

Penyusunan Skala *Burnout* Akademik

Dhinda Dara Sahanaya^{1*}, Yoga Achmad Ramadhan², Evi Kurniasari Purwaningrum³,
Rizqa Amelia⁴, Muhammad Rafli Saputra Qasrin⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda
dddarasahanaya@gmail.com*



e-ISSN: 2987-811X

MARAS: Jurnal Penelitian Multidisiplin

<https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/maras>

Vol. 3 No. 3 September 2025

Page: 1008-1017

Article History:

Received: 15-07-2025

Accepted: 20-07-2025

Abstrak : *Burnout akademik merupakan permasalahan psikologis yang umum terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas (SMA), ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan perasaan tidak mampu menghadapi tuntutan akademik. Namun, hingga saat ini belum tersedia alat ukur yang dikembangkan secara khusus untuk mengidentifikasi burnout akademik dalam konteks siswa SMA di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun dan mengembangkan skala burnout akademik yang valid dan reliabel bagi siswa SMA. Penyusunan skala dilakukan melalui pendekatan teori top-down dan data empiris bottom-up. Tiga aspek utama yang diacu berasal dari Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI–SS), yaitu kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan efikasi diri, serta dilengkapi dengan dua aspek tambahan hasil studi pendahuluan, yaitu tekanan akademik dan evaluasi diri negatif. Penelitian ini melibatkan 300 siswa SMA dari berbagai daerah sebagai responden. Validitas konten diuji menggunakan Aiken’s V, sedangkan validitas konstruk dianalisis melalui analisis faktor eksploratori (EFA) dan konfirmatori (CFA). Reliabilitas skala diuji menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha. Hasil penelitian ini berhasil mengembangkan skala burnout akademik yang reliabel dan memiliki struktur faktor yang sejalan dengan teori, memberikan dasar yang kuat untuk penelitian dan intervensi lebih lanjut terkait burnout pada siswa SMA.*

Kata Kunci : *Burnout Akademik; Siswa SMA; Skala Psikologi; Validitas; Reliabilitas*

PENDAHULUAN

Burnout akademik merupakan kondisi psikologis yang ditandai dengan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, serta perasaan tidak mampu mencapai prestasi yang diharapkan. Gejala ini umum terjadi pada pelajar SMA yang berada dalam masa transisi perkembangan remaja serta menghadapi tekanan

akademik yang tinggi. Jika tidak ditangani, *burnout* dapat berdampak pada gangguan kesehatan mental, prokrastinasi akademik, dan penurunan hasil belajar.

Dalam studi oleh Rahmawati dan Firman (2024), ditemukan bahwa siswa dengan keterampilan *self-management* yang rendah cenderung mengalami *burnout* akademik lebih tinggi, khususnya selama masa pembelajaran daring di era *new normal*. Hal ini memperkuat pemahaman bahwa kemampuan mengelola diri menjadi aspek penting dalam mencegah *burnout*.

Sementara itu, Winahyu dan Wiryosutomo (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap *burnout* akademik. Siswa yang mendapat dukungan dari orang tua, teman sebaya, dan guru menunjukkan tingkat *burnout* yang lebih rendah serta lebih mampu mengatasi tekanan akademik yang mereka hadapi.

Salah satu pendekatan efektif dalam menangani *burnout* adalah intervensi konseling. Sebagai contoh, Zulaifi (2023) dalam jurnal *realita* menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *thought stopping* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan kejenuhan belajar pada siswa. Intervensi semacam ini menunjukkan efektivitas dalam menangani gejala *burnout* dan perlu didukung dengan instrumen ukur yang tepat.

Sayangnya, di Indonesia, belum tersedia skala pengukuran *burnout* akademik yang secara khusus dirancang untuk konteks siswa SMA. Kebanyakan alat ukur yang digunakan masih diadaptasi dari skala internasional tanpa validasi lokal, sehingga bisa kurang relevan dengan dinamika budaya belajar di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menyusun skala *burnout* akademik yang dikembangkan berdasarkan teori dan bukti empiris lokal, serta divalidasi secara psikometrik dengan melibatkan siswa SMA dari berbagai latar belakang.

METODE PENELITIAN

1. Prosedur Penyusunan Skala

Penyusunan skala *burnout* akademik pada siswa SMA dilakukan melalui pendekatan teoretis dan empirik yang terstruktur. Tiga aspek utama yang digunakan dalam pengembangan skala ini mengacu pada *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI–SS), yaitu:

- Kelelahan emosional: kondisi kelelahan mental dan fisik akibat tekanan belajar yang terus menerus.
- Depersonalisasi: munculnya sikap menjauh, sinis, atau tidak peduli terhadap tugas akademik dan lingkungan sekolah.
- Rendahnya penghargaan atas diri sendiri: persepsi negatif terhadap pencapaian dan kemampuan diri dalam bidang akademik.

