



PENGARUH *ACADEMIC BOREDOM* DAN *STUDENT ENGAGEMENT* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA SMAS AL-ISLAMİYAH

Amalia Dinda Oktavia¹⁾, Ghozali Rusyid Affandi^{2*)}

¹⁾²⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email: amaliadindaoktavia424@gmail.com¹⁾, ghozali@umsida.ac.id²⁾

Abstract

This study was motivated by the phenomenon of academic burnout experienced by students at SMAS Al-Islamiyah. The objective of this study is to determine the influence of academic boredom and student engagement on academic burnout. This is a quantitative study with a population of 182 students at SMAS Al-Islamiyah. The sample size is 152, determined using the Krejcie and Morgan table with a 1% margin of error. The sample was selected using accidental sampling. The variables in this study are academic boredom, student engagement, and academic burnout. Data collection in this study utilized a Likert-scale psychological questionnaire adapted from previous research. The hypothesis of this study is that there is an influence of academic boredom and student engagement on academic burnout. Data analysis in this study employed regression statistical tests using SPSS 26.0 for Windows. The results of the analysis indicate that there is a significant influence of academic boredom and student engagement on academic burnout among students at Al-Islam High School in Sidoarjo, with a calculated F-value of 85.567 ($F_{\text{calc}} 85.567 > F_{\text{tab}} 3.33$) and a significance level of 0.000 ($p < 0.05$).

Keywords: *academic boredom, student engagement, academic burnout, high school student*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi karena adanya fenomena *academic burnout* yang dialami oleh siswa di SMAS Al-Islamiyah. Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout*. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan populasi siswa SMAS Al-Islamiyah sebanyak 182 siswa. Sampel penelitian berjumlah 152 berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan dengan taraf kesalahan 1%. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Variabel dalam penelitian ini adalah *academic boredom*, *student engagement*, dan *academic boredom*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi model skala *Likert* yang diadaptasi dari penelitian terdahulu. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu terdapat antara pengaruh *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan uji statistika regresi dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil analisis diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islam Sidoarjo dimana diperoleh F Hitung sebesar 85.567 ($F_{\text{hitung}} 85.567 > F_{\text{tabel}} 3.33$) dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$).

Kata Kunci: kebosanan akademis, keterlibatan siswa, kelelahan akademis, siswa SMA

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan proses yang dilakukan secara sadar dan terencana untuk mengembangkan potensi individu, baik dalam aspek kognitif, emosional, maupun sosial, sehingga mampu mencapai kemandirian dan berkontribusi dalam kehidupan bermasyarakat [1]. Dalam konteks pendidikan formal, sekolah memiliki peran penting dalam memfasilitasi perkembangan tersebut melalui proses pembelajaran yang terstruktur dan berkelanjutan.

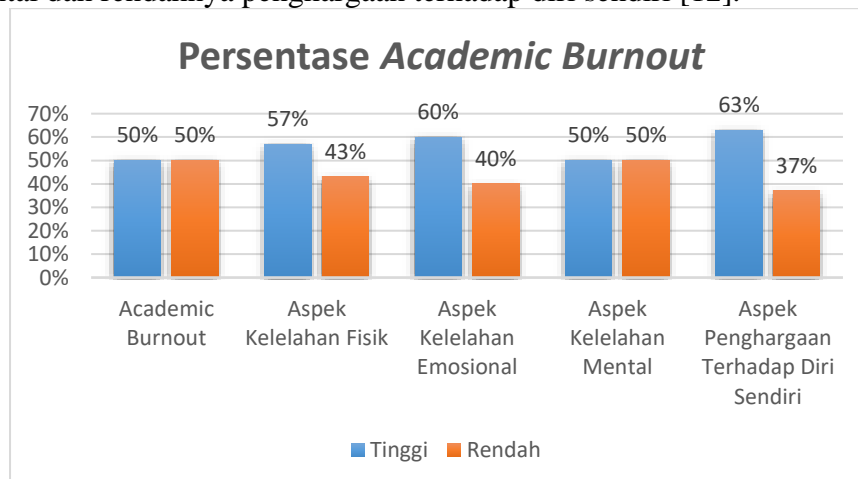


Pendidikan tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk karakter, sikap, serta keterampilan yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari [2]. Oleh karena itu, kualitas proses pendidikan menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan peserta didik. Hal ini terutama terlihat pada jenjang pendidikan menengah atas yang merupakan fase penting dalam perkembangan individu [3].

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan serta adanya pencarian identitas diri [4]. Pada tahap ini, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan perkembangan yang semakin kompleks, baik dari lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat [5]. Jenjang pendidikan menengah atas (SMA) menjadi fase yang krusial karena siswa mulai diarahkan untuk menentukan masa depan mereka. Kurikulum yang lebih kompleks serta tuntutan akademik yang tinggi menjadikan siswa harus memiliki kemampuan adaptasi yang baik. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang optimal [6].

