



EDUTECH

Jurnal Teknologi Pendidikan

Journal homepage <https://ejournal.upi.edu/index.php/edutech>



Gambaran Umum Burnout Akademik Pada Siswa SMA Negeri 9 Palembang

Chodijah & Alrefi
Universitas Sriwijaya, Sumatera Selatan
E-mail: dijakth30@gmail.com

ABSTRACT	ARTICLE INFO
<i>Academic burnout is a condition of exhaustion experienced by students due to excessive and continuous academic pressure. This condition has an impact on the decline in learning motivation and academic achievement of students. This study aims to provide an overview of academic burnout experienced by students at SMA Negeri 9 Palembang. This study uses a quantitative descriptive research design with a cross-sectional survey design. Data in this study were collected using the School Burnout Inventory, then processed and compiled. The results show that the level of academic burnout among students at SMA Negeri 9 Palembang is predominantly moderate, with a percentage of 66.1%. This indicates that moderate burnout is a common condition experienced by students at SMA Negeri 9 Palembang.</i>	Article History: Submitted/Received 15 Jan 2025 First Revised 23 Jan 2026 Accepted 30 Jan 2026 First Available online 15 Feb 2026 Publication Date 15 Feb 2026 Keyword: Academic, Burnout, Students
ABSTRAK	
Burnout akademik adalah kondisi kelelahan yang dialami oleh siswa akibat tekanan akademik yang berlebihan dan berlangsung secara terus – menerus. kondisi ini berdampak pada penurunan motivasi belajar hingga prestasi akademik siswa. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum <i>burnout</i> akademik yang dialami oleh siswa SMA Negeri 9 Palembang. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif dengan <i>Cross-Sectional Survey Designs</i>. Data dalam penelitian diambil menggunakan <i>School Burnout Inventory</i> kemudian diolah dan disusun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat <i>burnout</i> akademik siswa SMA Negeri 9 Palembang didominasi pada level sedang dengan persentase sebesar 66,1%. Ini menunjukkan bahwa <i>burnout</i> pada level sedang merupakan kondisi umum yang dialami oleh siswa di SMA Negeri 9 Palembang.	

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia pendidikan saat ini, tuntutan akademik yang meningkat seringkali menimbulkan dampak negatif terhadap kesejahteraan mental siswa. Sistem Pendidikan saat ini menekankan capaian akademik tinggi, keterlibatan aktif dalam kegiatan sekolah, serta kemampuan beradaptasi terhadap perubahan kurikulum yang digunakan di sekolah. Kondisi tersebut dapat menjadikan siswa rentan terhadap stress akademik yang berkepanjangan yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berkembang menjadi *burnout* akademik.

Burnout akademik merupakan bentuk spesifik dari *burnout* yang muncul dalam konteks pendidikan. *Burnout* merupakan kondisi psikologis yang muncul akibat tekanan atau stress yang berlangsung secara terus – menerus sehingga membuat individu yang mengalaminya merasakan kelelahan fisik dan emosional (Leiter & Maslach, 2011). *Burnout* terdiri dari tiga dimensi yaitu, kelelahan emosional (*Emotional Exhaustion*), sinisme atau depersonalisasi (*Cynicism/Depersonalization*) dan penurunan pencapaian diri (*Reduced Personal Accomplishment*) (Maslach & Leiter, 2016).

Burnout akademik terjadi ketika siswa menghadapi terlalu banyak tekanan akademik tanpa sumber daya untuk mengatasinya. Kondisi ini muncul saat tuntutan belajar, seperti beban tugas, maupun target capaian prestasi, melebihi kapasitas siswa (Salmela-Aro & Read, 2017). *Burnout* akademik dapat menimbulkan berbagai konsekuensi serius bagi siswa seperti ketidakhadiran siswa disekolah, menurunnya motivasi siswa dalam belajar, hingga pada tingkat yang lebih ekstrem dapat berujung pada putus sekolah.

Fenomena *burnout* akademik pada siswa menjadi perhatian luas karena berdampak luas terhadap kesejahteraan psikologis dan performa akademik siswa. *Burnout* berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar, meningkatnya ketidakhadiran di sekolah serta penurunan hasil akademik. Selain itu, dampak jangka panjang *burnout* dapat mengganggu perkembangan social-emosional siswa, bahkan meningkatkan resiko depresi dan putus sekolah.

(Salmela-Aro et al., 2018) menegaskan bahwa fase remaja merupakan periode rentan terhadap *burnout* karena siswa berada pada masa transisi menuju kedewasaan, dimana mereka menghadapi tekanan akademik bersamaan dengan pembentukan identitas diri. Di Indonesia, beberapa studi telah menemukan bahwa tingkat *burnout* akademik di kalangan siswa berada pada kategori sedang hingga tinggi (Maysarah et al., 2024; Oktasari et al., 2022).

Namun demikian, Sebagian besar studi tersebut berfokus pada identifikasi faktor penyebab *burnout*. Sedangkan terkait pemahaman mendalam mengenai kondisi psikologis siswa di tingkat sekolah menengah dalam konteks pasca-pandemi dan dampak kurikulum baru terhadap *burnout* akademik masih sedikit. Padahal, kedua faktor tersebut mempengaruhi dinamika stress akademik siswa, baik dari sisi adaptasi terhadap sistem belajar maupun perubahan ekspektasi capaian akademik.

