

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan serangkaian proses kegiatan belajar mengajar yang melibatkan pengajaran dan pembelajaran di manapun dan kapanpun. Pengajaran pembelajaran ini diperuntukkan kepada seluruh siswa dan bukan saja hanya pengajaran pendidikan formal tetapi juga melibatkan ilmu sosial dalam keluarga dan masyarakat luar yang penting untuk menjadi bekal dan wadah pembinaan sebagai ilmu untuk mengembangkan implikasi pengetahuan dan pemahaman. Pengajaran yang diberikan kepada siswa diharapkan dapat diimplikasikan pada masyarakat sebagai contoh pengajaran, pembelajaran, peningkatan etika, akhlak, dan pengetahuan. Pendidikan juga sering disebut sebuah pengajaran yang fokus berlandaskan pada satu disiplin ilmu tertentu. Pendidikan juga sebagai satu cara atau wadah yang bisa digunakan dalam pengembangan diri untuk optimalisasi siswa dalam mengembangkan potensi diri agar memiliki pengendalian diri, kecerdasan, kepribadian, keterampilan diri dalam masyarakat, kekuatan keagamaan, dan akhlak ¹.

Pendidikan nasional memiliki tingkatan mulai dari TK/PAUD, SD/MI, SMP, SMA, dan Perguruan Tinggi. Perguruan tinggi adalah instansi jenjang pendidikan setelah pendidikan tingkat menengah (SMA) yang mencakup banyak program. Perguruan tinggi merupakan tempat pendidikan yang memiliki tingkatan paling akhir bagi siswa untuk melaksanakan kegiatan belajar yang berpeluang mewadahi siswa dalam mencapai pembelajaran setinggi mungkin melalui jalur pendidikan

¹ Desi Pristiwanti et al., "Pengertian Pendidikan," *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4, no. 6 (2022): 7911–7915.

sekolah. Tentu dalam proses menuju ke jenjang perguruan tinggi banyak hal yang harus dipersiapkan mulai dari nilai, pengetahuan, dan mental. Karena tentunya hal ini akan menjadi fokus permasalahan yang perlu diperhatikan. Apalagi untuk siswa kelas XII, mereka memiliki beban tugas yang menumpuk dan disamping itu juga harus belajar untuk menyiapkan optimalisasi nilai guna menuju jenjang perguruan tinggi. Peneliti melakukan wawancara kepada dua subjek siswa MAN 1 Tulungagung pada tanggal Rabu, 27 November 2024 dengan subjek NA dan pada tanggal Senin, 02 Desember 2024 dengan subjek DE. Wawancara dilakukan di luar jam aktif sekolah selama 1 jam penuh di tempat makan x daerah Tulungagung.

Penelitian yang dilakukan Sagita Dan Meilyawati menunjukkan bahwa sebanyak 307 siswa mengalami kelelahan akademik, tentunya hasil ini memiliki perbedaan dengan penelitian sebelumnya². Inkonsistensi hasil penelitian-penelitian sebelumnya mendorong peneliti untuk mengkaji lebih jauh kelelahan akademik pada sistem pembelajaran yang bertransformasi dari daring menjadi luring pada sekolah di Kota Banjarmasin dengan jenjang sekolah menengah atas (SMA). Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya inkonsistensi hasil-hasil penelitian sebelumnya terkait hubungan antara *academic burnout* dan faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti motivasi belajar, tekanan akademik, serta dukungan sosial. Beberapa studi menunjukkan hubungan yang signifikan antara tekanan akademik dan tingkat *burnout*, sementara studi lain menemukan hubungan yang lemah atau tidak signifikan. Perbedaan hasil tersebut menunjukkan perlunya pembahasan yang lebih mendalam mengenai kondisi *academic burnout* secara kontekstual, khususnya pada mahasiswa dalam masa transisi perkuliahan pasca pandemi. Survei ini

² Dony Darma Sagita and Vriesthia Meilyawati, "Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Nusantara of Research* 8, no. 2 (2021): 104–119.

dilakukan pada 8 Januari 2022 terhadap 219 siswa dari 15 sekolah diperoleh data 24% (53 siswa) termasuk pada kategori tinggi, 41,1% (90 siswa) berada pada kategori sedang, 21,5% (47 siswa) termasuk dalam kategori tingkat rendah dan 5,9% (13 siswa) termasuk dalam kategori tingkat sangat rendah.

