

PERAN GROWTH MINDSET TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMA

**Putu Aninditha Veera Laskhmi¹, Kornelia Erista Setiyanti², Johanes Marcell
Gunawan³, Abigail Theodora Tanzil⁴, Shella Sonata⁵**

Prodi Psikologi Universitas Bunda Mulia^{1,2,3,4,5}

e-mail: plakshmi@bundamulia.ac.id

Diterima: 28/2/2026; Direvisi: 10/3/2026; Diterbitkan: 15/3/2026

ABSTRAK

Tingginya tekanan kurikulum pada jenjang pendidikan sekolah menengah atas di Indonesia sering kali memicu fenomena kelelahan belajar yang berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis para siswa. Fokus masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana peran pola pikir berkembang mampu memitigasi sindrom kelelahan akademik yang meliputi aspek kelelahan emosional, sikap sinis, serta munculnya rasa ketidakmampuan diri sebagai pelajar. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode regresi linear sederhana terhadap sampel sebanyak 349 siswa di Bogor yang dipilih menggunakan teknik kuota sampling. Tahapan penelitian secara sistematis meliputi pengumpulan data menggunakan skala pola pikir adaptasi Dweck serta kuesioner kelelahan sekolah, yang dilanjutkan dengan serangkaian uji asumsi normalitas serta linearitas sebelum analisis hipotesis dilakukan. Hasil analisis data kuantitatif menunjukkan bahwa model regresi terbukti sangat signifikan dengan nilai statistik $F = 34,571$ ($p < 0,05$). Temuan penelitian mengungkapkan bahwa pola pikir berkembang memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap kelelahan akademik ($\beta = -0,301$; $p < 0,05$), bermakna bahwa semakin kuat keyakinan individu bahwa kemampuan dapat ditingkatkan melalui usaha, maka semakin rendah tingkat kelelahan akademik yang dialami. Variabel pola pikir ini memberikan sumbangan efektif sebesar 9,1%, sementara sisanya dipengaruhi faktor eksternal lain. Simpulan utama menegaskan internalisasi pola pikir berkembang tersebut sangat krusial sebagai strategi preventif membangun ketahanan mental dan memelihara motivasi belajar siswa secara lebih optimal.

Kata kunci: *mindset, growth mindset, academic burnout, siswa*

ABSTRACT

The high curriculum pressure at the senior high school level in Indonesia often triggers the phenomenon of academic fatigue, which negatively impacts students' psychological well-being. The focus of this study is to examine how the role of a growth mindset can mitigate academic burnout syndrome, which includes aspects of emotional exhaustion, cynicism, and the emergence of feelings of inadequacy as a student. This study used a quantitative approach with a simple linear regression method on a sample of 349 students in Bogor selected using quota sampling techniques. The systematic research stages included data collection using the Dweck Adaptive Mindset Scale and the School Fatigue Questionnaire, followed by a series of normality and linearity assumption tests before hypothesis analysis was conducted. The results of the quantitative data analysis showed that the regression model was highly significant with a statistical value of $F = 34.571$ ($p < 0.05$). The research findings revealed that a growth mindset has a negative and significant influence on academic fatigue ($\beta = -0.301$; $p < 0.05$), meaning that the stronger an individual's belief that abilities can be improved through effort, the lower



the level of academic fatigue experienced. This mindset variable provided an effective contribution of 9.1%, while the rest was influenced by other external factors. The main conclusion emphasizes that internalizing a growth mindset is crucial as a preventive strategy to build mental resilience and maintain students' learning motivation more optimally.

Keywords: *mindset, growth mindset, academic burnout, students*

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan pilar fundamental dalam eksistensi manusia yang menjadi tolok ukur utama bagi kesuksesan individu di masa depan. Dalam konteks sistem pendidikan di Indonesia, jenjang sekolah menengah atas cenderung menempatkan pencapaian akademik sebagai prioritas tertinggi yang harus diraih oleh setiap peserta didik melalui kurikulum yang sangat ketat (Jenariah et al., 2022; Sukma et al., 2024; Taqwa et al., 2023). Orientasi pembelajaran yang sangat kental dengan materi kognitif ini sering kali mengesampingkan pengembangan *soft skill* atau keterampilan lunak yang sebenarnya sangat krusial bagi keseimbangan psikologis dan adaptasi siswa. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perjalanan menempuh pendidikan tidak selalu berjalan selaras dengan harapan ideal institusi maupun keinginan pribadi. Banyak siswa yang justru menghadapi berbagai hambatan serius, mulai dari kesulitan dalam memahami materi pelajaran yang kompleks hingga kegagalan dalam beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang diterapkan di masing-masing sekolah. Fenomena ini mengindikasikan bahwa tuntutan akademik yang sangat tinggi tanpa diimbangi dengan kemampuan adaptasi yang memadai dapat menciptakan tekanan psikologis yang signifikan bagi remaja (Desi et al., 2020; Distina, 2021; Salsabila et al., 2022; Sembiring et al., 2025). Oleh karena itu, memahami dinamika tantangan yang dihadapi siswa menjadi sangat penting guna mengidentifikasi faktor-faktor yang menghambat perkembangan optimal mereka di lingkungan sekolah yang semakin kompetitif.

