

PENGARUH STRES AKADEMIK DAN BURNOUT TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI MASA PEMBELAJARAN DARING DI SMPN 1 GALIS PAMEKASAN

Haidar Gibran

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: haidar.17010014073@mhs.unesa.ac.id

Bambang Diby Wiyono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: bambangwiyono@unesa.ac.id

Abstrak

Saat pandemi Covid-19 melanda seluruh dunia termasuk Indonesia, banyak perubahan yang terjadi diantaranya pada sektor pendidikan yang awalnya dilakukan secara tatap muka berubah menjadi dilakukan secara daring. Dengan adanya perubahan yang awalnya pembelajaran dilakukan secara tatap muka ke sistem pembelajaran daring menyebabkan siswa mengalami berbagai persoalan salah satunya stres akademik dan *burnout* yang menyebabkan adanya penurunan prestasi belajar siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik dan *burnout* terhadap prestasi belajar saat pembelajaran daring siswa di SMP Negeri Galis 1 Pamekasan. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti yaitu metode angket (kuesioner) dengan jenis instrumen berupa skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA), *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), dan skala prestasi belajar. Populasinya yaitu seluruh siswa SMPN 1 Galis Pamekasan, sedangkan sampel penelitian berjumlah 106 siswa yang didapat melalui teknik *random sampling*. Teknik analisis yang digunakan antara lain uji asumsi dan uji korelasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel stress akademik memiliki pengaruh terhadap prestasi belajar siswa. Sedangkan variabel *burnout* terhadap terhadap prestasi belajar siswa diketahui tidak terdapat pengaruh. Dan stress akademik dan *burnout* tidak berpengaruh terhadap terhadap prestasi belajar siswa.

Kata Kunci: Stres akademik, Burnout, Prestasi belajar.

Abstract

When the Covid-19 pandemic swept across the world, including Indonesia, many changes occurred, including in the education sector, which was initially carried out face-to-face, turned into online. With the change that initially learning was carried out face-to-face to the online learning system, students experienced various problems, one of which was academic stress and burnout which caused a decrease in student achievement. This study aims to determine the effect of academic stress and burnout on student achievement during online learning at SMP Negeri Galis 1 Pamekasan. The method used is a quantitative method with the type of correlational research. The data collection technique used by the researcher is a questionnaire (questionnaire) with the type of instrument in the form of the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA), the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS), and the learning achievement scale. The population is all students of SMPN 1 Galis Pamekasan, while the research sample is 106 students obtained through random sampling technique. The analytical techniques used include assumption test and correlation test. The results of data analysis showed that the academic stress variable had effect on student achievement. Although the burn-out variable for student achievement is known to have no effect. And academic stress and burnout have no effect on student achievement.

Keywords: Academic Stress, Burnout, Academic Achievement.

PENDAHULUAN

Adanya pandemi Covid-19 membuat seluruh sektor kehidupan manusia mengalami perubahan secara drastis, termasuk perubahan pada sektor pendidikan. Di mana

pembelajaran yang awalnya dilaksanakan secara tatap muka menjadi dilaksanakan secara daring. Hal tersebut dilakukan untuk memutus mata rantai penyebaran Covid-19. Pembelajaran daring merupakan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan internet melalui fitur-

aplikasi dan fitur elektronik sebagai tempat menyalurkan ilmu pengetahuan (Syarifudin, 2020). Pembelajaran daring tersebut telah menimbulkan berbagai dampak, baik dampak yang dialami oleh siswa, guru, maupun *stakeholders* yang lainnya. Hal ini selaras dengan pernyataan penerapan kebijakan belajar di rumah membuat sebagian siswa merasa cemas dan tertekan. Banyaknya tugas yang diberikan oleh guru membuat banyak siswa merasa stres dalam menjalani pembelajaran daring (Chaterine, 2020). Tidak hanya banyak, tugas yang diberikan oleh guru juga dianggap memberatkan dan memiliki waktu pengerjaan yang sangat singkat sehingga membuat siswa kebingungan dalam menyelesaikan tugas-tugasnya (Raharjo & Sari, 2020).