Menurut Rumapea dkk, ditemukan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor secara internal, ini mencakup efikasi diri, harga diri, ketahanan, motivasi, dan optimisme³. Sedangkan faktor eksternal yang berasal dari luar seperti: dukungan orang tua, pendidik, teman, dan orang-orang di sekitar yang paling besar pengaruhnya terhadap seorang siswa. Semakin banyak sumber daya yang mereka miliki, semakin besar kemungkinan mereka dapat menghadapi kelelahan akademik Fitriyadi dkk⁴. Variabel efikasi diri muncul pada faktor-faktor yang telah disebutkan di atas dan juga mempengaruhi ada tidaknya kelelahan akademik. Pengaruh kuat terhadap perilaku dan kinerja individu, dan mudah tidaknya seseorang mengalami kelelahan akademik dapat dilihat atau ditentukan dari keyakinan seseorang terhadap kemampuannya terutama mengenai tugas⁵.

Berdasarkan hasil wawancara dilapangan diketahui bahwa subjek NA mengalami kelelahan akademik dalam menghadapi seleksi masuk ke jenjang perguruan tinggi yang ditunjukkan dengan perasaan capek,lelah, dan stres yang sering banget terjadi karena siswa merasa berada pada kondisi yang di tuntutan untuk menyelesaikan semua tugas dan persiapan ke jenjang perguruan tinggi secara bersamaan. NA merasa selalu di kejar oleh

³ Lamhot Rumapea, Rika Vira Zwagery, and Rusdi Rusli, "Peranan Self Optimism Terhadap Academic Burnout Pada Peserta Didik SMA Dalam Peralihan Pembelajaran Daring Ke Pembelajaran Luring," *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi* 23, no. 3 (2023): 2619–2624.

⁴ Slamet Fitriyadi et al., "Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa," *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)* 8, no. 2 (2023): 103–111.

⁵ Nirwana Permatasari, Liliana Sutanto, and Nur Syamsu Ismail, "Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19," *Jurnal Sosio Sains* 7, no. 1 (2021): 37–50.

waktu yang semakin mendesak. Ia setiap hari mengalami kondisi seperti kejar-kejaran dengan waktu. NA juga mengatakan mengenai tugas-tugas dari sekolah yang menumpuk. Soalnya setiap hari tugas itu bertambah-tambah dan disamping itu juga *deadline* tugas yang berdekatan serta ditambah ia aktif mengikuti ekstrakurikuler sekolah, jadi NA kesulitan dalam meluangkan dan membagi waktu antara belajar dan kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini membuat kondisi stres yang dialami semakin bertambah setiap harinya dan berada pada kondisi yang semakin rendah setelah melakukan aktivitas sekolah seharian penuh.

NA juga mengatakan bahwa sesampainya di rumah mereka selalu kehabisan energi, energi yang nol dan merasa males untuk belajar maupun mengerjakan tugas, pengennya hanya tidur saja. Kondisi kelelahan akademik yang dialami meliputi tugas-tugas sekolah yang banyak dan harus dikerjakan di malam hari setelah pulang sekolah, lalu pagi hari harus berangkat sekolah lagi, lalu sekolah sampai sore lagi dan masih ketambah beban dalam persiapan transisi menuju perguruan tinggi. Mereka memiliki tugas untuk setiap hari minimal 30 menit untuk latihan soal-soal UTBK dan malam hari nya masih harus bimbel dan di tempat bimbel juga beban tugas nya berat.

Tugas dari sekolah yang setiap hari menumpuk membuat NA mengalami kelelahan akademik dan upaya yang dilakukan untuk mengatasi hal tersebut adalah dengan memanfaatkan waktu libur untuk mengerjakan tugas dari *deadline* yang paling dekat terlebih dahulu, lalu minggu depan nya di lanjut untuk tugas yang lain. Tetapi, NA juga mengatakan jika ia ketinggalan banyak tugas yang menumpuk dan sudah mengalami kondisi yang stres tinggi ia akan membebankan tugas-tugas yang menumpuk tersebut ke joki tugas tulis karena sudah merasa tidak mampu untuk mengerjakan tugas itu secara mandiri.

