

Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa di SMA Negeri 1 X di Kabupaten Karawang Tahun Ajaran 2026/2026

Wahyudin¹, Cempaka Putrie Dimala², M. Choirul Ibad³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang
ps22.wahyudin@mhs.ubpkarawang.ac.id³

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of academic burnout on the learning motivation of students at SMA Negeri 1 X, Karawang Regency, during the 2026/2027 academic year. The study employs a quantitative approach utilizing a survey method and an associative research design. The sample was selected using a simple random sampling technique. Data collection was conducted via questionnaires that had passed validity and reliability tests. Data analysis involved descriptive statistics, classical assumption tests, simple linear regression analysis, the coefficient of determination test, and a partial test (t-test) using SPSS version 30 software. The results indicate that academic burnout has a significant negative effect on students' learning motivation. This is evidenced by the t-test results, which yielded a calculated t-value of -2.970 and a significance value of 0.003—below the 0.05 significance threshold—thereby confirming the research hypothesis. The regression coefficient of -0.153 indicates that any increase in academic burnout is accompanied by a decrease in students' learning motivation. These findings demonstrate that higher levels of academic burnout correspond to lower levels of learning motivation. The results align with the theories of Maslach and Leiter and are supported by previous studies identifying academic burnout as a factor contributing to low learning motivation. Consequently, concerted efforts by schools, teachers, parents, and students are required to minimize academic burnout—through the management of academic workloads, the provision of psychological support, and the creation of a conducive learning environment—in order to enhance students' learning motivation.

Keywords : *Academic Burnout, Learning Motivation.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar pada siswa di SMA Negeri 1 X Kabupaten Karawang Tahun Ajaran 2026/2027. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain penelitian asosiatif. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji asumsi klasik, analisis regresi linier sederhana, uji koefisien determinasi, dan uji parsial (uji t) dengan bantuan program SPSS versi 30. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa. Hal ini dibuktikan dengan hasil uji t yang memperoleh nilai t hitung sebesar -2,970 dengan nilai signifikansi 0,003, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Nilai koefisien regresi sebesar -0,153 menunjukkan bahwa setiap peningkatan *academic burnout* akan diikuti dengan penurunan motivasi belajar siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kelelahan akademik yang dialami siswa, maka semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Maslach dan Leiter serta didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya motivasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari pihak sekolah, guru, orang tua, dan siswa untuk meminimalkan *academic burnout* melalui pengelolaan beban

belajar, pemberian dukungan psikologis, serta penciptaan lingkungan belajar yang kondusif guna meningkatkan motivasi belajar siswa.

Kata kunci : *Academic Burnout, Motivasi Belajar.*

PENDAHULUAN

Motivasi belajar merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam menentukan keterlibatan siswa selama proses pembelajaran serta pencapaian hasil belajar. Siswa yang memiliki motivasi belajar tinggi cenderung menunjukkan ketekunan, antusiasme, dan kemampuan bertahan ketika menghadapi berbagai tantangan akademik, sedangkan rendahnya motivasi belajar dapat mengakibatkan penurunan prestasi, kurangnya partisipasi di kelas, hingga meningkatnya risiko putus sekolah. Menurut Schunk (2020), motivasi belajar merupakan proses yang mengarahkan individu untuk memulai, mempertahankan, dan mengendalikan aktivitas belajar guna mencapai tujuan tertentu. Senada dengan itu, Woolfolk (2021) menjelaskan bahwa motivasi belajar memengaruhi intensitas, arah, dan ketekunan perilaku siswa dalam mencapai keberhasilan akademik. Herwati et al. (2023:15) juga menyatakan bahwa motivasi belajar menjadi energi pendorong yang membuat peserta didik tetap aktif, tekun, dan berorientasi pada pencapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, motivasi belajar merupakan aspek penting yang perlu dipertahankan agar siswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara optimal.

