	4	4	5	5	3	3	4	1	1	2	3	2	4
2	3	4	1	3	5	4	4	2	4	2	4	1	1	2	3	4	4
5	4	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	1	1	2	2	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3

4	3	3	4	3	4	4	4	2	4	3	4	1	1	3	3	2	5
5	3	3	5	5	3	3	2	3	3	3	3	1	1	3	1	3	5
4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3	4
3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	2	1	1	3	3	3	3
4	3	4	5	3	5	4	3	4	3	3	3	2	1	3	1	2	4
3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	1	1	1	3	4	4
4	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	1	2	3	4	3	4
4	2	5	5	1	5	5	2	4	4	4	5	4	3	4	2	1	5
5	3	4	4	5	4	3	4	1	2	1	5	1	1	2	4	1	5
5	4	5	5	5	4	3	4	1	2	5	5	1	1	5	4	1	5
5	4	4	5	5	4	5	4	2	2	5	5	1	1	2	2	1	5
5	4	4	5	3	3	4	4	1	4	4	5	1	1	1	3	2	5
4	1	4	3	5	3	4	3	4	1	3	4	1	1	3	1	3	3
5	3	2	4	4	5	4	4	2	3	3	5	1	1	3	1	3	1
4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2
5	2	2	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	1	1	5	1	5
5	3	3	4	2	5	5	5	3	4	4	5	2	2	3	1	2	5
5	2	2	1	3	2	3	4	1	2	3	4	1	1	3	1	3	1
2	2	2	2	4	3	4	5	2	2	5	5	1	1	1	1	2	4
1	1	3	3	4	2	2	4	2	2	4	4	1	1	3	1	2	3
5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	5	4	2	2	4	2	2	2
5	3	4	5	4	4	4	4	1	3	5	4	1	1	1	5	1	4
2	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	4	1	1	3	2	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
5	4	2	5	4	5	4	3	1	4	5	4	1	1	3	5	2	5
5	4	2	5	4	5	4	3	1	4	5	5	1	1	3	5	2	5
4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4
5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	5	5	1	1	2	4	1	5
4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	1	5	2	4	2	4
5	5	4	5	4	5	4	4	2	5	4	4	2	2	2	4	2	5
5	5	4	4	4	5	2	5	4	5	2	4	2	1	1	5	1	5
5	2	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	3	1	3	1	4	5
4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	4	2	1	1	1	2	2	2
5	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	1	1	1	4	2	3
4	4	2	2	2	4	3	4	2	3	4	2	2	2	2	2	4	4

5	5	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	1	1	1	4	2	5
3	2	2	4	4	3	4	3	2	3	3	3	1	1	1	5	3	5
5	4	2	2	5	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	1	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	4	3	2	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	4	3	4
3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	1	3	3	3	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	2	2	3	4	4	4	3	2	3	4	4	1	1	2	3	3	4
3	3	4	3	3	3	2	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	1	1	3	4	3	1	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3
5	4	4	4	2	5	2	5	5	2	5	5	1	1	1	4	1	5
3	2	3	4	5	3	5	5	3	4	4	5	2	1	3	1	3	5
5	3	3	3	2	5	5	5	1	5	5	5	1	1	1	1	5	5
4	4	3	4	4	5	4	5	3	4	5	3	1	1	2	1	2	3
5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	2	1	1	5	1	5
5	4	5	5	4	4	4	4	3	4	4	5	1	1	1	4	1	5
5	4	5	4	5	5	4	4	1	4	5	4	1	1	1	4	1	5

2. Skala School Burnout

3	2	5	5	2	1	5	1	2
3	3	3	4	3	2	4	2	3
3	4	4	3	2	3	5	3	5
3	2	4	5	2	1	4	2	2
1	1	3	1	1	1	5	1	2
4	4	3	5	3	2	2	5	5
3	2	3	2	4	3	4	3	4
3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	1	2	1	1	3	5	1	2
4	3	4	5	5	2	3	3	3
3	3	3	4	3	3	2	3	4
3	3	4	5	3	2	4	2	3
3	3	5	5	4	3	4	2	3
1	1	2	2	2	2	4	1	2