Subjek kedua berinisial DE mengatakan bahwa persiapan untuk masuk ke jenjang perguruan tinggi dengan mengikuti les, mengikuti tes-tes perguruan tinggi yang diadakan sekolah dan bimbel, mencari informasi

pendaftaran SNBP/SNBT melalui media sosial. Saat proses persiapan masuk ke jenjang perguruan tinggi sekarang ini dan memasuki kelas XII ia mengatakan bahwa merasakan kondisi kelelahan akademik dikarenakan banyak tugas yang menumpuk. DE juga mengatakan bahwasannya untuk kelas XII pada semester 6 itu sudah tidak efektif untuk belajar karena tugas nya semua dilimpahkan ke semester 5. DE menceritakan kondisi kelelahan akademik yang ia alami itu seperti pusing, pola makan yang tidak teratur, dan mengalami kondisi emosional yang kurang stabil yang ditunjukkan dengan kondisi fisik yang lebih mudah capek, lelah, stres, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, dan mudah pusing karena ada vertigo. DE pernah mengalami kehilangan minat dan motivasi dalam belajar dikarenakan terkadang ada guru itu yang bicara nya tidak tahu diri dengan bicara yang semena-mena sampai masuk ke dalam hati, melukai perasaan siswa. Hal itu yang membuat DE kehilangan minat dan motivasi dalam belajar. Beban yang dirasakan sekarang menurut DE sangat berat karena ia merasakan lelah secara fisik dan mental karena tugas. Tetapi DE juga menyadari bahwasannya kewajiban sebagai pelajar ya adanya tugas yang harus diselesaikan, hanya saja mereka belum mampu untuk menghandle dan mengatasi kondisi stres pada tugas yang menumpuk.

Dari hal ini dapat dilihat bahwa siswa MAN 1 Tulungagung sebagian besar banyak mengalami kelelahan akademik dikarenakan tugas yang menumpuk dari sekolah yang harus diselesaikan dan harus mempersiapkan masuk ke jenjang perguruan tinggi juga dengan mengikuti bimbingan, les, mengikuti latihan soal dan tes-tes untuk masuk perguruan tinggi, serta mencari informasi terkait perguruan tinggi dari media sosial. Siswa kelas XII di Indonesia umumnya menghadapi tekanan akademik yang sangat tinggi, terutama saat mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi. Tekanan tersebut seringkali menimbulkan kelelahan mental, emosional, dan kelelahan fisik. Kondisi ini sering disebut sebagai kondisi kelelahan akademik. Gejalanya meliputi, kelelahan belajar, sinisme terhadap sekolah, dan merasa tidak kompeten secara akademik.

Namun tidak semua siswa mengalami kelelahan akademik yang sama. Beberapa siswa lebih tampak mampu mengatur diri, memiliki keyakinan yang tinggi dalam menghadapi tugas akademik dan juga mempersiapkan diri untuk mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi dengan tetap termotivasi.

Kelelahan akademik ini bisa terjadi pada siswa dengan banyaknya faktor-faktor yang mendukung. Misalnya, lingkungan siswa. Bagaimana tekanan, sebesar besar tekanan lingkungan sekitar siswa ini. Tekanan yang timbul mulai dari orang tua, guru, dan teman sebaya siswa dalam proses mempersiapkan diri untuk mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi dan tugas akademik sekolah. Kondisi yang sangat menekan dimana mereka harus mengikuti bimbingan belajar, melaksanakan *tryout*, dan menyelesaikan tugas akademik sekolah. Kondisi seleksi masuk perguruan tinggi dipersepsikan sebagai situasi yang menantang bagi siswa termasuk beban tugas yang berat. Hal ini dapat menimbulkan terjadinya kelelahan akademik karena siswa tidak mampu mengatasi kondisi tantangan akademik yang sedang dihadapi dan sangat menekan. Karena mereka tidak memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Salah satu faktor internalnya yang diyakini berpengaruh adalah efikasi diri yakni keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menyelesaikan tugas akademik dengan baik. Kondisi kelelahan akademik yang dialami siswa MAN 1 Tulungagung berkaitan dengan efikasi diri yang minim pada diri siswa. Efikasi diri siswa MAN 1 Tulungagung masih sangat rendah. Siswa belum memiliki keyakinan yang tinggi pada kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi kondisi stres dari tugas sekolah yang menumpuk dan persiapan transisi menuju jenjang perguruan tinggi.