Permasalahan motivasi belajar pada siswa SMA menjadi semakin penting seiring meningkatnya berbagai tantangan akademik yang dihadapi peserta didik. Berdasarkan Kementerian Pendidikan Dasar dan Menengah (2025), data Ikhtisar Data Pendidikan Tahun 2024/2025 menunjukkan bahwa angka putus sekolah pada jenjang SMA masih menjadi salah satu perhatian pemerintah dan lebih tinggi dibandingkan jenjang pendidikan dasar. Data tersebut diperkuat oleh Badan Pusat Statistik (2025) yang melaporkan bahwa angka putus sekolah pada jenjang SMA/ sederajat mencapai 0,86%, lebih tinggi dibandingkan SMP sebesar 0,54% dan SD sebesar 0,09%. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin besar tantangan yang dihadapi peserta didik dalam mempertahankan proses belajarnya. Berbagai tuntutan akademik, seperti beban tugas, target pencapaian nilai, persiapan memasuki perguruan tinggi, serta persaingan akademik yang semakin ketat, berpotensi memunculkan *academic burnout* yang selanjutnya dapat menurunkan motivasi belajar siswa. Fenomena ini menunjukkan bahwa *academic burnout* menjadi salah satu persoalan psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan menengah.

Selain tuntutan akademik, kondisi kesehatan mental remaja juga menjadi faktor yang memperkuat pentingnya penelitian mengenai *academic burnout*. UNICEF Indonesia (2024) melaporkan bahwa sekitar 2% remaja usia 15–24 tahun di Indonesia mengalami depresi, sementara 61% di antaranya belum memperoleh

penanganan yang memadai. Selanjutnya, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2025) menegaskan bahwa kesehatan mental remaja merupakan salah satu isu prioritas dalam pembangunan kesehatan nasional karena tingginya kebutuhan layanan kesehatan jiwa pada kelompok usia sekolah. Maslach dan Leiter (2022:23) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi kelelahan psikologis yang muncul akibat paparan tuntutan yang berlangsung secara terus-menerus sehingga individu kehilangan energi, semangat, dan keterlibatan terhadap aktivitas yang dijalankannya. Dalam konteks pendidikan, kondisi tersebut dapat menurunkan minat belajar, mengurangi konsentrasi, serta melemahkan motivasi siswa untuk mencapai prestasi akademik. Dengan demikian, tingginya tekanan psikologis pada remaja menjadi salah satu faktor yang diduga berkontribusi terhadap munculnya *academic burnout* dan rendahnya motivasi belajar pada siswa SMA.

Hubungan antara *academic burnout* dan motivasi belajar telah banyak dikaji dalam penelitian sebelumnya, namun masih menunjukkan hasil yang perlu dikembangkan pada konteks yang berbeda. Penelitian Maisyaroh dan Kholisna (2024) menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa, sehingga semakin tinggi *burnout* maka semakin rendah motivasi belajar. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Bustami et al. (2025) yang menemukan bahwa *academic burnout* memberikan pengaruh negatif terhadap motivasi belajar siswa SMP. Selain itu, Husain et al. (2025) menjelaskan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout*, di mana penurunan motivasi diikuti oleh peningkatan tingkat *burnout*. Penelitian Amaliyah dan Nurlaili (2025) juga menunjukkan bahwa *academic burnout* dan motivasi belajar secara bersama-sama memengaruhi prestasi akademik siswa SMA. Di tingkat internasional, Qin et al. (2025) menemukan bahwa *academic burnout* memberikan dampak negatif terhadap pencapaian akademik siswa melalui mekanisme psikologis tertentu. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu dilakukan pada mahasiswa, siswa SMP, atau berfokus pada variabel lain seperti prestasi akademik, dukungan teman sebaya, maupun *growth mindset* sehingga penelitian yang secara khusus menguji pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar pada siswa SMA masih relatif terbatas.