Banyak persoalan yang dialami siswa saat mengikuti pembelajaran daring salah satunya adalah stres akademik. Hal ini buktikan dengan hasil penelitian bahwa 95,2% siswa mengalami stres akademik saat melakukan pembelajaran daring (Fitriani, 2021). Didukung oleh penelitian oleh Mufadhal Barseli (2020) Stres akademik merupakan kondisi seseorang yang muncul sebagai respons dari adanya beban atau tuntutan yang terlalu banyak dalam belajar. Di tambah lagi bahwa stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi di dalam diri siswa yang disebabkan oleh persaingan maupun tuntutan akademik (M. Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017). Senada dengan hal tersebut (Taufik, T., & Ifdil, I. 2013; Muharrifah, A. 2009) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Sehingga yang dimaksud dengan stres akademik yaitu respons tubuh maupun mental terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptasi peserta didik terhadap tanggung jawab dari kegiatan akademik tersebut.

Stres terjadi ketika seseorang dihadapkan pada situasi yang mereka anggap luar biasa dan tidak dapat diatasi. Stres akademik pada individu dapat disebabkan oleh berbagai faktor-faktor yang mempengaruhinya yang terdiri atas faktor dari dalam individu (internal) dan faktor dari luar individu (eksternal). Faktor internal stres akademik yaitu optimisme, *self-efficacy*, *hardiness*, prokrastinasi, dan motivasi berprestasi dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal (Mawakhira & Ma'wa, 2020). Sebanyak 95,2% siswa mengalami stres akademik saat melakukan pembelajaran daring (Fitriani, 2021). Hal ini berhubungan secara langsung dengan kualitas belajar siswa secara signifikan dikarenakan stres akademik juga mempengaruhi psikologis (Jabeen, Altaf, & Kausar, 2013).

Hasil penelitian Yoon & Jung dalam (Selma, 2020) menjelaskan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif dengan *academic burnout* dikarenakan untuk mencegah terjadinya *academic burnout* perlu dilakukan penurunan tingkat stress akademik. Tingkat stress yang meningkat disertai dengan strategi koping yang buruk menjadi kontributor dalam terjadinya *burnout*. *Burnout* merupakan suatu kondisi seseorang di mana mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional yang terjadi sebab stres dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menjadikan keterlibatan emosional yang lebih tinggi (Christiana, 2020). Sedangkan Santrock (2002) mendefinisikan *burnout* sebagai suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stress berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar. Sehingga dapat ditarik kesimpulan *burnout* yaitu keadaan dimana kelelahan emosional, fisik, dan mental yang disebabkan oleh stres berlebihan dan berkepanjangan dikarenakan tututan yang menguras atau memakan emosional maupun kemampuan fisik secara terus-menerus yang pada akhirnya menghilangkan minat dan motivasi serta berdampak langsung kepada kesehatan fisik.

Adapun faktor-faktor yang menyebabkan *academic burnout* selama pandemi Covid-19 yaitu kurangnya dukungan sosial, faktor demografis, konsep diri, peran konflik dan peran ambiguitas, dan isolasi (Christiana, 2020).

Selain *burnout*, stress akademik juga dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Prestasi belajar merupakan suatu tingkat keberhasilan seorang siswa dalam mencapai tujuannya dalam sebuah pembelajaran (Syah, 1995). Sutratinah Tirtonegoro (2001) mendefinisikan prestasi belajar sebagai penilaian hasil usaha kegiatan belajar yang dinyatakan dalam bentuk simbol, angka, huruf, maupun kalimat yang dapat mencerminkan hasil yang sudah dicapai oleh setiap anak dalam periode tertentu (Tirtonegoro, 2001). Sehingga dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar adalah penggambaran sejauh mana pencapaian seseorang dalam pendidikan jangka pendek atau jangka panjang mereka. Faktor-faktor yang secara umum mempengaruhi dalam prestasi belajar meliputi faktor internal (kehatan dan keadaan tubuh, minat, bakat, intelegensi, emosi, kelelahan, dan cara belajar) dan faktor eksternal (lingkungan keluarga, lingkungan sekolah, lingkungan masyarakat, dan lingkungan alam) (Rosyid, Mansyur, & Abdullah, 2019). Tekanan untuk berprestasi tinggi merupakan salah satu faktor penyebab munculnya stres akademik pada siswa (M. Barseli et al., 2017).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan *burnout* dengan prestasi belajar di Masa Pembelajaran Daring pada Siswa Kelas VIII di SMP