Kondisi kelelahan akademik yang dialami oleh siswa kelas XII, khususnya mereka yang kesulitan mengelola tugas sekolah dan bimbingan belajar (bimbel) secara bersamaan, merupakan fenomena yang umum namun serius. Kelelahan ini terjadi karena adanya tekanan akademik dimana dalam situasi tersebut mereka harus menyelesaikan kewajiban

akademik formal di sekolah mulai dari tugas, ulangan, ujian praktik, proyek akhir, dan sekaligus mempersiapkan diri menghadapi seleksi masuk perguruan tinggi yang bersifat kompetitif dan menuntut kemampuan kognitif yang tinggi. Siswa sering kali mengalami kelelahan akademik karena kondisi tekanan yang harus dihadapi secara bersama-sama untuk mencerna materi sekolah dan materi bimbingan. Otak mereka harus bekerja ekstra dalam menyerap, memahami, dan mengingat dua jenis materi yang berbeda kurikulum dan fokus. Hal ini tidak hanya melelahkan secara mental, tapi juga menurunkan efektivitas belajar. Jadwal sekolah reguler yang padat sering kali berlanjut dengan kegiatan bimbingan di sore hingga malam hari, atau bahkan akhir pekan. Akibatnya, siswa tidak memiliki cukup waktu untuk beristirahat secara fisik dan mental. Kurangnya waktu tidur dan relaksasi menyebabkan penurunan performa akademik dan kesehatan secara keseluruhan.

Siswa kelas XII berada dalam masa transisi penting, di mana keberhasilan masuk perguruan tinggi dianggap sebagai penentu masa depan. Tekanan dari orang tua, guru, dan lingkungan sosial dapat menyebabkan stres kronis, kecemasan berlebih, dan dalam beberapa kasus berujung pada kelelahan akademik yang ditunjukkan dengan kondisi kehabisan motivasi, rasa jenuh, dan keputusasaan. Karena fokus dan energi terbagi antara dua sistem pembelajaran yang menuntut, siswa cenderung belajar secara "sekedarnya" atau hanya untuk memenuhi kewajiban. Hal ini berdampak pada rendahnya pemahaman konsep, kurangnya kreativitas, serta lemahnya kemampuan berpikir kritis dan analitis yang sangat dibutuhkan dalam ujian masuk perguruan tinggi. Kelelahan akademik yang tidak ditangani dengan baik dapat memicu gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan pencernaan, insomnia, hingga gangguan kecemasan dan depresi. Dalam jangka panjang, hal ini bisa berdampak serius pada perkembangan siswa secara keseluruhan. Untuk mengurangi risiko kelelahan akademik ini, penting adanya peran dari guru, orang tua, dan pihak bimbingan belajar untuk menciptakan

sistem dukungan yang seimbang. Misalnya, dengan penyesuaian beban tugas, jadwal yang lebih fleksibel, konseling psikologis, serta pembelajaran yang berfokus pada pemahaman, bukan sekadar target nilai.

Kelelahan akademik terjadi karena kondisi yang menekan bagi siswa dan kurangnya kepercayaan diri yang tinggi bahwa mereka dapat menangani situasi yang mereka hadapi dari penelitian sebelumnya Wibowo & Arifiana⁶. Wasito & Yoenanto mengatakan pendidikan Indonesia tetap melakukan evaluasi berdasarkan prestasi akademik siswa agar siswa mampu menyesuaikan standar menuju tingkat pendidikan yang lebih tinggi, meskipun situasi saat ini tidak lepas dari pandemi⁷. Tentu saja hal ini mengasumsikan bahwa siswa dapat beradaptasi dengan pekerjaan akademis melalui manajemen waktu yang efektif. Mengingat waktu yang harus mereka habiskan untuk mengerjakan tugas sekolah, tidak dapat di kesampingkan kemungkinan terjadinya kelelahan fisik maupun mental yang dampaknya dapat menimbulkan kelelahan akademik (*academic burnout*).