Salah satu permasalahan yang sering muncul akibat tingginya tuntutan akademik adalah *academic burnout* [7]. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional yang disertai dengan sikap sinis terhadap tugas akademik serta penurunan perasaan kompetensi sebagai siswa [8]. Kondisi ini muncul sebagai respons terhadap tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus. Dampak dari *academic burnout* tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis siswa, tetapi juga berdampak pada penurunan motivasi dan prestasi belajar [9]. Oleh karena itu, *academic burnout* menjadi salah satu isu penting dalam dunia pendidikan yang perlu mendapatkan perhatian serius.

Fenomena yang sering terjadi menunjukkan bahwa banyak siswa yang mengalami *burnout* dalam proses pembelajaran di sekolah. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* pada siswa tergolong cukup tinggi. Penelitian Aypi, Ekawati & Periantalo menemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami *academic burnout* pada kategori tinggi dengan dominasi aspek kelelahan emosional [10]. Penelitian lain yang dilakukan oleh Rahman & Djamhoer juga menunjukkan bahwa siswa berada pada kategori *academic burnout* sedang yang tetap berpotensi mengganggu proses pembelajaran [11]. Kondisi ini menunjukkan bahwa *burnout* merupakan fenomena yang nyata terjadi di lingkungan sekolah. Jika tidak ditangani dengan baik, maka *burnout* dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan akademik dan psikologis siswa. *Academic burnout* memiliki beberapa aspek menurut Baron & Greenberg yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri [12].



Gambar 1. Hasil Survey Awal *Academic Burnout* pada Siswa SMAS Al-Islamiyah



Hasil survei awal yang dilakukan pada siswa SMA Al-Islamiyah pada bulan Januari 2026 menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami *academic burnout* dalam kategori tinggi. Secara keseluruhan, sebanyak 15 siswa (50%) berada pada kategori tinggi, sementara 15 siswa (15%) berada pada kategori rendah. Berdasarkan aspek yang diukur, pada aspek kelelahan fisik, sebagian besar siswa berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 17 siswa (57%), sedangkan 13 siswa (43%) berada pada kategori rendah. Selanjutnya, pada kelelahan emosional, sebanyak 18 siswa (60%) berada pada kategori tinggi dan 12 siswa (40%) berada pada kategori rendah. Pada kelelahan mental, sebanyak 15 siswa (50%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 15 siswa (50%) berada pada kategori rendah. Aspek penghargaan terhadap diri sendiri juga ditemukan bahwa sebanyak 19 siswa (63%) berada pada kategori tinggi dan 11 siswa (37%) berada pada kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami tekanan akademik yang cukup signifikan, terutama dalam bentuk kelelahan emosional akibat tuntutan pembelajaran yang berkelanjutan. Kondisi *academic burnout* yang tinggi ini dapat berdampak negatif terhadap proses belajar siswa, seperti menurunnya motivasi, keterlibatan akademik, serta prestasi belajar. Dalam jangka panjang, kondisi ini juga berpotensi meningkatkan risiko stres akademik dan gangguan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji faktor-faktor yang berperan dalam memengaruhi *academic burnout*, seperti *academic boredom* dan *student engagement*, memiliki peran penting dalam membentuk *academic burnout*.

Academic burnout pada siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari dalam diri individu maupun dari lingkungan [13]. Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah *academic boredom*, yaitu kondisi ketika siswa merasa tidak tertarik, kurang tertantang, dan tidak terlibat dalam proses pembelajaran [14]. Kebosanan akademik dapat menurunkan motivasi dan konsentrasi siswa dalam belajar. Kondisi ini juga dapat menyebabkan siswa kehilangan minat terhadap materi pembelajaran yang diberikan. Akibatnya, siswa menjadi lebih rentan mengalami kelelahan akademik. *Academic boredom* memiliki beberapa aspek menurut However yaitu affective, cognitive, motivational, dan physiological [14].

Penelitian yang dilakukan oleh Goetz dan Pekrun menunjukkan bahwa *academic boredom* memiliki hubungan positif dengan *academic burnout* pada siswa, di mana tingkat kebosanan yang tinggi dalam proses pembelajaran cenderung meningkatkan kelelahan emosional dan penurunan keterlibatan akademik [15]. Penelitian lain oleh Uden, Ritzen & Pieters juga menemukan bahwa *academic boredom* berkontribusi signifikan terhadap munculnya *academic burnout*, khususnya pada aspek kelelahan emosional dan kelelahan mental [16]. Selanjutnya, studi oleh Goetz dan Frenzel menyatakan bahwa siswa yang mengalami kebosanan akademik cenderung menunjukkan penurunan efikasi akademik serta meningkatnya kecenderungan kelelahan dalam menghadapi tuntutan pembelajaran [17].

Selain *academic boredom*, faktor lain yang berperan penting dalam mempengaruhi *academic burnout* adalah *student engagement*. *Student engagement* merujuk pada tingkat keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku dalam proses pembelajaran [18]. Siswa yang memiliki *engagement* tinggi cenderung lebih aktif dan termotivasi dalam mengikuti kegiatan belajar. Keterlibatan yang tinggi juga membantu siswa dalam mengelola tekanan akademik dengan lebih baik. Sebaliknya, rendahnya *engagement* dapat meningkatkan risiko terjadinya burnout pada siswa [19]. *Student engagement* memiliki beberapa aspek menurut Appleton yaitu *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement* [20].