Berdasarkan fenomena dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan pada pemilihan objek penelitian, yaitu siswa di SMA X yang menghadapi tuntutan akademik khas pada jenjang pendidikan menengah atas, seperti persiapan ujian kelulusan dan seleksi masuk perguruan tinggi. Selain itu, penelitian ini berfokus secara langsung pada pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan kedua variabel pada konteks siswa SMA. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, guru bimbingan dan konseling, serta orang tua dalam merancang strategi pencegahan *academic burnout* dan meningkatkan motivasi belajar siswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar pada siswa di SMA X.

TINJAUAN LITERATUR

Teori Belajar Sosial Kognitif (*Social Cognitive Theory*)

Penelitian ini menggunakan Teori Belajar Sosial Kognitif (*Social Cognitive Theory*) sebagai landasan dalam menjelaskan hubungan antara *academic burnout* dan motivasi belajar. Menurut Schunk (2020), motivasi belajar merupakan proses psikologis yang memengaruhi seseorang dalam memulai, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku belajar untuk mencapai tujuan tertentu. Teori ini menjelaskan bahwa motivasi dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, perilaku, dan lingkungan. Ketika siswa mengalami tekanan akademik yang berkepanjangan hingga menimbulkan *academic burnout*, kondisi tersebut dapat menurunkan keyakinan diri, mengurangi keterlibatan dalam proses pembelajaran, serta melemahkan usaha untuk mencapai tujuan belajar. Akibatnya, siswa menjadi kurang antusias mengikuti pembelajaran, mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan, dan menunjukkan motivasi belajar yang lebih rendah. Dengan demikian, Teori Belajar Sosial Kognitif menjelaskan bahwa kondisi psikologis berupa *academic burnout* merupakan salah satu faktor personal yang dapat memengaruhi tingkat motivasi belajar siswa.

Academic Burnout

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menyebabkan berkurangnya semangat, keterlibatan, dan efektivitas dalam belajar. Menurut Maslach dan Leiter (2022:21), *burnout* ditandai oleh tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri (*reduced personal accomplishment*). Iskandar dan Mangkuwinata (2026:214) menjelaskan bahwa *burnout* akademik muncul ketika tuntutan belajar melebihi kemampuan adaptasi peserta didik sehingga menimbulkan kejenuhan, kehilangan minat belajar, dan penurunan keterlibatan dalam proses pembelajaran. Haryati et al. (2024:168) juga menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat menghambat keberhasilan belajar karena memengaruhi konsentrasi, produktivitas, dan pencapaian akademik siswa.

Motivasi Belajar

Motivasi belajar merupakan dorongan internal maupun eksternal yang mengarahkan, menggerakkan, dan mempertahankan perilaku belajar seseorang untuk mencapai tujuan pembelajaran. Schunk (2020) menjelaskan bahwa motivasi belajar memengaruhi pilihan aktivitas, usaha, serta ketekunan individu dalam menyelesaikan tugas belajar. Woolfolk (2021) menyatakan bahwa siswa yang

memiliki motivasi belajar tinggi akan menunjukkan partisipasi aktif, ketahanan menghadapi kesulitan, dan keinginan yang kuat untuk mencapai prestasi akademik. Herwati et al. (2023:15) menjelaskan bahwa motivasi belajar berfungsi sebagai pendorong munculnya aktivitas belajar, pengarah perilaku menuju tujuan pembelajaran, serta penggerak yang menjaga konsistensi siswa dalam belajar. Menurut Schunk (2020), motivasi belajar dapat diukur melalui tiga aspek utama, yaitu arah perilaku (*direction of behavior*), intensitas usaha (*effort*) dan ketekunan (*persistence*) yang mencerminkan kemampuan siswa dalam mengarahkan tujuan belajar, mengerahkan usaha secara optimal, serta mempertahankan semangat belajar untuk mencapai keberhasilan akademik. Oleh karena itu, motivasi belajar menjadi faktor penting dalam menentukan keberhasilan proses pendidikan.