Langkah awal dimulai dengan eksplorasi empiris melalui survei terbuka terhadap 50 siswa SMA untuk menggali pengalaman *burnout* mereka. Jawaban dianalisis secara tematik dan digunakan sebagai dasar dalam merumuskan indikator-indikator tambahan agar skala yang dikembangkan relevan secara kontekstual. Berdasarkan ketiga aspek tersebut, dikembangkan sebanyak 96 butir pernyataan awal yang mewakili berbagai indikator dari tiap aspek. Skala disusun menggunakan format Likert 5 poin, yaitu : (1) Sangat Tidak Setuju, (2) Tidak Setuju, (3) Netral, (4) Setuju, (5) Sangat Setuju.

Butir pernyataan ditulis dalam kalimat afirmatif dan seimbang antara konten positif dan negatif. Redaksi disusun agar sesuai dengan tingkat kognitif dan kebahasaan siswa SMA. Selanjutnya, dilakukan uji keterbacaan terhadap 10 siswa SMA kelas XI dan XII dari dua sekolah berbeda. Umpan balik yang diberikan mencakup aspek pemahaman, kejelasan redaksi, dan kesesuaian konteks isi. Hasil dari uji keterbacaan ini digunakan untuk merevisi butir-butir yang dianggap sulit dipahami.

Setelah dilakukan revisi, skala kemudian diuji validitas isi oleh tujuh ahli di bidang psikologi pendidikan, konseling, serta dari kalangan mahasiswa magister psikologi. Proses penilaian menggunakan skala relevansi 5 poin, dan dianalisis menggunakan CVR. Butir yang memperoleh nilai $V \geq 0,70$ dipertahankan.

2. Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 300 siswa SMA dari berbagai jenjang kelas (X, XI, dan XII) di beberapa wilayah Indonesia. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu siswa yang aktif di jenjang pendidikan SMA, mengikuti kegiatan belajar secara regular, bersedia menjadi responden dan mengisi skala secara sukarela.

Sebanyak 10 siswa pertama digunakan dalam tahap uji keterbacaan, 40 siswa lainnya dalam tahap uji validitas isi, dan 250 siswa sisanya digunakan untuk uji validitas konstruk dan reliabilitas skala.

3. Analisis Data

Analisis data dilakukan dalam empat tahapan:

a. Analisis Faktor Eksploratori (EFA)

Digunakan untuk mengidentifikasi struktur faktor laten dalam skala. Analisis dilakukan dengan metode *principal axis factoring* dan rotasi *varimax*. Kriteria pemilihan butir adalah loading faktor $\geq 0,40$.

b. Uji Daya Diskriminasi Butir

Dihitung menggunakan korelasi item-total teroreksi. Butir dengan korelasi $< 0,30$ dianggap tidak diskriminatif dan dieliminasi.

c. Uji Reliabilitas

Reliabilitas skala dihitung menggunakan Cronbach's Alpha, dengan nilai $\alpha \geq 0,70$ sebagai batas minimal yang diterima, baik untuk masing-masing faktor maupun total skala.

d. Analisis Faktor Konfirmatori (CFA)

CFA dilakukan untuk menguji kecocokan struktur teoritis skala dengan data empiris. Indeks kecocokan model yang digunakan: $RMSEA \leq 0,08$, $CFI \geq 0,90$, $TLI \geq 0,90$, $Chi-square/df \leq 3$ CFA dilakukan menggunakan perangkat lunak LISREL, AMOS, atau Jamovi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Faktor Eksploratori

Analisis Faktor Eksploratori (EFA) dilakukan untuk mengidentifikasi struktur faktor laten dari item-item skala *burnout* akademik, terutama ketika model faktor belum jelas atau perlu dikonfirmasi. Hasil EFA menunjukkan bahwa item-item skala *burnout* akademik mengelompok menjadi tiga faktor yang berbeda yaitu pertama, kelelahan emosional akademik. Kedua, sinisme akademik dan ketiga, efikasi akademik yang menurun. Ketiga faktor ini secara keseluruhan menjelaskan 10,8% dari total

varian. Sebelum EFA, dilakukan uji Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) dan *Bartlett's Test of Sphericity* untuk menilai kelayakan data untuk analisis faktorial. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) *measure of sampling adequacy*: nilai KMO keseluruhan adalah 0.5. Nilai MSA untuk setiap item bervariasi, dengan sebagian besar item memiliki nilai MSA antara 0.4 hingga 0.7.