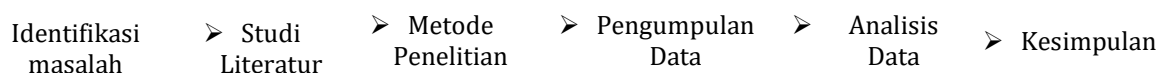
Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai tingkat *burnout* akademik pada siswa SMA Negeri 9 Palembang. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang kondisi kesejahteraan akademik siswa di Indonesia.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif menggunakan Cross-Sectional Survey Designs, untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai tingkat *burnout* akademik yang dialami oleh siswa (Creswell & Creswell, 2018). Instrument yang digunakan adalah *School Burnout Inventory* (SBI) oleh Salmela-Aro et al., (2009) yang telah divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Rahman, (2020) dengan reliabilitas Cronbach's Alpha = 0.837. skor diukur menggunakan skala likert 1-4. Kemudian, hasil analisis data dikategorikan menjadi tiga tingkatan yaitu, rendah, sedang dan tinggi.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 9 Palembang tahun ajaran 2025/2026. Sampel ditentukan dengan simple random sampling, sebanyak 209 siswa terdiri dari 123 perempuan dan 86 laki-laki, berusia 16-17 tahun.

Tahapan Penelitian



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut ini hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai tingkat burnout akademik pada siswa SMA Negeri 9 Palembang. Data yang diperoleh telah diolah dan disusun secara sistematis ke dalam bentuk tabel untuk memudahkan proses pembacaan, interpretasi dan analisis hasil penelitian.

Table 1. Kategorisasi Tingkat *Burnout* Akademik Siswa
SMA Negeri 9 Palembang

Kategorisasi	Responden	Percentase (%)
Rendah	51	24.2
Sedang	138	66.1
Tinggi	29	9.7
Total	209	100.0

Berdasarkan tabel kategorisasi tingkat burnout akademik, didapatkan hasil bahwa dari total 209 responden, sebanyak 51 (24.2%) siswa termasuk ke dalam kategori burnout rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian siswa relatif mampu mengelola tuntutan akademik serta tekanan yang dihadapi. Selanjutnya, sebanyak 138 (66.1%) siswa termasuk ke dalam kategori burnout sedang, yang dapat diartikan bahwa sebagian besar siswa mengalami gejala burnout yang cukup signifikan. Sementara itu, sebanyak 20 (9,7%) siswa termasuk kedalam kategori burnout tinggi, yang menandakan adanya siswa yang mengalami tekanan akademik cukup berat hingga berpotensi mengganggu performa akademik siswa.

Temuan ini menunjukkan bahwa fenomena *burnout* akademik di SMA Negeri 9 Palembang cenderung berada pada tingkat sedang, dengan mayoritas siswa berada pada kategori tersebut. Kondisi ini mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa menghadapi tekanan akademik yang cukup signifikan sehingga menimbulkan gejala kelelahan

emosional, penurunan motivasi belajar, dan sikap apatis atau sinisme terhadap kegiatan sekolah, meskipun belum sampai pada tahap yang tinggi atau ekstrem.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiryosutomo & Winahyu, (2020) dengan menggunakan responden siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Sidoarjo. Menunjukkan kesamaan di mana tingkat *burnout* yang dialami siswa didominasi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 65%. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Azkarisa & Nugraha, (2023) di SMA Negeri 2 Lingga. Menunjukkan kesamaan yaitu tingkat *burnout* siswa didominasi pada kategori sedang dengan persentase sebesar 71%.

Temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Basith et al., (2023) mengenai tingkat *burnout* akademik pada siswa, dimana 86.7% siswa berada pada kategori *burnout* sedang. Persentase yang sangat tinggi ini semakin menjelaskan menegaskan bahwa *burnout* sedang merupakan kategori yang paling dominan dialami oleh siswa SMA. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada fase di mana tuntutan akademik yang mereka hadapi sudah cukup berat untuk menimbulkan gejala *burnout* akademik.

Fenomena dominannya *burnout* akademik pada kategori sedang sejalan dengan teori *burnout* yang dikemukakan oleh Maslach, (2018) , yang menyatakan bahwa *burnout* tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan berkembang secara bertahap sebagai respons terhadap akumulasi beban, tuntutan, dan tekanan yang terus-menerus. Pada tahap ini, individu umumnya mulai menunjukkan gejala awal berupa kelelahan emosional, seperti perasaan lelah menghadapi tugas akademik, menurunnya minat terhadap aktivitas belajar, serta munculnya rasa jenuh terhadap lingkungan sekolah.