Pengembangan Hipotesis

Secara teoretis, *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, kejenuhan, dan menurunnya rasa mampu akan mengurangi energi psikologis siswa untuk terlibat dalam kegiatan belajar sehingga berdampak pada penurunan motivasi belajar. Maslach dan Leiter (2022:33) menjelaskan bahwa *burnout* menyebabkan individu kehilangan keterikatan (*engagement*) terhadap aktivitas yang dijalankannya sehingga motivasi untuk mencapai tujuan ikut menurun. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Maisyaroh dan Kholisna (2024) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa. Bustami et al. (2025) juga menemukan bahwa *academic burnout* berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar siswa SMP. Husain et al. (2025) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat *burnout* yang dialami siswa, semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki. Selain itu, Amaliyah dan Nurlaili (2025) menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar yang pada akhirnya memengaruhi prestasi akademik siswa SMA. Berdasarkan landasan teori dan hasil penelitian terdahulu tersebut, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H₁ : *Academic burnout* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi belajar pada siswa di SMA X.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *explanatory research* untuk menganalisis pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar pada siswa di SMA X. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan menguji hubungan sebab-akibat antarvariabel yang diukur secara objektif menggunakan data numerik yang diperoleh melalui penyebaran kuesioner. Menurut Sugiyono (2023), penelitian kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis berdasarkan data yang diperoleh dari sampel tertentu menggunakan analisis statistik. Creswell dan Creswell (2022) menjelaskan bahwa desain *explanatory research* bertujuan menjelaskan hubungan kausal antara variabel

independen dan variabel dependen melalui pengujian hipotesis yang telah dirumuskan. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *academic burnout*, sedangkan variabel dependen adalah motivasi belajar.

Pengukuran variabel dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala Likert lima tingkat, yaitu sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Variabel *academic burnout* diukur berdasarkan dimensi *emotional exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced personal accomplishment* yang dikembangkan oleh Maslach dan Leiter (2022). Variabel motivasi belajar diukur berdasarkan aspek arah perilaku, intensitas usaha, dan ketekunan dalam belajar sebagaimana dijelaskan oleh Schunk (2020). Woolfolk (2021) menyatakan bahwa motivasi belajar tercermin dari kemauan siswa untuk terlibat aktif, mempertahankan usaha, dan mencapai tujuan pembelajaran. Sebelum digunakan sebagai alat pengumpulan data, instrumen penelitian diuji melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan setiap indikator mampu mengukur konstruk penelitian secara tepat dan konsisten.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA X, sedangkan penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* agar setiap tingkatan kelas memperoleh kesempatan yang proporsional untuk menjadi responden penelitian. Menurut Sugiyono (2023), teknik tersebut digunakan apabila populasi memiliki karakteristik yang berstrata sehingga setiap kelompok dapat terwakili dalam sampel penelitian. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan analisis regresi linier sederhana untuk menguji pengaruh *academic burnout* terhadap motivasi belajar. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji melalui uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas guna memastikan model memenuhi asumsi statistik. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 30.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Karakteristik Responden

Tabel 1. Frekuensi Jenis Kelamin Responden

		Jenis Kelamin			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	121	39.4	39.4	39.4
	Perempuan	186	60.6	60.6	100.0
	Total	307	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 307 orang. Responden dengan jenis kelamin paling banyak adalah berjenis kelamin perempuan sebanyak 186 orang atau 60,6%.

Tabel 2. Frekuensi Usia Responden

		Usia			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15 tahun	194	63.2	63.2	63.2
	16 tahun	78	25.4	25.4	88.6
	17 tahun	28	9.1	9.1	97.7
	18 tahun	4	1.3	1.3	99.0
	19 tahun	3	1.0	1.0	100.0
	Total	307	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 307 orang. Responden dengan usia paling banyak adalah berusia 15 tahun sebanyak 194 orang atau 63,2%.