Guna merespons berbagai tantangan akademik yang berat, siswa sering kali dipaksa untuk menginvestasikan waktu dan tenaga secara berlebihan demi mempertahankan performa mereka di hadapan pengajar dan orang tua. Pengerahan sumber daya fisik dan mental yang melampaui batas ini memicu munculnya kondisi negatif yang dikenal luas sebagai *academic burnout* atau kelelahan akademik yang bersifat kronis dan berkelanjutan. Secara faktual, tingkat stres yang berhubungan dengan beban tugas sekolah di kalangan siswa sekolah menengah atas menunjukkan angka yang sangat memprihatinkan, di mana sebagian besar dari mereka tergolong dalam kategori kelelahan tingkat tinggi. Kesenjangan antara potensi ideal siswa yang seharusnya antusias dalam belajar dengan realitas lapangan yang menunjukkan kejenuhan emosional menjadi isu yang sangat mendesak untuk segera diatasi melalui pendekatan psikologis (Oktaviana et al., 2025; Silalahi et al., 2022; Wahyuli & Ifdil, 2020). Kondisi ini diperburuk oleh ketidakmampuan siswa dalam menyeimbangkan antara tuntutan tugas yang bertubi-tubi dengan waktu pemulihan mental yang sangat terbatas. Kelelahan emosional ini menjadi sumber utama yang mengikis motivasi intrinsik siswa, sehingga proses belajar yang seharusnya bermakna justru berubah menjadi beban yang menyesakkan bagi mereka dalam menjalani rutinitas harian di sekolah (Disriani & Habibi, 2023; Silalahi et al., 2022).

Secara teoretis, sindrom kelelahan di lingkungan sekolah mencakup tiga komponen utama yang saling berkaitan, yaitu kelelahan akibat tuntutan belajar, munculnya sikap sinis terhadap institusi, serta perasaan tidak mampu dalam menjalankan peran sebagai siswa. Komponen pertama memanifestasikan dirinya dalam bentuk rasa kewalahan yang luar biasa terhadap beban tugas yang meluap, sementara sikap sinis ditandai dengan hilangnya minat dan



anggapan bahwa tugas akademik tidak lagi memiliki makna berarti. Pada tahap yang lebih lanjut, siswa akan merasa kehilangan kompetensi atau merasa tidak cakap dalam menjalankan kewajiban yang diberikan, yang pada akhirnya memicu keinginan kuat untuk menyerah pada keadaan. Dampak dari kondisi ini sangat destruktif karena individu yang mengalami kelelahan kronis cenderung kehilangan kapasitasnya untuk memberikan kontribusi maksimal dalam proses pengembangan diri mereka sendiri. Meskipun mereka tetap berusaha mengikuti rutinitas sekolah, hasil yang didapatkan sering kali tidak sebanding dengan usaha yang dikeluarkan, sehingga mereka terjebak dalam siklus kegagalan yang melelahkan. Hal ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik bukan sekadar masalah teknis nilai rendah, melainkan sebuah krisis efikasi diri yang membutuhkan solusi dari akar permasalahan psikologis (Kuswidyawati et al., 2025; Satwika et al., 2025; Sembiring et al., 2025; Sukatin et al., 2023).

Lingkungan sekolah memang menawarkan peluang besar bagi munculnya stres, baik melalui instruksi pengajar yang kurang memadai maupun kurangnya dukungan motivasi yang diberikan di dalam kelas. Namun, selain faktor eksternal tersebut, faktor internal dalam diri siswa seperti pola pikir atau *mindset* memegang peranan yang jauh lebih vital dalam memitigasi risiko kelelahan emosional tersebut. Pola pikir ini berfungsi sebagai pemandu seluruh proses interpretasi individu terhadap setiap pengalaman hidup yang dialaminya, termasuk dalam menghadapi hambatan belajar yang sulit. Terdapat perbedaan mendasar antara *fixed mindset* yang menganggap kemampuan sebagai sesuatu yang tetap dan permanen, dengan *growth mindset* yang meyakini bahwa kualitas dasar manusia dapat dikembangkan melalui kerja keras, strategi yang tepat, serta bantuan orang lain (Nastiti et al., 2022; Prodyantatari et al., 2023; Putri & Royanto, 2021; Thomas & María, 2021). Siswa yang terjebak dalam pola pikir tetap cenderung menghindari tantangan karena takut akan kegagalan yang dianggap sebagai cerminan keterbatasan diri. Sebaliknya, kepemilikan pola pikir yang berkembang memberikan kesempatan bagi siswa untuk terus tumbuh melalui pengalaman meskipun menghadapi kegagalan. Oleh karena itu, transformasi pola pikir menjadi prioritas utama yang harus ditemukan sebagai sumber daya internal untuk mencegah terjadinya kondisi kelelahan yang merugikan (Hardi, 2023; Rismanda et al., 2025; Setiawan & Sumarah, 2020; Sitepu & Michelle, 2023).