Penelitian Al Ghifary et al mengatakan kelelahan akademik dapat diartikan sebagai suatu kondisi dimana gejala kelelahan yang disebabkan oleh tekanan akademik, kurangnya minat terhadap tugas yang diberikan, dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa⁸. Kelelahan akademik pada kalangan pelajar menjadi suatu permasalahan yang signifikan bagi sistem pendidikan, karena dapat memberikan dampak buruk bagi pelajar mulai dari segi pendidikan hingga masa depannya menurut Kurniawan &

⁶ Mutiara Pamungkas Wibowo, Suroso, and Isrida Yul Arifiana, "Academic Burnout Pada Mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM): Bagaimana Peranan Efikasi Diri?," *INNER: Journal of Psychological Research* 3, no. 3 (2023): 401–411.

⁷ Ayu Anggraini Wasito and Nono Hery Yoenanto, "Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental* 1, no. 1 (2021): 112–119.

⁸ Muhamad Ubaidillah Al Ghifary, Herlan Pratikto, and Suhadianto, "Peran Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin," *INNER: Journal of Psychological Research* 2, no. 1 (2022): 75–86.

Affandi⁹.

Penelitian oleh Asrowi menunjukkan bahwa di wilayah Surakarta, sebagian besar siswa mengalami kelelahan akademik dengan jumlah 40% termasuk ke dalam kategori sedang, dengan jumlah 50%, termasuk kategori tinggi, dan 10% termasuk kategori sangat tinggi¹⁰. Banyaknya siswa yang mengalami kelelahan akademik juga dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan Yudhistira, S., & Murdiani, yaitu sebanyak 50,94% responden dari 1.277 mengalami kelelahan akademik¹¹. Pada penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dkk, siswa mengalami kelelahan akademik sebanyak 105 mahasiswa¹². Data ini diketahui dari sebaran responden yang dilakukan oleh peneliti dan mendapatkan hasil 105 mahasiswa dari 57% responden di Universitas Hasanuddin Makassar. Hal tersebut diakibatkan oleh sulitnya memahami pembelajaran, tingginya intensitas tugas yang harus diselesaikan, dan kesulitan dalam manajemen waktu yang dinilai kurang optimal.

Ketika siswa memiliki efikasi diri yang tinggi, mereka mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi bahwa mereka dapat menangani situasi yang mereka hadapi saat ini dan bekerja sesuai dengan yang diharapkan, sehingga terhindar dari kelelahan akademik menurut Umiati¹³. Mu'tamiroh mengatakan efikasi diri akademik juga sangat berpengaruh terhadap pergeseran sistem pembelajaran di masa pandemi saat ini, karena seseorang dengan efikasi diri akademik yang tergolong

⁹ Agung Kurniawan and Ghazali Rusyid Affandi, "Description of Academic Self-Efficacy Of 'X' Sidoarjo High School Students," *Inquest Journal* 1, no. 1 (2022): 25–37.

¹⁰ Asrowi Asrowi, Agus Tri Susilo, and Agit Purwo Hartanto, "Academic Burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 5, no. 1 (2020): 123–130.

¹¹ Santi Yudhistira and Deni Murdiani, "Pembelajaran Jarak Jauh: Kendala Dalam Belajar Dan Kelelahan Akademik," *Maarif* 15, no. 2 (2020): 373–393.

¹² Permatasari, Sutanto, and Ismail, "Hubungan Efikasi Diri Terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19."

¹³ Erni Umiati, "Peran Resiliensi Akademik Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa S1 Uin Tulungagung Pasca Pandemi Covid-19," 2023.

baik membuat seseorang yakin akan potensi yang dimilikinya dalam situasi apapun¹⁴. Individu yang memiliki efikasi diri akademik optimal akan berusaha lebih keras dalam menghadapi tantangan yang ada di depannya menurut Khansa & Djamhoer¹⁵.