Tabel 3. Frekuensi Pendidikan Terakhir

		Kelas			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kelas X	269	87.6	87.6	87.6
	Kelas XI	13	4.2	4.2	91.9
	Kelas XII	25	8.1	8.1	100.0
	Total	307	100.0	100.0	

Berdasarkan Tabel 3, diketahui bahwa jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 307 orang. Responden dengan kelas paling banyak adalah kelas X sebanyak 269 orang atau 87,6%.

Hasil Uji Validitas

Tabel 4 Hasil Uji Validitas Academic Burnout

Pernyataan	r hitung	R table	Kondisi	Simpulan
Pertanyaan 1	0.706	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 2	0.725	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 3	0.628	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 4	0.629	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 5	0.697	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 6	0.631	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 7	0.609	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 8	0.650	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 9	0.682	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 10	0.700	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 11	0.644	0.220	rhitung>rtable	Valid
Pertanyaan 12	0.606	0.220	rhitung>rtable	Valid

Pertanyaan 13	0.655	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 14	0.624	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 15	0.539	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid

Sumber : Hasil Data Diolah Tahun 2026

Berdasarkan tabel di atas, seluruh pernyataan berkaitan dengan Academic Burnout menunjukkan jika nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$. Maka, keseluruhan item pada variabel Academic Burnout dinyatakan valid.

Tabel 5. Hasil Uji Validitas Motivasi Belajar

Pernyataan	r hitung	R table	Kondisi	Simpulan
Pertanyaan 1	0.730	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 2	0.696	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 3	0.715	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 4	0.762	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 5	0.754	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 6	0.710	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 7	0.746	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 8	0.754	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 9	0.783	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 10	0.741	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 11	0.779	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 12	0.757	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 13	0.671	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 14	0.687	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid
Pertanyaan 15	0.692	0.220	$r_{hitung} > r_{table}$	Valid

Sumber : Hasil Data Diolah Tahun 2026

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa seluruh item pernyataan yang bersangkutan dengan Motivasi Belajar, memperoleh hasil yang didapatkan adalah nilai Sig $r_{hitung} > r_{table}$. Dengan demikian seluruh item Motivasi Belajar valid.

Tabel 6. Hasil Uji Realibilitas

Variable	Koefisien Cranbach Alpha	Koefisien r	Simpulan
Y	0.938	0,600	Realiabel
X	0.901	0,600	Realiabel

Sumber : Hasil Data Diolah Tahun 2026

Berdasarkan Tabel 6. mengenai hasil uji reliabilitas, dapat diketahui bahwa pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi dan keandalan instrumen penelitian yang digunakan dalam mengukur variabel penelitian. Suatu instrumen penelitian dikatakan reliabel apabila nilai Cronbach Alpha lebih besar dari nilai koefisien r atau lebih besar dari standar minimum reliabilitas yaitu 0,600.

Uji Normalitas

Tabel 7. Uji Normalitas Data
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		307
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	8.42982013
Most Extreme Differences	Absolute	.011
	Positive	.007
	Negative	-.011
Test Statistic		.011
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Hasil uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* ditampilkan pada tabel di atas menunjukkan jika variabel dependen memiliki tingkat signifikansi $0,200 > 0,05$. Dari hasil tersebut, nilai signifikansi (*Sig*) untuk variabel dependen maupun independen pada uji *Kolmogorov-Smirnov* lebih besar dari tingkat alpha (α) $0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%. Hal tersebut menunjukkan jika data pada penelitian berdistribusi normal.

Uji Multikolinieritas

Gejala multikolinieritas dapat juga diketahui dengan menggunakan nilai VIF (*variance inflation factor*). Jika nilai VIF lebih dari 10 maka ada gejala multikolinieritas, sedangkan unsur $(1-R^2)$ di sebut *collinierty tolerance*, artinya jika nilai *collinierty tolerance* dibawah 0,1 maka ada gejala multikolinieritas.