Penelitian ini menawarkan nilai baru dengan mengeksplorasi peran *growth mindset* sebagai intervensi psikologis kunci untuk mencegah peningkatan gejala kelelahan akademik pada siswa di sekolah menengah. Inovasi penelitian ini terletak pada integrasi pola pikir terbuka sebagai katalisator yang mengubah cara siswa memandang beban tugas sekolah dari sebuah ancaman menjadi sebuah peluang berharga untuk berkembang. Siswa yang memiliki pola pikir ini cenderung lebih optimis dan memiliki daya tahan yang lebih kuat dalam menghadapi rintangan, karena mereka percaya bahwa usaha yang optimal akan membuahkan hasil di kemudian hari. Dengan memiliki kegigihan atau *grit* yang tinggi, siswa lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mudah menyerah atau merasa kewalahan secara emosional di tengah tingginya ekspektasi sekolah. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk memvalidasi hubungan antara kedua variabel tersebut, tetapi juga untuk memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan model pembelajaran yang lebih adaptif bagi kesehatan mental siswa. Melalui penguatan sumber daya internal ini, diharapkan siswa dapat mengelola stres akademik dengan lebih baik sehingga terhindar dari kondisi *burnout* yang dapat menghambat masa depan pendidikan dan pengembangan karakter mereka.



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif asosiatif untuk menguji pengaruh variabel prediktor terhadap kriteria secara objektif dan terukur. Fokus utama kajian adalah membedah peran *growth mindset* sebagai variabel bebas dalam memprediksi tingkat *academic burnout* sebagai variabel terikat. Target populasi mencakup 575 siswa aktif di SMA X Bogor, Jawa Barat, yang berasal dari jenjang kelas 10 hingga 12 baik dari peminatan ilmu alam maupun sosial. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *non-probability sampling* dengan metode *quota sampling* guna menjamin keterwakilan karakteristik populasi secara proporsional. Meskipun kuota awal yang ditetapkan adalah 230 partisipan, peneliti berhasil menghimpun data dari 349 responden yang terdiri atas 162 siswa laki-laki dan 187 siswa perempuan. Angka ini memberikan basis data yang sangat solid untuk analisis statistik lebih lanjut. Prosedur ini memastikan bahwa dinamika psikologis yang terekam mencerminkan kondisi riil siswa di tengah tekanan kurikulum yang ketat selama periode pengambilan data pada November hingga Desember 2025.

Proses pengumpulan data mengandalkan dua instrumen psikologis utama yang telah diadaptasi dan divalidasi ke dalam konteks lokal. Variabel pola pikir diukur menggunakan skala yang mengacu pada teori *mindset* milik Dweck, mencakup aspek keyakinan akan intelegensi, bakat, serta respon adaptif terhadap kegagalan. Sementara itu, tingkat kelelahan diukur melalui *School Burnout Inventory* yang membedah dimensi *emotional exhaustion*, *cynicism*, serta *personal inadequacy* atau perasaan tidak mampu dalam peran sebagai pelajar. Sebelum pengambilan data inti, dilakukan uji coba instrumen terhadap 30 responden untuk memastikan aspek teknis keterbacaan terpenuhi. Hasil uji menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,730 untuk skala pola pikir dan 0,804 untuk skala kelelahan akademik, yang mengindikasikan tingkat konsistensi internal yang baik. Analisis korelasi item-total juga mengonfirmasi bahwa seluruh butir pernyataan melampaui ambang batas 0,20, sehingga instrumen dinyatakan layak. Peneliti menggunakan skala *Likert* untuk menjaring respon subjektif siswa secara presisi, yang kemudian dikonversi menjadi data numerik guna memfasilitasi pemrosesan data sistematis.

Seluruh data yang terkumpul diolah secara sistematis menggunakan bantuan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics* melalui teknik analisis regresi linear sederhana. Tahapan analisis diawali dengan pengujian asumsi klasik yang mencakup uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* dan uji linearitas untuk memastikan model yang digunakan tepat sasaran. Mengingat jumlah sampel mencapai 349 orang, distribusi data dinyatakan memenuhi syarat normalitas bagi penelitian sosial menurut standar metodologi yang berlaku. Setelah prasyarat terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan untuk melihat nilai signifikansi garis regresi dan parameter individual. Peneliti mencermati nilai statistik F sebesar 34,571 serta koefisien determinasi atau *R Square* guna menentukan besarnya sumbangan efektif variabel prediktor. Dalam prosedur ini, arah hubungan dideteksi melalui nilai koefisien regresi negatif 0,321 yang menunjukkan korelasi berlawanan arah antar variabel secara nyata. Analisis ini memberikan landasan empiris untuk menyimpulkan peran kontribusi pola pikir sebesar 9,1 persen terhadap variasi kelelahan siswa. Prosedur ketat ini dilakukan untuk menjamin validitas temuan dalam memetakan ketahanan mental siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil



Penelitian ini melakukan uji coba penelitian pada bulan November 2025. Adapun total responden yang digunakan untuk uji coba adalah sebanyak 30 orang responden. Berikut merupakan hasil uji coba penelitian:

Tabel 1. Hasil Uji Coba Skala Penelitian

Skala	Reliabilitas	Korelasi item total
<i>Growth Mindset</i>	0.730	0.206 – 0.697
<i>Academic Burnout</i>	0.804	0.326 – 0.652

Berdasarkan tabel 1 hasil uji coba instrumen penelitian, skala *Growth Mindset* dan skala *Academic Burnout* menunjukkan reliabilitas yang tergolong baik dengan nilai masing-masing sebesar 0.730 dan 0.804 ($p < 0.000$). Hasil analisis korelasi item-total menunjukkan bahwa pada skala *Growth Mindset* nilai korelasi berada pada rentang 0.206 – 0.697, sedangkan pada skala *Academic Burnout* berada pada rentang 0.326 – 0.652. Berdasarkan kriteria korelasi item total ≥ 0.20 , seluruh item pada kedua skala telah memenuhi standar kelayakan. Berikut merupakan *blue print* skala dari kedua variabel setelah melakukan uji coba, terdapat beberapa item yang gugur (item berwarna merah).