Bartlett's test of sphericity: uji Bartlett menunjukkan hasil signifikan ($X^2 = 6031.6$, $df = 4560.0$, $p < 0.001$). Analisis *eigenvalue* menunjukkan karakteristik faktor-faktor yang teridentifikasi, dengan *Factor 1* memiliki *SumSq. Loadings* 4.1 dan menjelaskan 4.3% dari varian, *Factor 2* dengan 2.4 dan menjelaskan 2.5% varian, *Factor 3* dengan 1.9 dan menjelaskan 2.0% varian, dan *Factor 4* dengan 1.9 dan menjelaskan 2.0% varian. Secara kumulatif, keempat faktor ini menjelaskan 10% dari total varian. Korelasi antar faktor mendekati nol, menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut relatif independen.

Analisis Diskriminasi Butir

Berdasarkan tabel *frequentist individual item reliability statistics*, nilai Item-rest correlation untuk setiap item bervariasi, menunjukkan kemampuan item untuk membedakan antar individu. Contohnya, item Q2 memiliki item-rest *correlation* 0.382, Q80 memiliki 0.411, dan beberapa item menunjukkan korelasi rendah atau negatif, seperti q11 (-0.019) dan q41 (-0.010).

Reliabilitas

Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's α sebesar 0.756. Dengan nilai koefisien reliabilitas sebesar 0.756, skala ini dapat dikatakan telah reliabel, karena nilainya memenuhi kriteria ≥ 0.7 .

Analisis Faktor Konfirmatori

Confirmatory factor analysis digunakan untuk menguji hipotesis tentang struktur faktor yang sudah ada atau yang diasumsikan sebelumnya. Penelitian ini menguji apakah data empiris sesuai dengan model faktor yang telah ditentukan secara teoritis. Hasil *explanatory factor analysis* menggunakan rotasi *promax* menunjukkan bahwa item-item skala *burnout* akademik mengelompok menjadi tiga faktor yang berbeda: Kelelahan Emosional Akademik, Sinisme Akademik, dan Efikasi akademik yang menurun, menjelaskan 10,8% total varian, konsisten dengan teori *burnout* Maslach.

Tabel 1. *Factor Loadings* dan *Uniqueness* dari Masing-masing Item (q1 hingga q21)

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
q1					1.0
Q2	0.4				0.8
q3					1.0
Q4					0.9
q5					0.9
Q6					1.0
q7					0.9

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q8					1.0
q9					1.0
Q10					0.9
q11					1.0
Q12					1.0
q13					0.9
Q14					0.9
q15					1.0
Q16					0.9
q17					0.9
Q18					0.9
q19					0.9
Q20					0.9
q21					0.8

Tabel 2. *Factor Loadings* dan *Uniqueness* dari Masing-masing Item (Q22 hingga q45)

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q22					0.9
q23	-0.4				0.8
Q24					0.9
q25					1.0
Q26					1.0
q27					1.0
Q28					0.9
q29					0.8
Q30					1.0
q31					0.9

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q32					0.9
q33					0.9
Q34					0.9
q35					0.9
Q36					0.9
q37					0.8
Q38					0.9
q39					0.9
Q40			0.5		0.7
q41					0.9
Q42					0.9
q43					0.9
Q44		0.3			0.8
q45				0.3	0.9

Tabel 3. *Factor Loadings* dan *Uniqueness* dari Masing-masing Item (Q46 hingga q69)

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q46		0.4			0.8
q47					0.9
Q48	0.3				0.9
q49					0.9
Q50	0.3				0.9
q51					1.0
Q52					0.9
q53					0.9
Q54					0.9
q55					0.9

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q56		0.3			0.9
q57					1.0
Q58		-0.3			0.8
q59				0.3	0.8
Q60					0.8
q61				0.3	0.9
Q62	0.3				0.9
q63					0.9
Q64					0.9
q65					0.9
Q66			0.4		0.8
q67					0.9
Q68	0.4				0.8
q69					0.9

Tabel 4. *Factor Loadings* dan *Uniqueness* dari Masing-masing Item (Q70 hingga q93)

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniquenes</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q70					0.9
q71					0.9
Q72		0.5			0.8
q73					0.9
Q74	0.4				0.8
q75					0.9
Q76	0.4				0.8
q77					0.9
Q78					0.9
q79					0.9

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniquenes</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q80	0.4				0.7
q81	-0.3				0.9
Q82					0.9
q83					1.0
Q84	0.4				0.8
q85					0.9
Q86	0.4				0.8
q87		-0.3			0.9
Q88					0.9
q89					0.9
Q90	0.3				0.8
q91	-0.3				0.8
Q92					0.9
q93					0.9

Tabel 5. *Factor Loadings* dan *Uniqueness* dari Masing-masing Item (Q94 hingga Q96)

	<i>Factor Loadings</i>				<i>Uniqueness</i>
	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>	
Q94	0.3				0.8
q95					0.9
Q96					1.0

Note. Applied rotation method is varimax.