Tabel 8. Hasil Uji Multikolonieritas

Coefficients^a

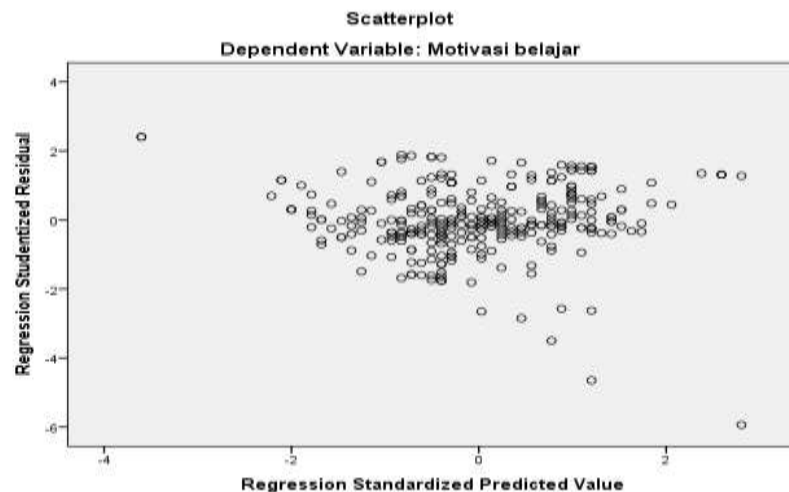
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	66.687	2.181		30.582	.000		
Academic burnout	-.153	.052	-.168	-2.970	.003	.999	1.000

a. Dependent Variable: Motivasi belajar

Sumber : Hasil Olah Data Melalui SPSS ver. 30, 2026

Dapat disimpulkan data-data yang diperoleh dari 307 kuesioner jawaban responen yang menjadi sampel dalam penelitian ini bahwa semua variabel independen menyatakan tidak ada gejala Multikolinieritas terhadap variabel dependen.

Uji Heteroskedastisitas



Sumber : Hasil Olah Data Melalui SPSS ver. 30, 2026

Gambar 1. Uji Heterokedatisitas

Berdasarkan grafik hasil uji heteroskedastisitas pada gambar di atas, terlihat jika titik penyebaran data tidak membentuk pola tertentu serta tersebar secara acak di atas maupun di bawah garis nol pada sumbu Y. Dengan demikian, tersimpulkan jika tidak terdapat gejala heteroskedastisitas pada model regresi, sehingga model tersebut dinyatakan layak untuk digunakan pada analisis selanjutnya.

Uji t

Tabel 9. Hasil Uji Parsial (t)

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1							
	(Constant)	66.687	2.181	30.582	.000		
	Academic burnout	-.153	.052	-1.68	.003	.999	1.000

a. Dependent Variable: Motivasi belajar

Sumber : Hasil Olah Data Melalui SPSS ver. 30, 2026

1. Berdasarkan tabel di atas, hasil uji t menunjukkan jika variabel Academic Burnout memiliki signifikansi 0,003 dengan tingkat $\alpha = 0,05$. Karena nilai signifikansi lebih besar dari α $0,003 < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, disimpulkan jika Academic Burnout berpengaruh negative terhadap motivasi belajar.

Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Tabel 10. Hasil Analisis Regresi Linier Sederhana

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	66.687	2.181		30.582	.000		
Academic burnout	-.153	.052	-.168	-2.970	.003	.999	1.000

a. Dependent Variable: Motivasi belajar

Sumber : Hasil Olah Data Melalui SPSS ver. 30, 2026

Dari hasil analisis yang dilakukan, model regresi yang diperoleh adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + e$$

$$Y = 66,687 - 0.153X_1 + e$$

Uji F

Tabel 11. Hasil Uji F

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	628.736	1	628.736	8.819	.003 ^b
	Residual	21744.931	305	71.295		
	Total	22373.668	306			

a. Dependent Variable: Motivasi belajar

b. Predictors: (Constant), Academic burnout

Sumber : Hasil Olah Data Melalui SPSS ver. 30, 2026

Berdasarkan tabel di atas, hasil uji F menunjukkan signifikansi sebesar 0,003 < 0.05 dengan F_{hitung} 8,819 Hal tersebut mengindikasikan jika model yang digunakan dinyatakan Layak.