Tabel 2. Blueprint Growth Mindset

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Keyakinan mengenai intelegensi, bakat, dan sifat, apakah merupakan suatu hal yang bisa diubah atau hal yang menetap.	1, 4, 16, 18	5, 8, 10, 11	6
Keyakinan akan tantangan, kesulitan, dan kegagalan apakah merupakan hal penting untuk pengembangan diri atau ancaman bagi citra diri.	17, 20	2, 6, 14	2
Keyakinan mengenai usaha, apakah usaha dan kerja keras tidak akan dapat membuat seseorang menembus batas dirinya ataukah usaha akan memberikan kontribusi terhadap kesuksesan.	3, 9	13, 19	1
Keyakinan terhadap kritik dan masukan yang diterima dari orang lain apakah dapat digunakan sebagai <i>feedback</i> untuk menembus batas atau hanya sebatas mengembangkan potensi yang sudah ada sebelumnya.	12	7, 15	1
Total Item			10

Tabel 3. Blueprint Academic Burnout

Aspek	Nomor Item		Jumlah Item
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Emotional exhausthion</i>	1, 2, 3, 4, 5	-	3
<i>Cynism</i>	6, 7	-	2
<i>Personal inadequacy</i>	8, 9	-	2
Total Item			7



Penelitian dilanjutkan dengan menyebarkan skala penelitian dari bulan November hingga Desember 2025. Total responden yang didapat adalah sebanyak 349 orang responden, yang terdiri dari 162 orang (46.4%) laki-laki dan 187 orang (53.6%) perempuan. Uji asumsi penelitian dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Adapun uji asumsi yang dilakukan adalah uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas pertama dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov* (KS) dengan hasil variable *Growth Mindset* $p=0.000$ ($p>0.05$), *Academic Burnout* $p=0.029$ ($p<0.05$). Mengacu pada Vaus (2002), penelitian sosial yang mengambil jumlah sampel lebih dari 100 sudah dapat dikatakan memiliki distribusi data yang normal. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa variabel *Growth Mindset* dan *Academic Burnout* memiliki distribusi data yang normal. Berdasarkan hasil uji linieritas pada kedua skala penelitian, hasilnya menunjukkan bahwa kedua skala memiliki hubungan yang linier 0.000 ($p<0.05$).

Setelah uji asumsi penelitian ini terpenuhi, maka analisis selanjutnya adalah pengujian hipotesis. Penelitian ini menguji hipotesis penelitian menggunakan metode regresi sederhana dengan bantuan SPSS IBM Statistic. Berikut adalah hasil pengujian analisis regresi sederhana yang terdiri dari hasil uji signifikansi garis regresi, uji signifikansi parameter individual, dan besarnya sumbangan variabel prediktor terhadap variabel kriteria.

Tabel 4. Uji Signifikansi Garis Regresi

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
1	Regression	1077.518	1	1077.518	34.571	.000 ^b
	Residual	10815.439	347	31.168		
	Total	11892.957	348			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Growth Mindset

Uji signifikansi garis regresi dilakukan untuk mengetahui apakah model regresi yang digunakan layak dalam memprediksi variabel kriteria, serta untuk melihat apakah variabel prediktor memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel kriteria. Model regresi dapat dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansinya kurang dari 0.05 ($p < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 4 diperoleh nilai F sebesar 34.571 dengan tingkat signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu *growth mindset* berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* berperan sebagai prediktor terhadap tingkat *academic burnout* pada siswa.

Tabel 5. Uji Signifikansi Parameter Individual

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig
	B	Beta		
(Constant)	38.771		13.274	.000
Growth Mindset	-.321	-.301	-5.880	.000

a. Dependent Variable: Academic Burnout

Uji Signifikansi Parameter Individual dilakukan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh masing-masing variabel prediktor terhadap variabel kriteria, dengan tetap mempertimbangkan keberadaan variabel lain dalam model regresi. Berdasarkan Tabel 5 dapat dilihat bahwa arah hubungan antara variabel prediktor dan variabel kriteria dapat dilihat melalui nilai koefisien



regresi (B). Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Growth Mindset* memiliki nilai koefisien regresi sebesar (-) 0.321. Tanda negatif tersebut menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah, yang berarti semakin tinggi tingkat *growth mindset* siswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Selanjutnya, pada kolom signifikansi (Sig) diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *Growth Mindset* berada di bawah 0.05 ($p < 0.05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang diberikan bersifat signifikan secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa *Growth Mindset* memiliki pengaruh nyata terhadap *Academic Burnout* dan hubungan yang terbentuk bukan terjadi secara kebetulan. Dengan demikian, setiap peningkatan satu satuan pada variabel *Growth Mindset* akan diikuti oleh penurunan pada variabel *Academic Burnout*, yang dapat dijelaskan melalui fungsi persamaan regresi $Y = a + bX$ yaitu $Y = 38.771 - 0.321X$.