Lebih lanjut, Salmela-Aro & Read, (2017) menjelaskan bahwa *burnout* akademik pada siswa berkembang melalui proses yang berkesinambungan, dimulai dari meningkatnya tuntutan akademik yang tidak diimbangi dengan sumber daya psikologis yang memadai. Dalam konteks siswa SMA, fase *burnout* sedang mencerminkan kondisi ketika siswa masih mampu menjalankan tuntutan akademik, namun mulai mengalami tekanan emosional dan motivasional yang berkelanjutan. Oleh karena itu, dominannya tingkat *burnout* sedang pada siswa dapat dipahami sebagai indikasi adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan siswa dalam mengelola stres belajar, yang jika tidak segera ditangani berpotensi berkembang ke tingkat *burnout* yang lebih tinggi.

Siswa yang mengalami *burnout* umumnya memperlihatkan pola yang dikenal sebagai “*High Stress – Moderate Engagement*”, yaitu suatu kondisi dimana siswa masih menunjukkan keterlibatan dalam kegiatan belajar, namun keterlibatan tersebut disertai dengan kelelahan emosional (Gao, 2023). Kondisi dapat dilihat dari sikap siswa yang masih mengerjakan tugas dan mengikuti pelajaran, namun dengan antusiasme yang rendah, perhatian yang mudah teralihkan serta kecenderungan untuk merasa cepat lelah.

Sekolah dapat berperan menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif dan seimbang, sementara guru dapat memberikan dukungan melalui metode pembelajaran yang adaptif serta perhatian terhadap kondisi emosional siswa. Serta orang tua diharapkan dapat mampu memberikan dukungan emosional yang stabil kepada anak. Selain itu penerapan strategi coping yang tepat, seperti manajemen waktu, pengelolaan stress, serta kegiatan yang mendukung keseimbangan antara akademik dan rekreasi, menjadi langkah penting untuk membantu siswa mengatasi tekanan yang mereka hadapi.

4. SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah tingkat *burnout* siswa SMA Negeri 9 Palembang secara umum berada pada tingkat sedang. Gejala yang paling menonjol dialami siswa adalah kelelahan emosional, yang terlihat dari berkurangnya semangat

siswa dalam belajar. Bagi guru perlunya menciptakan proses pembelajaran yang lebih variatif, interaktif, dan berorientasi pada kondisi psikologis siswa. Serta Guru Bimbingan dan Konseling dapat merancang dan melaksanakan layanan BK, khususnya layanan preventif dan kuratif, seperti layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, serta konseling individu yang berfokus pada pengelolaan stres dan peningkatan keterampilan coping siswa.

Terdapat keterbatasan dalam penelitian ini, khususnya terkait ruang lingkup dalam penelitian ini yang masih terbatas, sehingga hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi *burnout* akademik secara lebih luas. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperluas ruang lingkup penelitian dengan melibatkan lebih banyak sekolah, jenjang pendidikan, serta karakteristik siswa yang berbeda agar diperoleh gambaran *burnout* akademik yang lebih komprehensif.

5. PERNYATAAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan terkait penerbitan artikel ini. Penulis menegaskan bahwa naskah artikel bebas dari plagiarisme.

6. REFERENSI

- Azkarisa, Y. D., & Nugraha, S. P. (2023). *Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama Covid-19 Parental Support, Online Learning Self-Efficacy, and Academic Bunout Among High School Students During Covid-19*. Dalam *Motiva: Jurnal Psikologi* 2023 (Vol.6, Nomor 1).
- Basith, A., Shahinoor Rahman, M., Robert Moseki, U., & Singkawang, S. (2023). *Academic Burnout in Vocational High School Students*. Dalam *International Journal of Multi Discipline Science* (Vol. 6, Nomor 1).
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
<https://books.google.co.id/books?id=Pr2VEAAAQBAI>
- Gao, X. (2023). *Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents: A Moderated Mediating Model*. *Frontiers in Psychology*, 14.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2011). *Banishing Burnout: Six Strategies for Improving Your Relationship with Work*. 2–3. John Wiley & Sons.
https://books.google.com/books/about/Banishing_Burnout.html?id=lktCQkhxTZUC
- Maslach, C. (2018). *Burnout: a Multidimensional Perspective*. Dalam *Professional Burnout* (hlm. 19–32). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315227979-3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout*. Dalam *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (hlm. 351–357). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maysarah, S., Zahara, I., & Dewi, R. (2024). *The Description of Burnout Among Student at Modal Bangsa Arun High School*. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 730–707. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Oktasari, M., Andriani, R., & Stevani, H. (2022). *Academic Burnout Siswa Pada Masa Pandemi Covid-19 Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 333–337. <https://doi.org/10.26539/teraputik.53903>
- Rahman, D. H. (2020). *Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia*. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85–93.
<https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>

- 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., & Read, S. (2017). *Study Engagement and Burnout Profiles Among Finnish Higher Education Students*. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Salmela-Aro, K., Read, S., Minkkinen, J., Kinnunen, J. M., & Rimpelä, A. (2018). *Immigrant Status, Gender, And School Burnout in Finnish Lower Secondary School Students: A Longitudinal Study*. *International Journal of Behavioral Development*, 42(2), 225–236. <https://doi.org/10.1177/0165025417690264>
- Wiryo Sutomo, W. H., & Winahyu, D. M. K. (2020). *Hubungan Dukungan Sosial dan Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sidoarjo*. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 11(1), 102-109.