Uji Koefisien Determinasi R²

Hasil perhitungan koefisien determinasi ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 12. Hasil Uji R Square

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.168 ^a	.028	.025	8.44363	1.971

a. Predictors: (Constant), Academic burnout

b. Dependent Variable: Motivasi belajar

Dari tabel diatas menunjukan bahwa *R Square* untuk variabel Independen diperoleh sebesar 0.028. Hal ini berarti bahwa 2,8% dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam model tersebut, sedangkan sisanya sebesar 97,2% dijelaskan oleh variabel lain.

Pembahasan

Berdasarkan hasil uji parsial (uji t) pada Tabel 10, diketahui bahwa variabel Academic Burnout memperoleh nilai koefisien regresi (B) sebesar -0,153, nilai t hitung sebesar -2,970, dan nilai signifikansi sebesar 0,003. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05 ($0,003 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Academic Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 X Kabupaten Karawang Tahun Ajaran 2026/2027. Nilai koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat academic burnout yang dialami siswa, maka semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah tingkat academic burnout, maka motivasi belajar siswa akan semakin meningkat.

Hasil penelitian ini sejalan dengan landasan teori yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2022) yang menjelaskan bahwa academic burnout ditandai dengan kelelahan emosional, kejenuhan, serta menurunnya rasa mampu (reduced personal accomplishment), sehingga menyebabkan individu kehilangan keterikatan (engagement) terhadap aktivitas akademik. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya motivasi siswa untuk belajar dan mencapai tujuan akademiknya.

Temuan penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian terdahulu. Maisyaroh dan Kholisna (2024) menemukan bahwa academic burnout berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar mahasiswa. Selanjutnya, Bustami et al. (2025) menunjukkan bahwa academic burnout juga berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar siswa SMP. Penelitian Husain et al. (2025) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat burnout yang dialami siswa, maka semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki. Selain itu, Amaliyah dan Nurlaili (2025) menyatakan bahwa academic burnout berkaitan dengan rendahnya motivasi belajar yang pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi akademik siswa SMA.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya kesesuaian antara teori, penelitian terdahulu, dan temuan empiris yang diperoleh. Artinya, siswa yang mengalami kelelahan akademik akibat banyaknya tuntutan belajar, tekanan tugas, maupun kejenuhan dalam proses pembelajaran cenderung kehilangan semangat, minat, dan ketekunan dalam mengikuti kegiatan belajar. Sebaliknya, apabila tingkat academic burnout dapat diminimalkan melalui pengelolaan beban belajar, dukungan dari guru dan orang tua, serta layanan bimbingan dan konseling yang efektif, maka motivasi belajar siswa akan meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Academic Burnout berpengaruh negatif dan signifikan terhadap motivasi belajar siswa di SMA Negeri 1 X Kabupaten Karawang Tahun Ajaran 2026/2027. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji parsial (uji t) yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,003 atau lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1

diterima. Selain itu, nilai koefisien regresi sebesar -0,153 menunjukkan bahwa hubungan antara Academic Burnout dengan motivasi belajar bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi tingkat Academic Burnout yang dialami siswa maka semakin rendah motivasi belajar yang dimiliki. Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Maslach dan Leiter (2022) yang menjelaskan bahwa kelelahan akademik menyebabkan menurunnya keterikatan siswa terhadap aktivitas belajar, serta didukung oleh penelitian Maisyaroh dan Kholisna (2024), Bustami et al. (2025), Husain et al. (2025), dan Amaliyah dan Nurlaili (2025) yang menyatakan bahwa Academic Burnout berpengaruh negatif terhadap motivasi belajar