Penelitian yang dilakukan oleh Arlinkasari & Akmal menunjukkan bahwa *student engagement* memiliki hubungan negatif dengan *academic burnout*, di mana siswa yang memiliki tingkat keterlibatan tinggi cenderung lebih berenergi, berdedikasi, serta mampu mengatasi tuntutan akademik sehingga terhindar dari kelelahan belajar [21]. Penelitian lain oleh Anggraini & Chusairi juga menunjukkan bahwa *student engagement* berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan tingkat *academic burnout* pada individu, termasuk dalam konteks akademik [22]. Selanjutnya, studi oleh Pangerang menyatakan bahwa *student engagement* yang tinggi berkontribusi terhadap peningkatan keterlibatan kognitif, emosional, dan perilaku siswa, sehingga mampu mengurangi risiko munculnya *academic burnout* serta meningkatkan kualitas pengalaman belajar [23]. *Academic boredom* dan *student engagement* merupakan dua faktor penting yang berperan dalam memengaruhi tingkat *academic burnout* pada siswa [24]. *Academic boredom* yang tinggi dapat menyebabkan siswa kehilangan minat, merasa jenuh, serta tidak terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran, sedangkan *student engagement* mencerminkan sejauh mana siswa menunjukkan keterlibatan kognitif, emosional, dan perilaku dalam kegiatan belajar [25].

Urgensi penelitian mengenai pengaruh *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* pada siswa terletak pada meningkatnya tuntutan akademik, beban tugas yang tinggi, serta tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal, yang berpotensi menimbulkan kelelahan emosional dan penurunan motivasi belajar. *Academic boredom* yang tidak terkelola dengan baik dapat mempercepat munculnya kejenuhan belajar dan sikap sinis terhadap aktivitas akademik, sementara rendahnya *student engagement* dapat memperburuk kondisi tersebut karena siswa menjadi kurang aktif, kurang termotivasi, dan tidak memiliki keterikatan terhadap proses pembelajaran [26]. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana *academic boredom* dan *student engagement* berkontribusi terhadap *academic burnout*, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif dan berpusat pada siswa. Implikasi penelitian ini menunjukkan bahwa pihak sekolah perlu mengurangi tingkat kebosanan akademik serta meningkatkan keterlibatan siswa melalui metode pembelajaran yang interaktif, variasi aktivitas belajar, serta dukungan lingkungan belajar yang kondusif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa secara keseluruhan.

Penelitian terdahulu umumnya hanya berfokus pada satu variabel independen dalam menjelaskan *academic burnout*. Beberapa penelitian meneliti hubungan antara *academic boredom* dengan *burnout*, sementara penelitian lain mengkaji *student engagement* dengan *burnout*. Namun, penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut secara simultan masih terbatas, khususnya pada konteks siswa SMA. Padahal, kedua faktor tersebut memiliki keterkaitan yang erat dalam mempengaruhi kondisi psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mampu mengintegrasikan kedua variabel tersebut dalam satu model penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* pada siswa SMA. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait faktor-faktor yang mempengaruhi *burnout*. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pembelajaran yang lebih efektif. Upaya tersebut penting untuk meningkatkan keterlibatan siswa serta mengurangi tingkat kebosanan dalam belajar. Dengan demikian, kualitas pembelajaran dan kesejahteraan akademik siswa dapat ditingkatkan secara optimal.



II. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan jenis kuantitatif korelasional. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas tiga variabel utama, yaitu *academic boredom* berperan sebagai variabel independen (X_1), *student engagement* juga berperan sebagai variabel independen (X_2), sementara itu, *academic burnout* berperan sebagai variabel dependen (Y). Populasi dari penelitian ini merupakan siswa SMAS Al-Islamiyah sebanyak 182 siswa. Sampel penelitian ini berjumlah 152 siswa berdasarkan tabel Krejcie & Morgan dengan taraf kesalahan 1%. Penentuan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas dimana peneliti memilih responden yang kebetulan ditemui di lokasi penelitian dan dianggap sesuai dengan konteks penelitian [27].

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah skala psikologi berupa skala model *Likert* yang berisikan pernyataan-pernyataan *favorable* dan *unfavorable* dengan pilihan jawaban yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS) [28]. *Academic boredom* diukur dengan skala *academic boredom* yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Affandi [14]. *Academic boredom* adalah kondisi ketika siswa merasa tidak tertarik, kurang tertantang, dan tidak terlibat dalam proses pembelajaran [14]. Menurut Pekrun *academic boredom* memiliki beberapa aspek yaitu *affective*, *cognitive*, *motivational*, dan *physiological* [14]. Skala *academic boredom* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.906 dengan jumlah 22 aitem dengan validitas yaitu 0.782 – 0.818. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien reliabilitas (α) sebesar 0.946 dengan validitas berkisar antara 0.346 – 0.796.