Negeri 1 Pamekasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya hubungan antara stres akademik dengan *burnout* dan prestasi belajar di Masa Pembelajaran Daring pada Siswa Kelas VIII di SMP Negeri 1 Pamekasan.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuantitatif. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif berfokus pada analisis data numerik (nilai numerik) yang diolah dengan menggunakan metode statistik (Azwar, 2012). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, yaitu penelitian dengan tujuan untuk memeriksa ada atau tidaknya hubungan antar variabel yang diteliti dan untuk mengetahui besar atau tingginya hubungan antar variabel yang ditunjukkan dalam koefisien korelasi (Sugiyono, 2019).

Penelitian akan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan yang beralamat di Jl. Raya Galis Pamekasan Jawa Timur 69382, karena siswa di sekolah tersebut mengalami kendala adaptasi terhadap media pembelajaran yang daring ataupun luring akibat pengaruh protokol Covid-19.

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Skala stres akademik berdasarkan instrumen *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) oleh Sun (2011) dengan aspek tekanan belajar, beban tugas/kerja, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, dan keputusan. Sedangkan skala *burnout* berdasarkan instrumen *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) oleh Maslach (1996) ada tiga aspek yaitu *Exhaustion* (kelelahan), *Cynicism* (sinisme), dan *Reduced Academic Efficacy* (penurunan keberhasilan belajar). Serta peneliti mengembangkan alat ukur angket berupa jawaban berskala (*Rating Scale*) dengan metode skala likert (Selalu, Sering, Kadang-Kadang dan Tidak Pernah) dengan variabel stres akademik (X1), dan *burnout* (X2)

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan tahun ajaran 2021/2022. Sedangkan sampelnya berjumlah 106 siswa SMP Negeri 1 Galis Pamekasan. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *random sampling* yaitu pengambilan sampel penelitian yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Solikhatun, 2013).

Sebelum melakukan pengumpulan data, perlu untuk menguji coba instrumen angket. Uji coba instrumen dilakukan untuk mengetahui kualitas dari setiap butir pernyataan variabel. Uji coba instrumen diberikan secara acak pada peserta didik SMP Negeri 1 Galis Pamekasan melalui *Google Form* dengan total responden kedua variabel yaitu 106. Sedangkan untuk Variabel prestasi

akademik akan menggunakan nilai ranking akhir semester.

Analisis data dilakukan dengan alat bantu aplikasi JAMOVI. Langkah awal melakukan analisis data dengan uji syarat analisis yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Langkah selanjutnya untuk menguji korelasi antar variabel peneliti menggunakan uji hipotesis *Pearson*.

Analisis data korelasi diuji melalui uji validitas *Pearson Product Moment*. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa variabel stres akademik yang berjumlah 20 item, didapatkan ada 19 item valid dan 1 item tidak valid, sedangkan untuk variabel *burnout* dari total keseluruhan 16 item pernyataan diketahui terdapat 15 item valid dan 1 item tidak valid. Dengan demikian peneliti memutuskan untuk menghapus item yang tidak valid tersebut. Dan hanya menggunakan item-item pernyataan yang valid untuk dilanjutkan dalam tahap uji reliabilitas.

Untuk uji reliabilitas menggunakan *Cronbach Alpha* yang bertujuan untuk melihat apakah alat ukur instrumen tersebut memiliki konsistensi jika dilakukan.