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar siswa mampu mengelola tekanan akademik dengan baik melalui pengaturan waktu belajar, menjaga keseimbangan antara belajar dan istirahat, serta memanfaatkan layanan bimbingan dan konseling apabila mengalami kelelahan akademik. Guru dan pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan proses pembelajaran yang lebih menarik, memberikan beban tugas yang proporsional, serta meningkatkan dukungan psikologis kepada siswa guna meminimalkan terjadinya Academic Burnout dan meningkatkan motivasi belajar. Orang tua juga diharapkan dapat memberikan perhatian, dukungan, dan motivasi kepada anak selama proses belajar agar tekanan akademik yang dialami tidak berkembang menjadi Academic Burnout. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan sampel yang lebih luas serta menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi motivasi belajar, seperti dukungan sosial, efikasi diri, lingkungan belajar, atau stres akademik sehingga diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, R. N., & Nurlaili, E. I. (2025). Pengaruh Academic Burnout dan Motivasi Belajar Terhadap Prestasi Akademik SMA Negeri 4 Sidoarjo. *Journal of Innovative and Creativity (Joecy)*, 5(2), 14883–14891. <https://doi.org/10.31004/joecy.v5i2.2403>
- Bustami, N. A. H., Tsabitah, J., Putri, I. D., Firdausa, N. I., Fortuna, A., & Hidayati, I. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Siswa SMP Angkasa Lanud Padang. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(1), 276–286. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i1.965>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2022). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (6th ed.)*. SAGE Publications.
- Haryati, A. S., Setiawati, R., & Putri, D. K. (2024). *Buku ajar psikologi pendidikan*. Lembaga Penerbitan dan Publikasi Ilmiah IAI Bunga Bangsa Cirebon.
- Herwati, Arifin, M. M., Rahayu, T., Waritsman, A., Solang, D. J., Zulaichoh, S., Aniyati, K., Haryanto, T., Putri, S. S., & Kristanto, B. (2023). *Motivasi dalam pendidikan: Konsep, teori, aplikasi*. PT Literasi Nusantara Abadi Grup.

- Husain, S. S. S., Rathi, N. A. M., Zubir, Z., Munchar, J., Khalid, P. Z. M., & Rahmat, N. H. (2025). Students' motivation to learn and burnout: How do they relate? *International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)*, 9(3). <https://dx.doi.org/10.47772/IJRISS.2025.90300205>
- Iskandar, & Mangkuwinata, S. M. I. (2026). *Psikologi pendidikan*. PT Mafy Media Literasi Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025). *Profil Kesehatan Indonesia 2024*. <https://data.tanjabarkab.go.id/dataset/db452e7b-55ed-44ce-821e-0df17607fcbd/resource/b958ff68-2a43-4345-9565-d2f9d13eee16/download/profil-kesehatan-indonesia-2024.pdf>
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001–014. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). *The Burnout Challenge: Managing People's Relationships with Their Jobs*. Harvard University Press.
- Qin, Z., Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., Zhang, H., & Wong, C. U. I. (2025). The impact of academic burnout on academic achievement: A moderated chain mediation effect from the Stimulus-Organism-Response perspective. *Frontiers in Psychology*, 16, 1559330. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1559330>
- Schunk, D. H. (2020). *Learning Theories: An Educational Perspective* (8th ed.). Pearson.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2nd ed., Vol. 5). Alfabeta.
- UNICEF Indonesia. (2024). *Indonesia Adolescent Health Profile 2024*. <https://www.unicef.org/indonesia/media/23796/file/adolescent-health-profile-2024.pdf>
- Woolfolk, A. (2021). *Educational psychology* (14th Global ed.). Pearson Education Limited. <https://www.pearson.com/se/Nordics-Higher-Education/subject-catalogue/psychology/Educational-Psychology-14th-Global-Edition.html>