Efikasi diri menurut Kusuma dkk merupakan keadaan seseorang yang percaya pada dirinya dan mampu menangani berbagai tugas¹⁶. Anshorriyah & Hadinata mengemukakan bahwa efikasi diri akademik dapat diartikan sebagai keyakinan individu terhadap potensi yang dimilikinya untuk memenuhi karir akademiknya¹⁷. Individu dengan efikasi diri akademik yang tinggi, mampu bertahan dalam menghadapi tugas-tugas sulit, bertanggung jawab penuh dalam menyelesaikan persyaratan akademik, tidak mudah menyerah, dan dapat mengatasi rintangan akademik yang dirasakan. Sebaliknya, individu dengan efikasi diri akademik rendah akan menahan diri untuk tidak mengerjakan tugas sekolah yang dianggapnya sulit, memiliki keterikatan yang rendah, dan ketika dihadapkan pada suatu tugas, meskipun tidak terlalu sulit, mereka selalu merasa sulit atau menyerah menuju tujuan akademik seperti pemaparan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Widyoyoko¹⁸.

Sebuah studi oleh Maisyaroh dkk menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri akademik siswa dengan

¹⁴ Namira Khumia Mu'tamiroh, "Hubungan Antara Self Efficacy Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Praktikum Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang," 2022.

¹⁵ Farah Khansa and Temi Damayanti Djamhoer, "Hubungan Academic Self Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Di Kota Bandung," *Prosiding Psikolog* 6, no. 2 (2020): 834–839.

¹⁶ Rafi Dwi Kusuma, Indri Heri Susanti, and Wilis Sukmaningtyas, "The Relationship Between Peer Emotional Support and Burnout in Students: Literature Review," *Jurnal Cakrawala Ilmiah* 1, no. 12 (2022): 3649–3656.

¹⁷ Fadhilatul Anshorriyah and Eko Oktapiya Hadinata, "Hubungan Academic Self-Efficacy Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang," *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 13, no. 2 (2023): 270–279.

¹⁸ Tegar Dhananjaya Widyoyoko, "Pengaruh Self-Efficacy Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018 Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, 2022).

kelelahan akademik. Semakin tinggi efikasi diri akademik seorang siswa, maka semakin kecil kemungkinan individu tersebut mengalami kelelahan akademik pada dirinya, begitu pula sebaliknya¹⁹. Sedangkan Wasito & Yoenanto menemukan bahwa efikasi diri akademik mendominasi kelelahan akademik dengan kekuatan yang relatif tinggi yaitu sebesar 60%, sedangkan 40% dipengaruhi oleh faktor lain²⁰. Ketika kita memikirkan dampak negatif dari kelelahan akademik, kita perlu memiliki rasa percaya diri yang tinggi agar kita dapat mencari solusi atas permasalahan akademik yang kita hadapi tanpa mudah menyerah seperti pemaparan Illah²¹.

Pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan akademik pada siswa kelas XII merupakan topik penelitian yang sangat relevan dan mendesak, terutama dalam konteks pendidikan saat ini. Ditinjau dari akademik, efikasi diri akademik merupakan keyakinan seseorang terhadap potensi yang dimiliki dalam memenuhi rangkaian akademiknya. Siswa yang memiliki efikasi diri akademik yang tinggi bersikeras untuk menyelesaikan tugas yang sukar, bertanggung jawab penuh demi menggapai tuntutan akademik dengan baik, tidak mudah menyerah dan yakin akan diri mereka dalam mengatasi hambatan akademik yang dirasakan. Sebaliknya, apabila seseorang memiliki efikasi diri akademik yang rendah maka individu menyingkirkan tugas akademik yang dirasa susah, memiliki komitmen yang rendah, selalu merasa sulit ketika dihadapkan pada tugas walaupun tugas tersebut tidak begitu sulit, mereka dengan gampang selalu menyerah dalam mencapai tujuan akademik mereka.

¹⁹ Siti Maisyaroh and Titin Kholisna, "Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa," *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi* 4, no. 1 (2024): 001–014.

²⁰ Wasito and Yoenanto, "Pengaruh Academic Self-Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi."

²¹ Alief Rizkania Illah, "Academic Burnout Siswa Kelas Xi Mipa Sman 3 Karawang Pada Mata Pelajaran Kimia" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022).