Tabel 2. Kategori koefisien reliabilitas (Gilford, 1956: 145)

0,80 < Rn <= 1,00	Reliabilitas sangat tinggi
0,60 < Rn <= 0,80	Reliabilitas tinggi
0,40 < Rn <= 0,60	Reliabilitas sedang
0,20 < Rn <= 0,40	Reliabilitas rendah
-1,00 <= Rn <= 0,20	Reliabilitas sangat rendah (tidak reliabel)

Hasil uji reliabilitas dari angket (kuesioner) sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas

	<i>Cronbach's Alpha</i>	Hasil
Stres akademik	0,702	Reliabilitas sedang
<i>burnout</i>	0,684	Reliabilitas sedang

Dari tabel di atas, maka diketahui uji reliabilitas instrumen stres akademik sebesar 0,702 yang tergolong memiliki reliabilitas sedang. Sedangkan instrumen *burnout* memiliki reliabilitas sedang yakni sebesar 0,684.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji asumsi pertama menggunakan uji normalitas yang digunakan untuk mengetahui apakah suatu sampel berdistribusi normal. Pemeriksaan normalitas dilakukan di JAMOVI menggunakan uji normalitas Kolmogorov. Data dikatakan berdistribusi normal jika signifikansi > 0,05 dan jika signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal. Dikarenakan prestasi akademik datanya berbentuk ordinal atau ranking jadi tidak perlu di

lakukan di uji kembali. Berikut merupakan hasil uji normalitas dari kedua skala.

Tabel 8. Hasil uji normalitas

Tests of Normality			
		statistic	p
Stres akademik	Kolmogorov-Smirnov	0.0530	0.927
Burnout	Kolmogorov-Smirnov	0.0886	0.375

Note. Additional results provided by *moretests*

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas kolmogorov seluruh data menunjukkan berdistribusi normal ($p > 0,05$). Setelah itu peneliti melakukan uji linearitas yang bertujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel X dan variabel Y dalam suatu penelitian. Dikarenakan ada dua X maka bisa disebut juga multikoleniaritas. Data dalam penelitian bisa dikatakan linear jika probabilitas $> 0,05$ dan jika probabilitas $< 0,05$ maka data tersebut tidak linear. Berikut merupakan hasil uji linearitas.

Tabel 9. Hasil uji Linearitas

	Nilai signifikansi	keterangan
Prestasi akademik * Stres akademik	0,134	linear
Prestasi akademik * Burnout	0,727	linear

Dari hasil uji linearitas diatas dapat dilihat jika hubungan prestasi akademik dengan stres akademik memperoleh nilai signifikansi 0,134. Sedangkan untuk hubungan prestasi akademik dengan burnout memperoleh nilai signifikansi 0,727. Keduanya sama-sama memperoleh nilai yang lebih besar dari 0,05 yang artinya keduanya terdapat hubungan yang linier.

Untuk menjawab hipotesis selanjutnya peneliti menggunakan uji korelasi pearson karena berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linearitas diatas memberikan hasil bahwa ada variabel berdistribusi normal dan linear maka dengan itu dapat menggunakan uji hipotesis Pearson product moment. Hipotesis yang dibangun dalam penelitian ini :

1. Adanya pengaruh stres akademik terhadap prestasi prestasi akademik.
2. Adanya pengaruh *burnout* terhadap prestasi akademik.
3. Adanya pengaruh stres akademik dan *burnout* terhadap Prestasi akademik.

Tabel 10. Hasil uji korelasi

Correlation Matrix				
		prestasi akademik	stres akademik	burnout
Prestasi akademik	Pearson's r	—		
	p-value	—		
Stres	Pearson's r	0.203	*	—

akademik	p-value	0.037	—		
Burnout	Pearson's r	0.032	0.529	*	—
				*	
				*	
	p-value	0.743	< .001		—

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Berdasarkan tabel tersebut dapat dijelaskan bahwa, uji korelasi yang telah dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh stres akademik (X1) terhadap prestasi akademik (Y). Berdasarkan table output tersebut dapat diketahui bahwa koefisien korelasi (r) yang didapatkan adalah 0,203 dengan nilai signifikansi (sig.) 0.037. Bentuk hubungan antara kedua variabel adalah saling berpengaruh, dimana kenaikan pada variabel stres akademik akan mendorong terjadinya penurunan pada variabel prestasi akademik. Sebaliknya, akan terjadi penurunan pada variabel stres akademik dan mendorong terjadinya peningkatan variabel prestasi akademik.