2	4	5	3	2	1	2	2	2
3	5	5	5	4	3	4	4	3
2	2	5	2	1	1	3	2	3
2	2	3	1	3	1	3	3	4
2	4	5	5	1	1	5	1	1
3	3	4	2	3	1	5	1	5
3	3	3	4	3	2	2	1	3
2	3	4	1	2	1	3	1	3
4	3	3	3	4	2	4	5	3
3	5	3	2	3	3	3	3	2
3	2	3	3	2	2	4	2	3
2	2	1	1	1	1	4	1	2
3	1	2	3	2	3	4	3	2
3	3	1	1	1	1	3	1	3
4	2	5	4	4	2	4	4	4
3	3	4	2	2	2	3	3	3
3	5	5	2	3	2	4	2	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	3	4	5	5	1	5	2	3
4	3	4	4	5	3	3	5	4
3	2	1	2	3	4	4	3	3
3	4	2	4	3	3	4	3	3
4	3	4	5	2	1	4	3	4
3	3	3	2	1	1	5	2	3
3	4	3	3	3	3	5	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	1	3	5	1	2	4	3	4
3	3	3	3	2	3	4	3	2
3	1	2	1	2	1	1	1	1
3	3	3	3	2	2	4	3	3
4	2	3	2	2	2	4	2	2
5	5	5	5	5	5	5	5	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	1	2	1	4	1	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3

3	1	5	1	1	1	5	1	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	3	3	3	3	3	3	3
4	2	4	4	2	2	1	2	4
5	5	5	3	2	2	4	1	4
3	3	2	4	3	3	4	4	4
3	3	3	1	3	3	2	3	2
3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	3	3	4	4	4	3	3	3
4	3	3	2	1	2	3	1	3
2	2	3	2	2	2	4	2	3
3	3	4	4	3	4	5	3	4
3	2	2	4	2	2	4	2	2
2	3	4	1	1	1	3	2	4
4	4	3	2	5	3	3	2	4
1	4	4	1	1	1	4	1	1
1	1	3	2	1	1	4	1	3
3	2	4	4	4	3	3	2	3
5	4	4	4	5	5	3	4	5
3	2	4	1	3	2	3	1	3
4	3	3	5	3	4	4	2	3
5	4	3	5	5	3	2	2	2
4	5	4	1	1	2	4	2	2
1	1	5	1	1	1	1	1	1
2	2	4	2	2	2	4	2	2
3	4	4	2	1	1	5	1	3
2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	2	3	3	3	2	3
3	3	2	2	2	3	4	2	2
5	4	3	2	2	3	4	2	3
4	4	3	4	4	3	4	4	3
1	1	2	1	3	1	1	1	3
4	4	4	4	2	2	4	2	2
3	1	4	1	3	1	5	1	3
2	2	4	3	1	3	3	2	3

4	4	4	4	2	2	2	4	4
2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	1	3	5	3	1	3	1	3
2	3	4	3	1	3	2	4	4
4	3	4	2	3	4	5	3	5
5	5	4	5	5	4	5	4	5
2	2	4	4	4	4	4	2	4
3	5	4	4	1	1	4	1	3
3	2	4	2	2	3	3	2	3
3	2	5	2	2	1	3	3	4
3	2	4	2	2	2	4	2	3
2	3	5	1	2	1	5	3	3
3	2	4	2	1	2	2	2	4
3	3	3	3	3	2	3	2	3
3	3	4	2	1	1	5	1	4
4	3	4	2	1	2	4	3	3
3	5	3	1	1	1	5	1	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	5	5	2	3	3	4	3	4
2	3	3	3	2	2	4	2	5
4	4	4	4	3	3	4	3	4
2	2	3	2	1	1	3	2	3
3	2	4	3	2	2	3	2	4
3	3	3	1	2	1	5	1	3
2	3	4	1	2	1	4	3	3
4	5	1	5	4	4	2	4	1
2	2	4	5	4	4	4	2	4
2	4	4	5	2	2	4	2	1
1	2	2	5	3	2	4	2	4
4	3	4	5	4	5	5	3	5
3	4	2	1	1	2	4	1	4
3	4	4	5	4	4	5	2	4
3	3	3	1	3	3	4	3	3
2	3	4	5	4	2	4	1	2