Student engagement diukur dengan skala *student engagement* yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Asti [20]. *Student engagement* adalah tingkat keterlibatan siswa secara kognitif, emosional, dan perilaku dalam proses pembelajaran [18]. Menurut Appleton, *student engagement* memiliki beberapa aspek yaitu *behavioral engagement*, *emotional engagement*, dan *cognitive engagement* [20]. Skala *student engagement* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.899 dengan jumlah 19 aitem dengan nilai validitas sebesar 0.315 – 0.721. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien reliabilitas (α) sebesar 0.829 dengan validitas berkisar antara 0.305 – 0.684.

Academic burnout diukur dengan skala *academic burnout* yang diadaptasi dari skala yang disusun oleh Maulida [12]. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional yang disertai dengan sikap sinis terhadap tugas akademik serta penurunan perasaan kompetensi sebagai siswa [8]. Menurut Baron & Greenberg aspek *academic burnout* yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri [12]. Skala *academic burnout* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.852 dengan jumlah 30 aitem dengan nilai validitas sebesar 0.315 – 0.536. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh nilai koefisien reliabilitas (α) sebesar 0.916 dengan validitas berkisar antara 0.321 – 0.612. Aitem yang gugur yaitu aitem 11, 20, 26, 36.

Analisis data menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan *SPSS 26.0 for Windows*. Teknik regresi linier berganda adalah teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh secara simultan antara dua atau lebih variabel bebas (*independent*) dengan satu variabel terikat (*dependent*). Teknik ini bertujuan untuk melihat sejauh mana kombinasi beberapa variabel independen dapat menjelaskan atau berpengaruh dengan perubahan pada variabel dependen [29].



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

**Tabel 1. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		152
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	10.73518583
Most Extreme Differences	Absolute	.116
	Positive	.086
	Negative	-.116
Kolmogorov-Smirnov Z		1.425
Asymp. Sig. (2-tailed)		.334

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan dari data tabel diatas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dapat diketahui nilai signifikansi yaitu 0,334 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,334 > 0,05$) dan dapat dikatakan bahwa data distribusi tersebut normal. Berdasarkan dari Pernyataan tersebut maka dapat diartikan bahwa variabel tersebut memiliki distribusi normal.

Tabel 2. Uji Linieritas

Uji Linieritas Variabel	Sig. Linearity	Sig. Deviation from Linearity	Keterangan
<i>Academic Boredom</i> * <i>Academic Burnout</i>	0.000	0.101	Linier
<i>Student Engagement</i> * <i>Academic Burnout</i>	0.000	0.159	Linier

Dalam Tabel 2. diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity academic boredom* dengan *academic burnout* yaitu sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier. Diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dengan nilai sebesar 0,101 lebih besar dari 0,05 ($0,101 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier. Pada *student engagement* dan *academic burnout* diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity student engagement* dengan *academic burnout* yaitu sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier. Diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* dengan nilai sebesar 0,159 lebih besar dari 0,05 ($0,159 > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel tersebut linier.

Tabel 3. Uji Multikolinieritas

		Coefficients ^a						
Model		Unstandardized		Standardized	t	Sig.	Collinearity	
		Coefficients	Std. Error	Coefficients			Toleranc	VIF
		B		Beta				
1	(Constant)	17.592	7.100		2.478	.014		
	Academic Boredom	.111	.082	.090	1.357	.177	.707	1.414
	Student Engagemen	1.707	.167	.678	10.206	.000	.707	1.414

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Dalam tabel 3. diketahui bahwa nilai *tolerance* untuk variabel *academic boredom* (X1) dan *student engagement* (X2) adalah $0.707 > 0.10$ dan nilai VIF untuk variabel *academic boredom* (X1) dan *student engagement* (X2) adalah $1.414 < 10$ hal tersebut menunjukkan dalam uji multikolinieritas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinieritas dalam model regresi.

Tabel 4. Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized		Standardized	t	Sig.
		Coefficients	Std. Error	Coefficients		
		B		Beta		
1	(Constant)	15.699	5.164		3.040	.003
	Academic Boredom	.070	.060	.113	1.177	.241
	Student Engagement	-.245	.122	-.194	-2.015	.146

a. Dependent Variable: Abs_RES

Berdasarkan Tabel 4. diperoleh hasil analisis heteroskedastisitas diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada variabel *academic boredom* sebesar $0.241 > 0.05$ dan pada variabel *student engagement* diperoleh nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0.146 > 0.05$ hal tersebut menunjukkan dalam uji heteroskedastisitas dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tabel 5. Uji Regresi Simultan

		ANOVA ^b				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	19986.939	2	9993.470	85.567	.000 ^a
	Residual	17401.876	149	116.791		
	Total	37388.816	151			

a. Predictors: (Constant), Student Engagement, Academic Boredom

b. Dependent Variable: Academic Burnout

Berdasarkan tabel 5. uji F Simultan diperoleh hasil analisis dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000 kurang dari 0.05 ($p < 0.05$) hal tersebut menunjukkan bahwa secara simultan *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islamiyah. Diperkuat oleh hasil F Hitung sebesar 85.567 dimana $F \text{ Hitung } 85.567 > F \text{ Tabel } 3.33$.