Selanjutnya pada burnout (X2) terhadap prestasi akademik (Y)., berdasarkan table output tersebut dapat diketahui bahwa koefisien korelasi (r) yang didapatkan adalah 0,032 dengan nilai signifikansi (sig.) 0.743. Hal ini berarti tidak terdapat hubungan antara kedua variabel. Maka variabel burnout tidak akan mendorong terjadinya peningkatan ataupun penurunan pada variabel prestasi akademik.

Untuk menjawab hipotesis yang terakhir peneliti menggunakan analisis korelasi berganda untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik (X1), burnout (X2) dengan prestasi akademik (Y).

Tabel 11. Hasil uji korelasi regresi berganda

Model Summary		
R	,222 ^a	
R Square	0,049	
Adjusted R Square	0,031	
Std. Error of the Estimate	2,31755	
Change Statistics	R Square Change	0,049
	F Change	2,665
	df1	2
	df2	103
	Sig. F Change	0,074

Pada hasil uji korelasi berganda dapat dilihat bahwa antara stres akademik (X1) dan burnout (X2) terhadap prestasi akademik (Y) memiliki nilai signifikansi 0,074

artinya lebih dari 0,05 dengan kesimpulan bahwa hipotesis (H_a) diterima yang bermakna “Tidak ada hubungan yang simultan antara stres akademik dan burnout terhadap prestasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan” ditolak. Untuk nilai koefisien korelasi didapatkan 0,222 memiliki makna bahwa hubungan antara stres akademik dan burnout terhadap prestasi akademik memiliki pengaruh secara simultan sebesar 22,2%, sedangkan pada tabel R Square didapatkan nilai 0,049 yang memiliki makna bahwa variabel stres akademik dan burnout memiliki arah bertolak belakang dan tidak mempengaruhi kemampuan prestasi akademik secara bersamaan sebesar 4,9% dan sisa 95,1% dipengaruhi oleh faktor atau variabel lain yang belum diukur pada penelitian ini.

Pembahasan

Indonesia mulai menginjak tahun ke-3 masa pandemi Covid-19 terhitung sejak Maret 2020 hingga saat ini, yang tentunya dimana proses pembelajaran jarak jauh/daring masih sangat digunakan. Proses pembelajaran ini cukup membuat siswa jenuh dikarenakan proses pembelajaran jarak jauh/daring kurang efektif sehingga kurangnya pemahaman siswa dalam menerima materi yang disampaikan. Adanya pandemi ini merupakan salah satu perubahan globalisasi yang disebabkan oleh covid-19, yang menuntut remaja khususnya peserta didik untuk memiliki kemampuan beradaptasi dengan sistem pendidikan yang baru, serta dapat mengembangkan ilmunya sendiri dengan bantuan minimum dari guru yang diakibatkan oleh pembelajaran daring maupun luring.

Berdasarkan hasil analisis statistik, dengan subjek peserta didik kelas VIII SMP Negeri 1 Galis Pamekasan tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 106 orang siswa yang mengisi angket ditemukan bahwa prestasi akademiknya terpengaruh oleh stres akademik. Artinya sebagian besar peserta didik mengalami masalah dalam prestasi akademiknya akibat stres akademik tersebut. Hal ini selaras dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa bahwa 95,2% siswa mengalami stres akademik saat melakukan pembelajaran daring (Fitriani, 2021). Hasil uji analisis juga sudah sesuai dengan uji hipotesis diketahui bahwa koefisien korelasi (r) yang didapatkan adalah 0,203 dengan nilai signifikansi ($sig.$) 0,037 yakni stres akademik memiliki hubungan mempengaruhi prestasi belajar dimana kenaikan pada stres akademik akan mendorong terjadinya penurunan pada variabel prestasi akademik serta sebaliknya akan terjadi penurunan pada stres akademik dan, mendorong peningkatan variabel prestasi akademik. Pernyataan ini didukung oleh temuan dalam penelitian Sabrina & Zakiah (2017) yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri

terhadap sistem pembelajaran baru berperan terhadap terjadinya stres akademik.