Efikasi diri akademik yang baik sangat berperan terhadap kelelahan akademik pada siswa. Hal ini dapat diartikan sebagai keyakinan pada individu terhadap kemampuan dirinya pada suatu tugas yang berpengaruh kuat terhadap perilaku maupun *outcome* siswa, sehingga siswa yang mengalami kelelahan akademik atau tidak mengalami itu dipengaruhi oleh efikasi diri akademik yang ada pada diri siswa tersebut. Adanya efikasi diri akademik yang tinggi pada siswa maka akan memicu hadirnya keyakinan yang tinggi pula pada dirinya bahwa siswa tersebut mampu menghadapi situasi yang dihadapi saat ini dan mampu menghasilkan tugas yang diharapkan, sehingga dapat menanggulangi kelelahan akademik dalam kehidupan mereka khususnya dalam pencapaian tujuan akademik siswa itu sendiri. Efikasi diri akademik turut berpengaruh besar terhadap transisi atau peralihan sistem pembelajaran di saat ini, karena munculnya efikasi diri akademik yang besar dapat meyakinkan individu akan potensinya dalam situasi apapun. Siswa dengan tingkat efikasi diri akademik yang optimal maka akan lebih mampu dalam banyak upaya untuk mengatasi tantangan-tantangan yang dihadapinya. Berkaca dari dampak buruk yang disebabkan oleh kelelahan akademik ini, diperlukan keyakinan diri yang tinggi pada siswa agar tidak mudah menyerah dan dapat menemukan solusi dari permasalahan akademik yang mereka hadapi.

Melalui pembahasan yang telah dijabarkan sebelumnya, diketahui bahwa kelelahan akademik memiliki dampak buruk yang berpengaruh terhadap kemampuan akademik peserta didik. Selain itu, dapat dilihat bahwa efikasi diri akademik memiliki keterkaitan terhadap kelelahan akademik. Apalagi zaman sekarang banyak sekali permasalahan akademik yang begitu menekan siswa. Masih banyak siswa yang mengalami kelelahan akademik akibat situasi akademik yang menekan karena kurang memiliki efikasi diri akademik yang baik. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan karena peneliti melihat keresahan situasi akademik yang menekan sehingga berkeinginan untuk meninjau lebih

jauh situasi akademik yang menekan siswa sehingga dapat menimbulkan kelelahan akademik yang berdampak negatif pada pencapaian akademik siswa. Karena penelitian ini sangat relevan dengan tantangan yang dihadapi siswa kelas XII terutama dalam menghadapi transisi ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini memiliki urgensi yang sangat tinggi karena dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam memahami dan mengatasi masalah kelelahan akademik pada siswa kelas XII. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan program-program yang dapat meningkatkan kesejahteraan siswa dan mendukung keberhasilan mereka dalam mencapai tujuan akademik.

Dari pembahasan di atas diketahui bahwa kelelahan akademik berdampak negatif terhadap prestasi akademik siswa. Selain itu, efikasi diri akademik telah terbukti berhubungan dengan kelelahan akademik. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui lebih jauh pengaruh efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik pada siswa yang mempersiapkan diri untuk mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi siswa kelas XII di MAN 1 Tulungagung.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Kelelahan akademik adalah suatu kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental yang terkait dengan stres kronis dalam konteks akademik. Hal ini ditandai dengan beberapa gejala, seperti kelelahan, kehilangan minat belajar, perasaan tidak kompeten, dan penurunan prestasi akademik. Kelelahan akademik dapat berpengaruh negatif dengan angka yang signifikan terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan siswa, serta dapat menghambat pencapaian tujuan akademik mereka.

C. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat efikasi diri pada siswa yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi kelas XII MAN 1 Tulungagung?
2. Bagaimana tingkat kelelahan akademik pada siswa yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi kelas XII MAN 1 Tulungagung?
3. Bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan akademik pada siswa yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi kelas XII MAN 1 Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat efikasi diri pada siswa yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi kelas XII MAN 1 Tulungagung
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat kelelahan akademik pada siswa yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi kelas XII MAN 1 Tulungagung
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap kelelahan akademik pada siswa yang mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi kelas XII MAN 1 Tulungagung