Tabel 6. Effect Size

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	
dimension0 1	.731 ^a	.535	.528	10.807	

a. Predictors: (Constant), Student Engagement, Academic Boredom

Berdasarkan tabel 6. diperoleh hasil analisis bahwa nilai R Square adalah 0,535 x 100 % = 53.5 %. Maka dapat diketahui bahwa academic boredom dan student engagement terhadap academic burnout sebesar 53.5% sedangkan 46.5% dipengaruhi oleh faktor psikologis lain.

Tabel 7. Uji Regresi Parsial

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	17.592	7.100		2.478	.014
	Academic Boredom	.314	.073	.255	4.272	.000
	Student Engagement	-1.842	.150	-.732	-12.287	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Hasil analisis diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig.) pada variabel *academic boredom* sebesar 0.000 kurang dari 0,05 ($p = < 0,05$) dengan koefisien beta $\beta = 0.314$ hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *academic boredom* dengan *academic burnout* dimana semakin tinggi *academic boredom* maka semakin tinggi juga *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islamiyah Sidoarjo. Hasil analisis pada variabel *student engagement* diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000 kurang dari 0.05 ($p = < 0.05$) dengan koefisien beta $\beta = -1.842$ hal tersebut juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *student engagement* dengan *academic burnout* dimana semakin tinggi *student engagement* maka semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki oleh siswa SMA Al-Islamiyah dan sebaliknya. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis peneliti diterima dimana terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic boredom* dan *student engagement* secara parsial terhadap *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islamiyah Sidoarjo. Berdasarkan tabel 7. Diperoleh rumus regresi sebagai berikut.

$$Y = 17.592 + 0.314X_1 - 1.842X_2$$

Prediksi antar variabel menunjukkan bahwa *academic boredom* dapat digunakan sebagai prediktor dalam *academic burnout* dengan nilai $Y = 17.592 + 0.314X_1 - 1.842X_2$ nilai plus yang didapatkan menunjukkan hasil positif, dimana setiap kenaikan skor sebesar 1 variabel *academic boredom* akan dapat meningkatkan skor sebesar 0.314 pada perilaku *academic burnout*. Pada variabel *student engagement* diperoleh persamaan regresi $Y = 17.592 - 1.842X$ nilai minus yang didapatkan menunjukkan hasil negatif, dimana bahwa setiap penurunan skor sebesar 1 variabel *student engagement* akan dapat meningkatkan skor sebesar -1.842 pada *academic burnout*, artinya semakin tinggi *student engagement* maka semakin rendah *academic boredom* yang dirasakan oleh siswa.



Tabel 8. Standar Deviasi dan Mean

<i>Descriptive Statistics</i>							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Academic Boredom	152	66	22	88	54.37	12.767	163.002
Student Engagement	152	48	28	76	50.09	6.253	39.104
Academic Burnout	152	104	56	160	109.14	15.736	247.608
Valid N (listwise)	152						

Berdasarkan hasil dari Tabel 8. diketahui bahwa pada variabel *academic boredom* mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 54.37 dan standart deviasi (σ) sebesar 12.767. Pada variabel *student engagement* mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 50.09 dan standart deviasi (σ) sebesar 6.253. Pada variabel *academic burnout* mempunyai nilai *mean* teoritik (μ) sebesar 109.14 dan standart deviasi (σ) sebesar 15.736.

Tabel 9. Kategori Skor Subjek

Kategori	Skor Subjek					
	<i>Academic Boredom</i>		<i>Student Engagement</i>		<i>Academic Burnout</i>	
	Σ Siswa	%	Σ Siswa	Σ Siswa	%	Σ Siswa
Rendah	16	11%	12	16	11%	12
Sedang	115	75%	122	115	75%	122
Tinggi	21	14%	18	21	14%	18
Jumlah	152	100 %	152	152	100 %	152

Berdasarkan tabel kategorisasi, diperoleh data bahwa pada siswa SMA Al-Islamiyah terdapat 16 siswa yang memiliki *academic boredom* pada kategori rendah dengan persentase sebesar 11%. Pada kategori sedang, terdapat 115 siswa dengan persentase sebesar 75%, sedangkan pada kategori tinggi terdapat 21 siswa dengan persentase sebesar 14%. Pada variabel *student engagement*, diketahui bahwa sebanyak 12 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 7%. Selanjutnya, sebanyak 122 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 80%, dan sebanyak 18 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 13%. Sementara itu, pada variabel *academic burnout*, diperoleh data bahwa sebanyak 14 siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 9%, sebanyak 127 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 84%, dan sebanyak 11 siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 7%.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic boredom* dan *student engagement* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islamiyah Sidoarjo. Nilai signifikansi (Sig.) pada variabel *academic boredom* sebesar 0.000 kurang dari 0,05 ($p = < 0,05$) dengan koefisien beta $\beta = 0.314$ pada variabel *student engagement* diperoleh bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0.000 kurang dari 0.05 ($p = < 0.05$) dengan koefisien beta $\beta = -1.842$. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel secara individual berperan



dalam menjelaskan tingkat *academic burnout* yang dialami siswa. Selain itu, hasil uji simultan juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dengan nilai *F*hitung sebesar 85,567 lebih besar dibandingkan *F*tabel sebesar 3,33. Dengan demikian, *academic boredom* dan *student engagement* secara bersama-sama terbukti berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islamiyah Sidoarjo. Temuan ini menegaskan bahwa kondisi kejenuhan belajar dan keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam upaya menekan burnout akademik.