5	4	4	4	2	2	3	3	3
3	3	2	1	2	2	2	2	2
2	3	2	4	4	4	4	4	4
2	2	2	4	3	3	4	2	4
3	4	4	2	2	3	2	2	3
4	2	4	4	4	2	5	3	4
4	3	3	2	3	2	2	3	3
1	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	1	1	1	5	3	4
2	2	3	1	1	2	4	3	4
3	4	3	4	4	3	4	3	4
4	5	5	4	5	5	5	2	5
3	3	4	3	3	3	3	3	4
4	2	4	4	2	2	5	5	4
5	4	4	4	5	4	5	1	5
5	5	4	3	5	5	5	3	3
2	4	4	2	2	1	4	2	4
4	5	4	3	3	2	3	1	2
3	3	4	2	2	2	3	2	2
3	4	5	2	1	1	5	2	2
4	4	4	2	4	3	4	3	5
1	1	4	1	2	2	5	1	5
3	3	3	3	3	3	3	3	3
1	3	1	4	4	5	1	5	3
3	3	3	3	3	3	4	3	3
2	3	3	3	3	3	3	2	3
2	3	3	3	2	2	3	2	3
4	3	3	4	2	2	4	2	4
3	5	4	1	1	1	2	3	4
4	2	5	4	4	4	5	2	5
4	4	2	3	4	4	4	3	3
5	5	3	3	3	3	4	2	2
4	3	4	4	5	3	5	4	3
4	5	4	5	2	2	4	2	4
2	2	4	4	2	4	4	2	5

4	2	4	5	5	4	5	5	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---

Lampiran 4. Hasil hitung Jamovi

1. Skala Stres Akademik

Confirmatory Factor Analysis

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p	Stand. Estimate
Academic Expectation	AE2	0.402	0.0868	4.64	< .001	0.416
	AE3	0.704	0.0891	7.90	< .001	0.687
	AE4	0.934	0.1047	8.92	< .001	0.773
Workload and Examinations	FE2	0.641	0.0939	6.83	< .001	0.587
	FE4	0.603	0.0936	6.44	< .001	0.558
	FE6	0.503	0.0881	5.71	< .001	0.504
	FE7	0.487	0.0920	5.29	< .001	0.469
	FE8	0.702	0.0862	8.14	< .001	0.689
Self-perceptions	AP1	0.642	0.0781	8.21	< .001	0.789
	AP2	0.685	0.0798	8.59	< .001	0.842
	AP3	0.399	0.0810	4.92	< .001	0.422

[3]

Model Fit

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
61.2	41	0.022

Fit Measures

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
0.942	0.923	0.0530	0.0564	0.0222	0.0844

2. Skala *School Burnout*

Confirmatory Factor Analysis

Factor Loadings

Factor	Indicator	Estimate	SE	Z	p	Stand. Estimate
Exhaustion	EXH1	0.903	0.1175	7.68	< .001	0.909
	EXH2	0.600	0.1044	5.75	< .001	0.552
Cynisim	CYN1	1.001	0.0858	11.67	< .001	0.849
	CYN2	0.837	0.0804	10.41	< .001	0.774
	EXH4	0.812	0.1063	7.64	< .001	0.602
Inadequacy	INA1	0.716	0.1129	6.34	< .001	0.689
	INA2	0.409	0.0901	4.54	< .001	0.416

[3]

Model Fit

Test for Exact Fit

χ^2	df	p
9.44	11	0.581

Fit Measures

CFI	TLI	SRMR	RMSEA	RMSEA 90% CI	
				Lower	Upper
1.00	1.01	0.0221	0.00	0.00	0.0747

Lampiran 5. Hasil hitung SPSS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		155
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,73484884
Most Extreme Differences	Absolute	,053
	Positive	,053
	Negative	-,035
Test Statistic		,053
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c, d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

2. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
School Burnout * Stres Akademik	Between Groups	(Combined)	2202,455	28	78,659	5,390	,000
		Linearity	1893,026	1	1893,026	129,721	,000
		Deviation from Linearity	309,429	27	11,460	,785	,763
	Within Groups		1838,732	126	14,593		
	Total		4041,187	154			

3. Uji Hipotesi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,684 ^a	,468	,465	3,747

a. Predictors: (Constant), Stres Akademik

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1893,026	1	1893,026	134,828	,000 ^b
	Residual	2148,161	153	14,040		
	Total	4041,187	154			

a. Dependent Variable: School Burnout

b. Predictors: (Constant), Stres Akademik

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-,131	1,730		-,076	,940
	Stres Akademik	,634	,055	,684	11,612	,000

a. Dependent Variable: School Burnout