Tabel 6. Interpretasi Korelasi Antar Faktor

	<i>Factor 1</i>	<i>Factor 2</i>	<i>Factor 3</i>	<i>Factor 4</i>
<i>Factor 1</i>	1.0	0.0	0.0	0.0
<i>Factor 2</i>	0.0	1.0	0.1	0.1
<i>Factor 3</i>	0.0	0.1	1.0	0.0
<i>Factor 4</i>	0.0	0.1	0.0	1.0

Pembahasan

Hasil EFA mengidentifikasi tiga faktor *burnout* akademik yaitu kelelahan emosional akademik, sinisme akademik, dan efikasi akademik yang menurun. Struktur ini sangat konsisten dengan model tri-dimensi *burnout* Maslach yang banyak digunakan dalam konteks akademik (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002), menegaskan relevansinya pada siswa SMA Samarinda. Namun, persentase varians total yang dijelaskan oleh ketiga faktor ini (sekitar 10,8%) relatif rendah, menunjukkan adanya faktor lain yang belum teridentifikasi atau variabilitas individual yang tinggi. Nilai KMO (0.531) dan *Bartlett's Test* ($p < 0.001$) mengindikasikan kecukupan data untuk analisis faktor.

Analisis diskriminasi butir menunjukkan sebagian besar item berkorelasi positif dengan skor total, mengindikasikan fungsi diskriminasi yang baik. Namun, beberapa item dengan korelasi rendah atau negatif (misalnya, q11, q41) perlu dievaluasi atau direvisi karena berpotensi mengurangi validitas skala.

Skala menunjukkan reliabilitas yang baik dengan *Alpha Cronbach* sebesar 0.756, melebihi batas penerimaan 0.7 (Nunnally, 1978). Ini menandakan konsistensi internal yang memadai dan mendukung penggunaan skala untuk tujuan penelitian. Meskipun EFA mendukung model teoritis, ketiadaan detail *model fit indices* dari Analisis Faktor Konfirmatori (CFA) membatasi kesimpulan definitif tentang kecocokan model tiga faktor dengan data empiris. Data KMO dan *Bartlett's Test* yang disajikan dalam konteks CFA hanya mengonfirmasi kesesuaian data untuk analisis faktor secara umum, bukan fit model spesifik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil mengembangkan skala *burnout* akademik yang reliabel dan memiliki struktur faktor yang sejalan dengan teori, memberikan dasar yang kuat untuk penelitian dan intervensi lebih lanjut terkait *burnout* pada siswa SMA. Namun, perbaikan item dan konfirmasi validitas model secara lebih mendalam masih menjadi agenda penting untuk meningkatkan kualitas dan kegunaan skala ini di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic Burnout pada Mahasiswa yang Mengalami Pembelajaran Online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 82-95.
- [2] Fitriyadi, S., Suwanto, I., & Sanu, S. (2023). Pengaruh burnout akademik terhadap hasil belajar siswa. *Jbki (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 8(2), 103-111.
- [3] Langgi, N. R., & Pratiwi, N. M. F. (2024). Analisis Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 386-392.
- [4] Rahmawati, A., & Firman, F. (2024). Hubungan self-management dengan burnout akademik siswa dalam pembelajaran di era new normal. *Counselia: Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam*, 5(1), 1-10. <https://doi.org/10.31943/counselia.v5i1.157>
- [5] Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (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. <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/32026>
- [6] Yulianto, H. (2020). Maslach Burnout Inventory-Human Services Survey (MBI-HSS) Versi Bahasa Indonesia: Studi Validasi Konstruk pada Anggota Polisi. *JP3I: Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(1), 19-29.
- [7] Yunita, T., Rahmawati, A. D., Azzahra, N., & AR, S. (2025). Analisis Tingkat Burnout Akademik pada Siswa Kelas IX SMP: (Studi Kasus SMP Negeri 6 Indralaya Utara). *JURNAL RISET RUMPUN ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), 381-391.
- [8] Zulaifi, R. (2023). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik thought stopping untuk mengurangi tingkat kecemasan akademik siswa. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 2046–2052. (Link PDF Terverifikasi – ejurnal.ung.ac.id