Pengaruh signifikan *academic boredom* terhadap *academic burnout* menunjukkan bahwa kejenuhan belajar merupakan salah satu faktor risiko utama munculnya kelelahan akademik pada siswa. *Academic boredom* menggambarkan kondisi ketika siswa merasa bosan, tidak tertarik, dan kehilangan makna terhadap aktivitas pembelajaran yang dijalani. Situasi tersebut dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi, rendahnya motivasi belajar, serta meningkatnya keinginan untuk menghindari tugas akademik [30]. Jika kondisi ini berlangsung dalam waktu lama, siswa akan lebih rentan mengalami kelelahan emosional, sinisme terhadap sekolah, dan perasaan tidak mampu memenuhi tuntutan akademik [31]. Secara teoritis, kebosanan yang berulang dapat menguras energi psikologis siswa sehingga memicu *academic burnout*. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat *academic boredom* yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula potensi munculnya *academic burnout*.

Temuan tersebut sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *academic boredom* memiliki hubungan erat dengan *academic burnout* pada pelajar [15]. Siswa yang sering merasa bosan dalam kegiatan belajar cenderung menunjukkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang menikmati proses pembelajaran [32]. Kebosanan membuat siswa merasa bahwa tugas sekolah merupakan beban yang monoton dan tidak menantang. Akibatnya, siswa menjadi kurang antusias dalam mengikuti pembelajaran dan lebih mudah mengalami kelelahan mental [33]. Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa *academic boredom* dapat menjadi prediktor kuat munculnya *burnout* karena menurunkan motivasi intrinsik dan kepuasan belajar [34]. Konsistensi temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa *academic boredom* merupakan faktor penting dalam menjelaskan *academic burnout* pada siswa sekolah menengah.

Selain *academic boredom*, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *student engagement* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout* [21]. *Student engagement* merupakan keterlibatan aktif siswa dalam aspek perilaku, emosional, dan kognitif selama proses pembelajaran berlangsung [35]. Siswa yang memiliki *engagement* tinggi cenderung lebih fokus, antusias, serta memiliki komitmen yang kuat terhadap kegiatan akademik. Kondisi tersebut membantu siswa menghadapi tuntutan belajar dengan lebih adaptif sehingga risiko burnout menjadi lebih rendah. Sebaliknya, rendahnya keterlibatan siswa dapat menimbulkan perasaan terasing, kurang bersemangat, dan mudah lelah dalam menjalani aktivitas sekolah. Dengan demikian, *student engagement* berperan sebagai faktor protektif yang mampu menekan munculnya *academic burnout* pada siswa [22].

Secara teoritis, *student engagement* berkaitan erat dengan motivasi belajar, rasa memiliki terhadap sekolah, serta kualitas hubungan antara siswa dengan guru maupun teman sebaya. Ketika siswa merasa terlibat dalam pembelajaran, mereka cenderung memiliki emosi positif dan ketahanan psikologis yang lebih baik. Keterlibatan tersebut memungkinkan siswa memandang tugas akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, bukan sebagai tekanan yang membebani. Selain itu, siswa yang *engaged* biasanya memiliki strategi belajar yang lebih efektif dan kemampuan regulasi diri yang lebih baik [22]. Faktor-faktor tersebut berkontribusi dalam menurunkan kelelahan akademik serta meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa.



Oleh karena itu, peningkatan *student engagement* menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan *academic burnout* di lingkungan sekolah [24].

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *academic boredom* dan *student engagement* secara simultan memberikan kontribusi sebesar 53,5% terhadap *academic burnout*. *Academic boredom* berkontribusi sebagai faktor risiko yang meningkatkan *burnout*, sedangkan *student engagement* berfungsi sebagai faktor pelindung yang menurunkan *burnout*. Kombinasi keduanya menunjukkan bahwa *burnout* akademik tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi negatif, tetapi juga oleh kekuatan psikologis positif yang dimiliki siswa. Meski demikian, masih terdapat 46,5% pengaruh dari faktor lain di luar model penelitian ini. Faktor-faktor tersebut dapat berupa stres akademik, dukungan sosial, dan *self-efficacy* [36], [3], [37].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Penelitian ini hanya memfokuskan pada dua variabel independen, yaitu *academic boredom* dan *student engagement*, sehingga belum mencakup faktor psikologis lain yang juga dapat memengaruhi *academic burnout*. Subjek penelitian terbatas pada siswa SMA Al-Islamiyah Sidoarjo sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada sekolah lain dengan karakteristik berbeda. Selain itu, penggunaan metode survei dengan skala *self-report* memungkinkan munculnya bias subjektivitas responden dalam menjawab item penelitian. Penelitian ini juga menggunakan desain regresi linier berganda, sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih luas serta menambahkan variabel lain agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *academic burnout* pada siswa.