Selanjutnya pada pengaruh burnout terhadap prestasi akademik, berdasarkan hasil uji korelasi dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara kedua variabel. Maka variabel burnout tidak akan mendorong terjadinya peningkatan ataupun penurunan pada variabel prestasi akademik yang diukur dari uji korelasi. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyebutkan semakin tinggi burnout belajar siswa maka semakin rendah prestasi belajar siswa, sebaliknya semakin rendah burnout belajar siswa maka semakin tinggi juga prestasi belajar siswa (Mughnia, Fatihatun Nuril, 2020). Pernyataan tersebut dengan pendapat Santrock (2002) yang menyebutkan *burnout* sebagai suatu perasaan putus asa dan tidak berdaya yang diakibatkan oleh stress berlarut-larut yang berkaitan dengan belajar, dan disebutkan pula di (Christiana, 2020) *burnout* merupakan suatu kondisi seseorang di mana mengalami kelelahan secara fisik, mental, dan emosional yang terjadi sebab stress dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga menjadikan keterlibatan emosional yang lebih tinggi. Hal tersebut diasumsikan oleh peneliti karena kondisi siswa yang belum memang mencapai burnout itu sendiri. Dikarenakan siswa hanya mencapai fase stres akademik yang masih tidak sampai menyerang terhadap kesehatan fisik siswa.

Uji hipotesis ketiga juga menunjukkan tidak ada hubungan yang simultan antara stres akademik dan burnout terhadap prestasi akademik peserta didik. Hal ini bertolak belakang dengan hasil penelitian sebelumnya Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017) yang menyebutkan bahwa burnout secara signifikan berhubungan dengan efikasi diri akademik di kalangan siswa yang secara langsung mempengaruhi prestasi akademik, dimana peningkatan burnout di kalangan siswa menyebabkan penurunan efikasi diri akademik mereka. Selain itu, stres akademik secara signifikan terkait dengan efikasi diri akademik, peningkatan stres akademik di kalangan siswa terbukti menyebabkan penurunan efikasi diri mereka. Dengan demikian peneliti berasumsi seperti hipotesis kedua yaitu kondisi peserta didik saat pembelajaran daring ataupun luring belum mencapai kondisi dimana keletihan mental dan emosional peserta didik mempengaruhi kesehatan fisiknya maka hal tersebutlah yang menyebabkan hasil hipotesis menjadi tidak ada berhubungan secara signifikan.

Berdasarkan hasil yang di dapatkan tidak semua hipotesis yang dituju tercapai, karena memang burnout kurang berpengaruh disebabkan peserta didik memang tidak mengalami keluhan terpengaruhnya kesehatan mereka. Pada dasarnya masalah peserta didik hanya sampai kepada stres akademik saja, tidak sampai

menyerang fisik atau kesehatan peserta didik. Jadi hasil dari pembahasan ini masih masuk dalam sebagian hipotesis, karena stres akademik masih mempengaruhi prestasi akademik sesuai dengan hipotesis yang ada.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa antara stres akademik terhadap prestasi akademik saling berpengaruh, di mana kenaikan pada variabel stres akademik akan mendorong terjadinya penurunan pada variabel prestasi akademik. Sebaliknya, akan terjadi penurunan pada variabel stres akademik dan mendorong terjadinya peningkatan variabel prestasi akademik.

Selanjutnya variabel *burnout* terhadap prestasi akademik tidak terdapat pengaruh. Maka variabel *burnout* tidak mendorong terjadinya peningkatan ataupun penurunan pada variabel prestasi akademik.