E. Kegunaan Penelitian

Berdasarkan tujuan yang telah dipaparkan sebelumnya oleh peneliti, maka penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi dan memiliki manfaat dalam pendidikan.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi ilmu pengetahuan, memberikan masukan yang bermanfaat khususnya bagi perkembangan ilmu psikologi dan pada instansi pendidikan terkait dan Indonesia. Hasil penelitian ini juga diharapkan memberikan manfaat terkait dengan efikasi diri akademik dan kelelahan akademik pada siswa kelas XII. Mengingat sekarang banyak sekali kasus atau

permasalahan tentang rendahnya efikasi diri pada siswa yang menyebabkan tingginya kelelahan akademik yang dialami siswa dengan permasalahan sekolah dengan dampak yang ditimbulkan membawa dampak negatif pada diri siswa, orang lain dan orang sekitar. Secara khusus penelitian ini, memberikan kontribusi dan manfaat pada dunia pendidikan yaitu pengetahuan mengenai apakah terdapat pengaruh efikasi diri akademik terhadap kelelahan akademik pada siswa kelas XII.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sarana informasi siswa kelas XII mengenai manfaat yang dapat diperoleh dari efikasi diri akademik pada diri guna menekan dan meminimalisir kelelahan akademik yang terjadi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi sarana informasi mengenai hal-hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kelelahan akademik yang dialami pada siswa. Dan manfaat lain yang dapat diperoleh dari penelitian ini yakni dapat digunakan untuk menambah wawasan bagi siswa kelas XII dan semua siswa lainnya mengenai efikasi diri akademik yang dapat di perkuat untuk meminimalisir dan menanggulangi terjadinya kelelahan akademik. Sehingga penjelasan dari penelitian ini dapat di implementasikan oleh siswa khususnya siswa kelas XII MAN 1 Tulungagung.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini membahas mengenai keterkaitan antara dua variabel yaitu efikasi diri terhadap kelelahan akademik pada siswa yang mempersiapkan diri untuk mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi. Penelitian ini melihat populasi terdiri dari 432 siswa kelas XII MAN 1 Tulungagung. Sampel yang digunakan sebanyak 135 siswa yang terdaftar di data akademik sekolah untuk mengikuti seleksi masuk perguruan tinggi. Lokasi penelitian yang diambil peneliti adalah lembaga sekolah yaitu MAN 1 Tulungagung, sehingga hal-hal yang berada diluar tempat penelitian tidak

dibahas oleh peneliti dalam penelitian ini. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada hari Rabu, 5 Februari 2025 tepatnya tahun ajaran 2024/2025. Alat penelitian yang digunakan adalah instrumen penelitian dengan menggunakan metode penyebaran kuesioner/angket yang telah diuji kevalidan nya sehingga layak digunakan sebagai alat penelitian.

G. Penegasan Variabel

1. Variabel Independen (X) : Efikasi diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas akademik. Indikatornya meliputi *level*, *generality*, dan *strength*
2. Variabel Dependen (Y) : Kelelahan akademik merupakan adalah keadaan atau situasi dimana seseorang merasa lelah secara emosional dan fisik sehingga menimbulkan sikap apatis atau sinis. Indikatornya meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan perasaan rendahnya pencapaian pribadi

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan skripsi ini disusun untuk memberikan gambaran yang runtut dan sistematis mengenai keseluruhan isi penelitian. Bagian awal skripsi terdiri dari Halaman Judul, Lembar Pengesahan, Abstrak, Kata Pengantar, Daftar Isi, Daftar Tabel, Daftar Gambar, dan Daftar Lampiran. Selanjutnya, isi skripsi terbagi ke dalam lima bab utama. Bab I merupakan Pendahuluan yang memuat Latar Belakang, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, serta Sistematika Penulisan itu sendiri. Bab II adalah Tinjauan Pustaka, yang mencakup Kajian Teori, Penelitian Terdahulu, Kerangka Pemikiran, dan Hipotesis. Bab III berisi Metode Penelitian yang menjelaskan Lokasi dan Waktu Penelitian, Jenis dan Sumber Data, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data, serta Definisi Operasional Variabel. Bab IV menyajikan Hasil Penelitian dan Pembahasan, yang meliputi Gambaran Umum Lokasi Penelitian, Hasil Penelitian, dan Pembahasan. Bab V merupakan

Penutup yang memuat Kesimpulan dan Saran. Skripsi ini ditutup dengan Daftar Pustaka dan Lampiran sebagai pelengkap data dan informasi pendukung penelitian.