IV. SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *academic boredom* dan *student engagement* terhadap *academic burnout* pada siswa SMA Al-Islamiyah. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *academic boredom* yang dialami siswa, maka kecenderungan *academic burnout* akan semakin meningkat, sedangkan semakin tinggi *student engagement* yang dimiliki siswa, maka tingkat *academic burnout* cenderung semakin rendah. *Academic boredom* berperan sebagai faktor risiko yang dapat meningkatkan kejenuhan akademik, sementara *student engagement* berperan sebagai faktor protektif yang membantu siswa tetap terlibat secara emosional, kognitif, dan perilaku dalam proses belajar. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa kondisi belajar yang monoton dan rendahnya keterlibatan siswa dapat memicu kelelahan akademik. Dengan demikian, *academic boredom* dan *student engagement* merupakan dua faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* pada siswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pihak sekolah, guru, dan konselor dalam upaya menekan tingkat *academic burnout* pada siswa. Sekolah diharapkan mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik, variatif, dan interaktif guna mengurangi rasa bosan siswa selama proses belajar. Selain itu, guru dapat meningkatkan *student engagement* melalui metode pembelajaran partisipatif, pemberian umpan balik positif, serta membangun hubungan yang suportif dengan siswa. Program-program pengembangan motivasi belajar, konseling akademik, dan kegiatan ekstrakurikuler yang bermakna juga dapat menjadi sarana untuk meningkatkan keterlibatan siswa. Dengan adanya intervensi tersebut, diharapkan siswa mampu menjalani proses belajar secara lebih optimal dan terhindar dari kelelahan akademik.



REFERENSI

- [1] F. Anshorryyah and E. O. Hadinata, “Hubungan academic self-efficacy dengan academic burnout pada siswa kelas X SMA Negeri 6 Palembang,” *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan. Dan Konseling*, vol. 13, no. 2, p. 270, 2023.
- [2] G. N. Cahyo, C. P. Rahmat, H. Sugara, and S. H. B. Lubis, “Pengaruh Perceived Classroom Activities Terhadap Academic Burnout Pada Siswa SMA,” *Ter. J. Bimbingan dan Konseling*, vol. 8, no. 2, pp. 80–87, 2024.
- [3] B. N. I. Dewi, R. Nuryani, and S. W. Lindasari, “Hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik pada siswa sekolah menengah atas,” *J. Keperawatan Florence Nightingale*, vol. 7, no. 1, pp. 272–278, 2024.
- [4] A. N. Afiffah and D. Rusli, “Hubungan Antara Motivasi Berprestasi dan Dukungan Guru Terhadap Student Engagement pada Siswa SMA di Kota Padang,” *CARONG J. Pendidikan, Sos. dan Hum.*, vol. 2, no. 3, pp. 322–346, 2025.
- [5] A. Z. Japeri and U. R. Hijrianti, “Regulasi diri dalam belajar dan academic burnout pada siswa SMA Global Islamic Boarding School,” *Psyche J. Psikol.*, vol. 4, no. 2, pp. 140–155, 2022.
- [6] V. Oktia, “Pengaruh academic burnout dan academic engagement terhadap school well-being santri pesantren,” *Nusant. J. Behav. Soc. Sci.*, vol. 1, no. 3, pp. 89–94, 2022.
- [7] D. Purnamasari, S. Fitriana, and I. Ismah, “Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *J. Psikoedukasia*, vol. 1, no. 3, pp. 545–561, 2024.
- [8] Y. D. Azkarisa and S. P. Nugraha, “Dukungan Orang Tua, Efikasi Diri Belajar Secara Daring, Dan Burnout Akademik Pada Siswa SMA Selama Covid-19,” *Motiv. J. Psikol.*, vol. 6, no. 1, pp. 60–76, 2023.
- [9] A. J. Setiyowati, I. Rachmawati, and R. Prihatiningsih, *Academic Burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Media Nusa Creative (MNC Publishing), 2023.
- [10] M. I. Aypi, Y. N. Ekawati, and J. Periantalo, “Hubungan antara Hardiness dengan Academic Burnout Siswa kelas XI SMA Negeri 1 pada Masa Pandemi Covid-19.,” 2021, *Universitas Jambi*.
- [11] A. Rahman and T. Djamhoer, “Hubungan antara Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout,” in *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2023, pp. 267–274.
- [12] E. R. Maulida, “Pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap academic burnout pada siswa full day school SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.”
- [13] S. Maysarah, “Gambaran Burnout pada Siswa SMA Negeri Modal Bangsa Arun,” 2024, *Universitas Malikussaleh*.
- [14] G. R. Affandi, C. Hadi, N. A. Fardana, and M. N. B. A. Rahman, “Adaptation and Validation of The Achievement Emotions Questionnaire Academic Boredom Subscale in Indonesian Islamic Boarding Schools,” *Islam. Guid. Couns. J.*, vol. 8, no. 2, 2025.
- [15] R. Pekrun, T. Goetz, L. M. Daniels, R. H. Stupnisky, and R. P. Perry, “Boredom in achievement settings: exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion.,” *J. Educ. Psychol.*, vol. 102, no. 3, p. 531, 2010.
- [16] J. M. Van Uden, H. Ritzen, and J. M. Pieters, “I think i can engage my students. Teachers’ perceptions of student engagement and their beliefs about being a teacher,” *Teach. Teach. Educ.*, vol. 32, pp. 43–54, 2013, doi: 10.1016/j.tate.2013.01.004.
- [17] T. Goetz, A. C. Frenzel, N. C. Hall, U. E. Nett, R. Pekrun, and A. A. Lipnevich, “Types of boredom: An experience sampling approach,” *Motiv. Emot.*, vol. 38, no. 3, pp. 401–