Analisis selanjutnya adalah besarnya sumbangan efektif yang dimiliki oleh kedua variabel prediktor terhadap variabel kriteria, yang bisa dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 6. Sumbangan Efektif

Model	R	R Square	Adjust Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.301 ^a	.091	.088		5.58287

a. Predictors: (Constant), Growth Mindset

Pada tabel 6 dapat dilihat dalam kolom R Square menunjukkan angka 0.091 atau 9.1%. Hal ini berarti bahwa variabel *Growth Mindset* dapat memberikan sumbangan sebesar 9.1% pada variabel *Academic Burnout*, sedangkan sisanya sebesar 90.9 % dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian.

Pembahasan

Penelitian yang dilakukan terhadap 349 responden ini mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang nyata antara pola pikir berkembang dengan tingkat kelelahan akademik pada siswa. Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan pada akhir 2025, model regresi yang diuji menghasilkan nilai F sebesar 34.571 dengan tingkat signifikansi mencapai 0.000. Angka tersebut membuktikan bahwa model ini sangat layak untuk menjelaskan bagaimana *growth mindset* berperan sebagai variabel prediktor bagi kondisi *academic burnout*. Signifikansi di bawah 0.05 menunjukkan bahwa temuan ini bukan merupakan suatu kebetulan belaka, melainkan representasi dari hubungan psikologis yang kuat di lingkungan sekolah. Keberhasilan model ini mencerminkan bahwa cara siswa memandang kemampuan intelektual mereka memiliki kaitan erat dengan risiko kelelahan emosional yang muncul selama proses pendidikan. Data dari 162 siswa laki-laki dan 187 siswa perempuan ini memberikan landasan yang kokoh untuk menyimpulkan bahwa peningkatan pada aspek internal siswa dapat menjadi kunci dalam memitigasi tekanan belajar yang berlebihan. Temuan ini memberikan arah baru bagi pengembangan strategi pendidikan yang lebih memperhatikan aspek kesehatan mental siswa di jenjang sekolah menengah atas agar kualitas pembelajaran tetap terjaga dengan baik sepanjang tahun ajaran (Handayani et al., 2024; Malik, 2024; Patee et al., 2025; Qisthi et al., 2024; Rofiqi et al., 2023).

Dinamika hubungan antara kedua variabel tersebut ditunjukkan melalui koefisien regresi yang bernilai negatif 0.321 dengan nilai signifikansi 0.000. Nilai negatif ini secara teknis diartikan bahwa setiap peningkatan pada skor *growth mindset* akan diikuti oleh penurunan pada tingkat *academic burnout* secara sistematis. Melalui fungsi persamaan regresi $Y = 38.771 - 0.321X$, terlihat jelas bahwa intervensi untuk meningkatkan keyakinan diri siswa dapat



menurunkan gejala kelelahan akademik secara terukur. Siswa yang memiliki skor tinggi pada aspek keyakinan akan usaha dan tantangan cenderung lebih tahan banting dalam menghadapi beban tugas yang berat di sekolah. Sebaliknya, penurunan skor pada pola pikir berkembang berisiko memicu peningkatan *personal inadequacy* atau perasaan tidak mampu pada diri siswa tersebut. Hubungan yang berlawanan arah ini memberikan gambaran bahwa penguatan mental melalui perubahan sudut pandang terhadap kegagalan adalah faktor yang sangat krusial (Gál et al., 2022; Seničar & Gabrijelčič, 2024; Song et al., 2020; Suharsono & Fatimah, 2024). Dalam konteks ini, *standardized coefficients* beta sebesar -0.301 memperkuat posisi pola pikir sebagai variabel yang secara konsisten mampu menekan munculnya sinisme akademik. Hal ini membuktikan bahwa siswa yang memandang kesulitan sebagai peluang belajar akan memiliki tingkat ketahanan emosional yang jauh lebih baik (Hertinjung et al., 2022; Liu et al., 2022; Ramadhani & Sagita, 2022).

Temuan ini memberikan dukungan empiris bagi penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nieuwenhuis dkk pada 2023 mengenai efektivitas pola pikir dalam mereduksi gejala kelelahan di lingkungan sekolah. Siswa yang menerapkan *growth mindset* tidak melihat tantangan sebagai sebuah ancaman terhadap citra diri, melainkan sebagai media untuk melakukan pengembangan diri secara berkelanjutan. Selain itu, sejalan dengan hasil studi Supriyadi dkk pada 2023, kemampuan regulasi diri yang optimal pada siswa dengan pola pikir berkembang membantu mereka menjaga motivasi belajar tetap stabil. Ketahanan psikologis yang terbentuk memungkinkan siswa untuk mengelola stres akademik dengan cara yang lebih adaptif melalui pemanfaatan umpan balik atau *feedback* yang konstruktif dari guru. Peran kognitif ini menjadi mediator penting yang mencegah munculnya kelelahan emosional akibat tuntutan kurikulum yang sering kali dirasakan sangat padat. Dengan memandang usaha sebagai jalan menuju kesuksesan, siswa dapat menghindari perasaan terjebak dalam kegagalan yang menjadi pemicu utama *academic burnout* (Asrowi et al., 2020; Khairunnisah et al., 2025; Kirana et al., 2023; Laila & Affandi, 2024; Veronika et al., 2024). Keberhasilan dalam mempertahankan keterlibatan akademik ini menunjukkan bahwa aspek internal memiliki kekuatan yang signifikan untuk menyeimbangkan tekanan eksternal dari lingkungan sekolah yang sangat kompetitif saat ini.