Lalu variabel stres akademik dan *burnout* terhadap prestasi akademik memiliki kesimpulan bahwa hipotesis (H_a) bermakna “Tidak ada hubungan yang simultan antara stres akademik dan *burnout* terhadap prestasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 1 Galis Pamekasan”.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, peneliti memiliki beberapa saran pada pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk kedepannya: bagi konselor sekolah dapat diharapkan guru Bimbingan dan Konseling dapat memberikan program layanan kuratif kepada peserta didik terkait penanggulangan stres akademik maupun burnout. Serta layanan yang bersifat adaptif sehingga peserta didik mampu menghadapi atau beradaptasi terhadap pendidikan yang bersifat daring ataupun luring saat masa pandemi, dengan demikian siswa dapat memiliki resiliensi terhadap situasi yang menuntut siswa agar dapat mengikuti keadaan sistem pendidikan yang selalu berubah.

Dan yang terakhir bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini hanya fokus pada variabel stres akademik dan burnout terhadap prestasi akademik, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi prestasi belajar pada peserta didik selain jenjang SMP dengan penggunaan instrumen yang lebih tepat serta patut untuk di lihat kembali kondisi wilayah dan faktor lingkungan. Hal ini juga mempengaruhi kondisi peserta didik secara tidak langsung, serta mempengaruhi hasil dari penelitian yang dilakukan. Yang terakhir isarankan untuk peneliti selanjutnya menggunakan sampel yang lebih besar dari penelitian ini agar bisa mendapat nilai yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2012). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3).
- Barseli, Mufadhal, Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress Akademik Akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95–99.
- Chaterine, R. N. (2020, March 18). Siswa belajar dari rumah, KPAI: Anak-anak stres dikasih banyak tugas. Detik News. Retrieved from <https://news.detik.com/berita/d-4944071/siswa-belajar-dari-rumah-kpai-anak-anak-stres-dikasih-banyak-tugas>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Bimbingan Dan Konseling*, 8–15.
- Fitriani, M. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMP Saat Pembelajaran Daring (Online) di Kota Padang. *Socio Humanus*, 3(1), 76–85. Retrieved from <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/sohum/article/view/227>
- Jabeen, M. K., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of Perceived Academic Stress on Students' Performance. *FWU Journal of Social Sains*, 7(2).
- Mawakhira, N. Y., & Ma'wa, J. Y. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journa*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Mughnia, F. N. (2020). Pengaruh burnout belajar terhadap prestasi belajar pada mata pelajaran matematika siswa kelas VIII MTSN 2 Malang tahun ajaran 2019/2020 (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang).
- Raharjo, D. B., & Sari, R. R. N. (2020, March 19). Belajar online di tengah corona, ada siswa mengeluh tensi darah naik. Suara. Retrieved from <https://www.suara.com/news/2020/03/19/205940/belajar-online-di-tengah-corona-ada-siswa-mengeluh-tensi-darah-naik>
- Rosyid, M. Z., Mansyur, M., & Abdullah, A. R. (2019). *Prestasi Belajar*. Literasi Nusantara.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Psikologi Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sabrina, B. R. S., & Zakiah, S. A. (2017). Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 95–106. Retrieved from <http://garuda.ristekbrin.go.id/>

documents/detail/493752

- Safarzaie, H., Nastiezaie, N., & Jenaabadi, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *The New Educational Review*, 49, 65-76.
- Selma, Y. (2020). *Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, R&D, dan Penelitian Pendidikan) (3rd ed.)*. Bandung : Alfabeta.
- Solikhatun, Y. U. (2013). *Educational Psychology Journal*. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 65–72.
- Syah, M. (1995). *Psikologi Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Syarifudin, A. S. (2020). Implementasi Pembelajaran Daring Untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan Sebagai Dampak Diterapkannya Social Distancing. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 5(1), 31–34.
- Tirtonegoro, S. (2001). *Anak Super Normal dan Program Pendidikannya*. Jakarta: Bina Aksara.