- 419, 2014, doi: 10.1007/s11031-013-9385-y.
- [18] L. Ariani, “Keterlibatan siswa (student engagement) di sekolah sebagai salah satu upaya peningkatan keberhasilan siswa di sekolah,” in *Prosiding Seminar Nasional & Call Pape, Banjarmasin*, 2019, pp. 103–110.
- [19] N. Hermawati, U. Ulfiah, P. A. N. Ummah, and F. I. Irawan, “Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik dalam Menjelaskan Burnout Akademik pada Mahasiswa,” *J. Penelit. Psikol.*, vol. 16, no. 2, pp. 89–97, 2025.
- [20] D. D. W. Asti, “Pengaruh Goal Orientation dan Self Efficacy Terhadap Student Engagement pada Siswa Kelas XII SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang,” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024.
- [21] F. Arlinkasari and S. Z. Akmal, “Hubungan antara student engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa,” *Humanit. (Jurnal Psikologi)*, vol. 1, no. 2, pp. 81–102, 2017.
- [22] D. P. Anggraini and A. Chusairi, “Pengaruh academic self-efficacy dan student engagement terhadap academic burnout mahasiswa dalam pembelajaran daring,” *J. Community Ment. Heal. Public Policy*, vol. 4, no. 2, pp. 79–94, 2022.
- [23] A. A. Pangerang, “Hubungan student engagement terhadap kejenuhan belajar peserta didik SMA Negeri 10 Bulukumba,” 2023.
- [24] P. Sari, M. A. Hasan, M. A. Lakadjo, and A. Prasetyo, “Mengungkap hubungan antara student engagement dan kebosanan akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam,” *Indones. J. Couns. Dev.*, vol. 7, no. 2, pp. 251–266, 2025.
- [25] V. F. N. Purnomo, “Hubungan Student Engagement dengan Perilaku Cyberslacking Melihat Peran Mediasi Academic Boredom pada Mahasiswa Gen Z,” *J. Heal. Medical, Psychol. Stud.*, vol. 1, no. 2, pp. 54–63, 2025.
- [26] M. D. M. Purwanto and G. R. Affandi, “The Role of Social Support and Academic Buoyancy on Academic Burnout in Organizational Activist Students,” in *Proceeding of International Conference on Social Science and Humanity*, 2025, pp. 274–288.
- [27] S. Azwar, “Metode penelitian psikologi edisi II,” 2018.
- [28] S. Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D Cetakan ke-23,” *Bandung CV Alfabeta*, 2016.
- [29] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Alfabeta, 2022.
- [30] F. Arlinkasari, S. Z. Akmal, and N. W. Rauf, “Should students engage to their study?(Academic burnout and school-engagement among students),” *Guid. J. Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan. dan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 40–47, 2017.
- [31] J. G. Sharp, X. Zhu, M. Matos, and J. C. Sharp, “The Academic Boredom Survey Instrument (ABSI): a measure of trait, state and other characteristic attributes for the exploratory study of student engagement,” *J. Furth. High. Educ.*, vol. 45, no. 9, pp. 1253–1280, 2021.
- [32] L. B. Singh, A. Kumar, and S. Srivastava, “Academic burnout and student engagement: a moderated mediation model of internal locus of control and loneliness,” *J. Int. Educ. Bus.*, vol. 14, no. 2, pp. 219–239, 2021.
- [33] R. Palos, L. P. Maricuțoiu, and I. Costea, “Relations between academic performance, student engagement and student burnout: A cross-lagged analysis of a two-wave study,” *Stud. Educ. Eval.*, vol. 60, pp. 199–204, 2019.
- [34] I. Fauzi, “Hubungan kebosanan (boredom) dengan stres akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring di masa pandemi COVID-19,” 2021, *UIN Sunan Gunung Djati Bandung*.



- [35] Z. J. Christanty and W. Cendana, “Upaya guru meningkatkan keterlibatan siswa kelas K1 dalam pembelajaran synchronous,” *COLLASE (Creative Learn. Students Elem. Educ.*, vol. 4, no. 3, pp. 337–347, 2021.
- [36] H. Gibran and B. D. Wiyono, “Pengaruh Stres Akademik dan Burnout terhadap Prestasi Belajar di Masa Pembelajaran Daring di SMPN 1 Galis Pamekasan,” *J. BK UNESA*, vol. 12, no. 5, 2022.
- [37] D. A. Permadi, “Efikasi diri dan academic burnout santri,” *PSYCOMEDIA J. Psikol.*, vol. 4, no. 2, pp. 86–92, 2025.