Meskipun memiliki pengaruh yang signifikan, variabel pola pikir berkembang hanya memberikan sumbangan efektif sebesar 0.091 atau sekitar 9.1 persen terhadap variasi kelelahan akademik siswa. Angka *R square* 0.091 ini mengindikasikan bahwa masih terdapat porsi sebesar 90.9 persen yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar lingkup penelitian ini. Faktor-faktor tersebut kemungkinan mencakup dukungan sosial, efikasi diri, beban tugas yang tidak proporsional, hingga kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung bagi perkembangan siswa. Penjelasan ini selaras dengan pandangan Rahma dan Prihatsanti pada 2023 serta Meylan dkk pada 2020 yang menekankan kompleksitas penyebab munculnya *academic burnout*. Walaupun kontribusi sebesar 9.1 persen terlihat kecil secara angka, namun dalam intervensi psikologis, nilai tersebut tetap memiliki makna strategis sebagai pintu masuk untuk program preventif di sekolah. Pola pikir tetap menjadi salah satu pilar fundamental yang dapat dikontrol secara mandiri oleh siswa untuk melindungi diri dari tekanan mental yang berlebih. Keterbatasan sumbangan ini mengingatkan para pendidik bahwa upaya penurunan kelelahan belajar tidak bisa hanya mengandalkan perubahan pola pikir individu saja, tetapi juga harus disertai dengan perbaikan sistem pendukung akademik (Ding et al., 2025; Hadi & Tajudin, 2023; Rahmi & Aini, 2025; Reichel et al., 2024; Supriyanto et al., 2024; Utomo et al., 2025; Yunita et al., 2025; Zahratunnura & Andromeda, 2025).



Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program intervensi psikologis yang berfokus pada penguatan *growth mindset* di tingkat sekolah menengah. Strategi pemberian umpan balik yang menekankan pada proses dan strategi belajar, bukan hanya pada hasil akhir, dinilai mampu membangun ketahanan akademik yang kuat bagi siswa. Hal ini juga didukung oleh temuan Mayshita dkk pada 2023 yang menyoroti kegigihan siswa dalam menghadapi kesulitan ketika mereka memiliki pola pikir yang dinamis. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada pengambilan sampel yang dilakukan dalam rentang waktu November hingga Desember 2025 yang mungkin tidak menangkap dinamika kelelahan di luar masa tersebut. Ketergantungan pada instrumen laporan mandiri atau *self-report* juga berisiko terhadap bias subjektivitas responden dalam menjawab butir kuesioner. Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel penelitian dengan memasukkan faktor dukungan sosial guna meningkatkan nilai *R square* yang lebih tinggi. Penggunaan metode longitudinal mungkin dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai stabilitas hubungan antara pola pikir dan kelelahan akademik sepanjang tahun ajaran. Langkah preventif yang terintegrasi diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang jauh lebih sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *growth mindset* memiliki peran yang signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa SMA. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *growth mindset* berpengaruh secara negatif dan signifikan terhadap *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat *growth mindset* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Model regresi yang digunakan dinyatakan layak dan mampu menjelaskan hubungan antara kedua variabel, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui usaha dan strategi yang tepat cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik, bersikap lebih adaptif terhadap tantangan belajar, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan. Dengan demikian, *growth mindset* berperan sebagai faktor psikologis yang membantu menekan munculnya kelelahan akademik pada siswa.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa *growth mindset* memberikan kontribusi sebesar 9,1% terhadap variasi *academic burnout*. Meskipun kontribusi tersebut tergolong sedang, temuan ini tetap bermakna karena menegaskan bahwa *growth mindset* merupakan salah satu faktor penting dalam menurunkan tingkat burnout, di samping faktor-faktor lain seperti stres akademik, dukungan sosial, efikasi diri, dan lingkungan belajar. Temuan ini juga mengindikasikan bahwa pengembangan *growth mindset* pada siswa berpotensi menjadi strategi preventif dalam upaya mengurangi *academic burnout* dan meningkatkan ketahanan akademik siswa di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

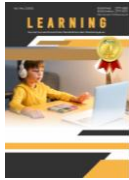
- Asrowi, A., Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi covid-19. *G-Couns Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123. <https://doi.org/10.31316/g.couns.v5i1.1195>
- Desi, D., Felita, A., & Kinasih, A. (2020). Gejala depresi pada remaja di sekolah menengah atas. *Care Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(1), 30. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i1.1144>



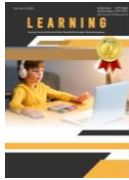
- Ding, L., Zhang, H., & Zhou, J. (2025). Crying in the algorithm: Modeling academic stress via multilayer topic construction and ERA effect. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1673559>
- Disriani, R., & Habibi, M. (2023). Hubungan motivasi belajar siswa terhadap hasil belajar siswa. *EDUKATIF JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 5(1), 125. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4242>
- Distina, P. P. (2021). Intervensi mindful breathing untuk mengatasi stres akademik pada remaja sekolah menengah atas. *Psychosophia Journal of Psychology Religion and Humanity*, 3(2), 124. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.1756>
- Gál, É., Tóth-Király, I., & Orosz, G. (2022). Fixed intelligence mindset, self-esteem, and failure-related negative emotions: A cross-cultural mediation model. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.852638>
- Hadi, M. F. S., & Tajudin, N. S. (2023). Pengaruh stress terhadap prestasi belajar mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6694. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.22712>
- Handayani, F., Jonathan, B., Joshuar, W., Mark, E., & Halim, C. (2024). Coping strategies in overcoming academic stress among high school students. *Journal Neosantara Hybrid Learning*, 2(1), 426. <https://doi.org/10.55849/jnhl.v2i1.939>
- Hardi, S. (2023). Peningkatan mutu madrasah: Pendekatan struktural, kultural, dan manajerial. *Rausyan Fikr Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 19(2). <https://doi.org/10.31000/rf.v19i2.9431>
- Hertinjung, W. S., Yuwono, S. P. S., Partini, P., Laksita, A. K., Ramandani, A. A., & Kencana, S. S. (2022). Faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi remaja di masa pandemi. *Proyeksi*, 17(2), 60. <https://doi.org/10.30659/jp.17.2.60-71>
- Jenariah, S., Wasliman, I., & Rostini, D. (2022). Manajemen penguatan pembelajaran bahasa indonesia berbasis higher order thinking skills (HOTS) untuk mencapai lulusan bermutu. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1781. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.638>
- Khairunnisah, K., Marsofiyati, M., & Utari, E. D. (2025). Literatur review: Pengaruh strategi coping dalam mengatasi burnout akademik mahasiswa. *ACADEMIA Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 5(2), 131. <https://doi.org/10.51878/academia.v5i2.4970>
- Kirana, A. W., Flurentin, E., & Setiyowati, A. J. (2023). Hubungan antara kecerdasan emosional dan academic burnout dengan prestasi belajar siswa SMPN 2 Pakis Kabupaten Malang. *Jurnal Pembelajaran Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(4), 291. <https://doi.org/10.17977/um065v3i42023p291-302>
- Kuswidyawati, D., Prakoso, M. R. N., & Panitis, F. W. (2025). Penerapan bimbingan kelompok dengan media video dan praktik penyusunan jadwal kegiatan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. *SOCIAL Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, 5(3), 1218. <https://doi.org/10.51878/social.v5i3.7033>
- Laila, L. R., & Affandi, G. R. (2024). Relationship between self compassion with academic burnout in SMA X students in Sidoarjo. *Psikologia Jurnal Psikologi*, 9(2), 152. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v11i2.1826>
- Liu, W., Gao, Y., Gan, L., & Wu, J. (2022). The role of chinese language learners' academic resilience and mindfulness in their engagement. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.916306>



- Malik, S. (2024). Examining cognitive functioning and academic stress in high school students implications for education and well-being. *International Journal for Research in Applied Science and Engineering Technology*, 12(3), 2747. <https://doi.org/10.22214/ijraset.2024.59339>
- Nastiti, N. P., Wahidah, F. R., Wulandari, D. A., & Grafiyana, G. A. (2022). The role of a growth mindset on grit among teachers of senior high school in Purwokerto. *Education Sustainability & Society*, 5(1), 28. <https://doi.org/10.26480/ess.01.2022.28.31>
- Oktaviana, M., Putr, E. I. E., Satwika, Y. W., Satiningsih, S., Laksmiwati, H., Savira, S. I., & Chishomuddin, M. F. (2025). Bahagia dalam mengajar: Program psikologi positif untuk meningkatkan well-being dan motivasi guru di Thailand. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 722. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7575>
- Patee, N., Kuroda, A., & Aerarunchot, S. (2025). Exploring foundations for developing a learning model to promote stress self-awareness among Thai grade 12th students. *Journal of Education and Learning*, 15(1), 217. <https://doi.org/10.5539/jel.v15n1p217>
- Prodyanasari, A., Prayitno, M. A., Leuwol, F. S., Aminah, S., & Maskur, M. (2023). Comparison of educational theories: Perspectives of Carol Dweck and Howard Gardner in developing individual potential. *ANTHOR Education and Learning Journal*, 2(6), 725. <https://doi.org/10.31004/anthor.v2i6.250>
- Putri, Y. B. A., & Royanto, L. R. M. (2021). Growth mindset, instructors scaffolding, and self-regulated learning pada pembelajaran jarak jauh selama pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu167>
- Qisthi, N., Juniarti, M. A., Hamdiyati, Y., Rahmat, A., & Winarno, N. (2024). Managing academic stress: Case study of high school students and strategies in biology learning. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 15(1), 32. <https://doi.org/10.26740/jppt.v15n01.p32-47>
- Rahmi, M., & Aini, F. Q. (2025). Studi komparatif pemahaman konseptual pada materi kesetimbangan kimia antara siswa yang mengikuti dengan yang tidak mengikuti bimbingan belajar. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(4), 1560. <https://doi.org/10.51878/science.v5i4.7540>
- Ramadhani, D. P., & Sagita, D. D. (2022). Academic resilience of students in the limited face to face learning period (PTM-T). *Journal of Innovation in Educational and Cultural Research*, 3(4), 519. <https://doi.org/10.46843/jiecr.v3i4.210>
- Reichel, J. L., Mülder, L. M., Dietz, P., Heller, S., Werner, A. M., Schäfer, M., Schwab, L., Letzel, S., & Rigotti, T. (2024). Conditional reciprocal stressor–strain effects in university students: A cross-lagged panel study in Germany. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-57486-0>
- Rismanda, E., Khasanah, U., Susanti, A., Bahri, S., & Baharudin, B. (2025). Kolaborasi orang tua dan guru dalam membentuk generasi tangguh melalui kajian parenting. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(2), 777. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i2.5080>
- Rofiqi, R., Iksan, I., & Mansyur, M. (2023). Melangkah menuju kesehatan mental yang optimal: Program inovatif di lembaga pendidikan islam. *Edu Consilium Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 4(2), 76. <https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9237>



- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Stres akademik dan perceived social support sebagai prediktor kesehatan mental remaja akhir. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2), 173. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.76711>
- Satwika, Y. W., Oktaviana, M., Simatupang, R. M., Andriana, E. A., & Muliaba, M. O. H. (2025). Manajemen stres bagi mahasiswa sekolah tinggi teologi (STT) sola gratia. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 731. <https://doi.org/10.51878/community.v5i2.7577>
- Sembiring, M., Ginting, R., & Simbolon, E. (2025). Penanggulangan stres anak melalui pembelajaran (PAK) kelas x di sma rk serdang murni lubuk pakam. *LEARNING Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, 5(4), 1763. <https://doi.org/10.51878/learning.v5i4.7507>
- Seničar, M. Ž., & Gabrijelčič, M. K. (2024). The experience of success and failure of gifted students at school. *European Journal of Educational Research*, 14(1), 185. <https://doi.org/10.12973/eu-jer.14.1.185>
- Setiawan, Y. B., & Sumarah, I. E. (2020). Pendampingan penerapan bimbingan pribadi dan bimbingan belajar matematika untuk membangun resiliensi siswa kelas 6 sd cahaya bangsa utama. *Jurnal Berdaya Mandiri*, 1(2), 110. <https://doi.org/10.31316/jbm.v1i2.341>
- Silalahi, M., Purba, A., Benarita, B., Matondang, M. K. D., Sipayung, R. W., Sialalahi, T. F., Saragih, N., Girsang, S. E. E., Damanik, I. J., & Sibuea, B. (2022). Creativity teaching and class management SMA Negeri 1 Siantar Narumonda Kabupaten Toba. *Community Development Journal Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(3), 1722. <https://doi.org/10.31004/cdj.v3i3.8582>
- Sitepu, S. N. B., & Michelle, M. (2023). Program edukasi “how to be an impactful youngpreneur” pada siswa sma tri karya surabaya. *ABDIMAS ALTRUIS Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 76. <https://doi.org/10.24071/aa.v6i1.5746>
- Song, J., Kim, S., & Bong, M. (2020). Controllability attribution as a mediator in the effect of mindset on achievement goal adoption following failure. *Frontiers in Psychology*, 10, 2943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02943>
- Suharsono, Y., & Fatimah, S. (2024). Growth mindset in higher education: Exploring academic buoyancy's mediating effect on students' academic engagement and psychological well-being. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i5.15189>
- Sukatin, S., Kharisma, I., & Safitri, G. I. (2023). Efikasi diri dan kestabilan emosi pada prestasi belajar. *Educational Leadership Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Sukma, H. R., Hufad, A., & Sulistiono, E. (2024). Analisis perbandingan kurikulum pendidikan korea selatan dan indonesia. *Journal on Education*, 6(2), 12746. <https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4949>
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., Handaka, I. B., & Hartini, S. (2024). Academic burnout conditions in indonesian students: Physical, mental, and emotional. *EDUCATIONE*, 80. <https://doi.org/10.59397/edu.v2i2.26>
- Taqwa, M. D., Putra, M. I. D., & Putra, E. W. (2023). The entry selection system in Indonesia's public high schools: Quo vadis. *LAW REFORM*, 19(1), 61. <https://doi.org/10.14710/lr.v19i1.51552>



- Thomas, M. C. P., & María, C. (2021). Studi komparatif mengenai mindset antara pria/wanita yang terikat pernikahan dan pria/wanita yang bercerai di kota bandung. *Tazkiya Journal of Psychology*, 9(1), 64. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v9i1.18939>
- Utomo, A. S., Hidayah, N., Marsaid, M., & Nataliswati, T. (2025). Transformasi konsentrasi belajar siswa melalui terapi warna sujok: Sebuah inovasi di mts. *COMMUNITY Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 24. <https://doi.org/10.51878/community.v5i1.4653>
- Veronika, E., Baharun, H., & Zaini, A. W. (2024). Overcoming academic challenges: The role of self-efficacy in reducing student burnout in PAI learning. *Journal of Social Studies and Education*, 1(2), 73. <https://doi.org/10.61987/jsse.v1i2.517>
- Wahyuli, R., & Ifdil, I. (2020). Perbedaan kejenuhan belajar siswa full day school dan non full day school. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 4(3), 188. <https://doi.org/10.24036/4.34380>
- Yunita, T., Rahmawati, A., Azzahra, N., & AR, S. (2025). Analisis tingkat burnout akademik pada siswa kelas IX SMP. *JURNAL RISET RUMPUN ILMU PENDIDIKAN*, 4(1), 381. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4678>
- Zahrattunnura, Z., & Andromeda, A. (2025). Efektivitas e-modul larutan elektrolit dan nonelektrolit berbasis problem based learning terintegrasi steam terhadap hasil belajar peserta didik sma. *SCIENCE Jurnal Inovasi Pendidikan Matematika dan IPA*, 5(4), 1892. <https://www.google.com/search?q=https://doi.org/10.51878/science.v5i4.7530>