

HUBUNGAN ANTARA GROWTH MINDSET DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA SMK NEGERI 6 KOTA JAMBI

Kheylyla Adha Pierda¹, Muhammad Ferdiansyah², Muhammad Alridho Lubis³
^{1, 2, 3}Universitas Jambi

¹kheylylaaprd@gmail.com, ²ferdimuhammad34@unja.ac.id

³muhammadalridholubis@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between Growth Mindset and Academic burnout in students of SMK Negeri 6 Jambi City. Academic burnout is characterized by emotional exhaustion, cynicism towards learning, and decreased academic efficacy due to prolonged study pressure. Growth Mindset is the belief that intelligence can be developed through effort, appropriate strategies, and input from others. This study used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 253 students selected using a simple random sampling technique. The research instrument was a Likert scale questionnaire. The results of the validity test on 32 respondents showed that 18 of the 21 Growth Mindset items and 28 of the 31 Academic burnout items were declared valid ($r_{table} = 0.349$). The reliability test showed a Cronbach's Alpha value of 0.869 for Growth Mindset and 0.930 for Academic burnout, thus declared reliable. The results of the Pearson correlation analysis showed a significant negative relationship between Growth Mindset and Academic burnout ($r = -0.212$; $p = 0.001 < 0.05$). The higher a student's Growth mindset, the lower the level of Academic burnout they experience.

Keywords: Growth mindset, academic burnout, academic efficacy

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Growth Mindset* dan *Academic burnout* pada siswa SMK Negeri 6 Kota Jambi. *Academic burnout* ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, dan penurunan efikasi akademik akibat tekanan belajar yang berkepanjangan. *Growth Mindset* merupakan keyakinan bahwa kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, strategi yang tepat, dan masukan dari orang lain. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel berjumlah 253 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert. Hasil uji validitas pada 32 responden menunjukkan 18 dari 21 item *Growth Mindset* dan 28 dari 31 item *Academic burnout* dinyatakan valid ($r_{tabel} = 0,349$). Uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,869 untuk *Growth Mindset* dan 0,930 untuk *Academic burnout* sehingga dinyatakan reliabel. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Growth Mindset* dan

Academic burnout ($r = -0,212$; $p = 0,001 < 0,05$). Semakin tinggi *Growth Mindset* siswa, semakin rendah tingkat *Academic burnout* yang dialami.

Kata Kunci: Growth mindset, *academic burnout*, efikasi akademik

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam membentuk kualitas sumber daya manusia melalui pengembangan aspek kognitif, emosional, dan karakter individu. Dalam konteks kebijakan nasional, pemerintah Indonesia mencanangkan program Wajib Belajar 12 Tahun guna memperluas akses pendidikan hingga jenjang menengah. Namun, implementasi kebijakan tersebut tidak terlepas dari berbagai tantangan, termasuk meningkatnya tuntutan akademik yang harus dihadapi peserta didik. Proses belajar yang idealnya mendorong pertumbuhan intelektual dan emosional (Palin, S., dkk., 2023; Amin, S., 2017) dalam praktiknya seringkali diiringi beban tugas, tekanan evaluasi, serta ekspektasi akademik yang tinggi. Kondisi ini berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berujung pada kelelahan akademik atau *Academic burnout*.

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap

pembelajaran, serta penurunan efikasi akademik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan (Schaufeli et al., 2002; Maslach & Leiter, 2016). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa fenomena ini cukup signifikan di kalangan pelajar. Rudi & Imaduddin (2021) menemukan bahwa sebagian siswa berada pada kategori burnout sedang hingga tinggi, sementara Aypi et al. (2022) juga melaporkan variasi tingkat burnout pada siswa selama masa pandemi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik masih menjadi permasalahan nyata dalam konteks pendidikan menengah. Meski demikian, kajian mengenai faktor psikologis internal yang berperan sebagai faktor protektif terhadap *Academic burnout* pada siswa SMK masih relatif terbatas, khususnya dalam konteks lokal.

Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam menekan risiko burnout adalah *Growth Mindset*, yaitu keyakinan bahwa kemampuan intelektual dapat berkembang melalui usaha, strategi yang tepat, dan proses

belajar berkelanjutan (Dweck, 2000; Dweck, 2006). Individu dengan *Growth Mindset* cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tantangan akademik serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan (Yeager et al., 2012; Claro et al., 2016). Nieuwenhuis et al. (2023) menyatakan bahwa *Growth Mindset* berkaitan dengan tingkat burnout yang lebih rendah, karena pola pikir ini membantu individu memaknai kesulitan sebagai bagian dari proses belajar. Dengan demikian, secara teoretis *Growth Mindset* berpotensi menjadi faktor protektif terhadap munculnya *Academic burnout* pada siswa.

Urgensi penelitian ini terletak pada pentingnya memahami hubungan antara pola pikir siswa dengan kondisi kelelahan akademik yang mereka alami. Dalam praktik bimbingan dan konseling di sekolah, identifikasi faktor internal seperti *Growth Mindset* menjadi langkah strategis dalam merancang intervensi preventif maupun penguatan psikopedagogis. Jika *Growth Mindset* terbukti berhubungan negatif dengan *Academic burnout*, maka pengembangannya dapat menjadi pendekatan preventif untuk

meningkatkan ketahanan akademik siswa, khususnya pada jenjang Sekolah Menengah Kejuruan yang memiliki tuntutan akademik dan vokasional sekaligus.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *Growth Mindset* dan *Academic burnout* pada siswa SMK Negeri 6 Kota Jambi. Artikel ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dalam memperkaya kajian mengenai faktor protektif terhadap burnout akademik pada siswa, serta kontribusi praktis bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis penguatan *Growth Mindset* di lingkungan sekolah menengah.

B. Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena penelitian ini melakukan pengujian teori serta menggunakan instrumen dalam pengumpulan data penelitian. Sutja et al. (2024) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menguji teori dengan menggunakan instrumen, mengolah data dalam bentuk angka, dan menarik kesimpulan secara deduktif,

yaitu dari hal yang bersifat umum menuju hal yang bersifat khusus.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel. Sutja et al. (2024) menyatakan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan mencari kesimpulan melalui pengolahan data terhadap adanya hubungan atau keterkaitan antara dua variabel atau lebih. Dalam penelitian ini, variabel yang dikaji adalah *Growth Mindset* sebagai variabel bebas dan *Academic burnout* sebagai variabel terikat.

Menurut Sutja et al. (2024), jenis data terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber atau responden oleh peneliti, sedangkan data sekunder diperoleh secara tidak langsung melalui pihak lain atau dokumentasi. Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari siswa SMK Negeri 6 Kota Jambi sebagai responden penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 6 Kota Jambi. Teknik pengambilan sampel menggunakan simple random sampling sehingga setiap anggota

populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 253 siswa.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen non-tes berupa angket skala Likert. Sutja et al. (2024) menyatakan bahwa alat pengumpulan data dapat berupa tes maupun non-tes, seperti angket, kuesioner, lembar observasi, dan pedoman wawancara. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Growth Mindset* dan skala *Academic burnout*. Skala *Growth Mindset* disusun berdasarkan teori Dweck (2000; 2006) yang meliputi indikator keyakinan bahwa kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha, penggunaan strategi yang tepat, serta penerimaan masukan dari orang lain. Skala *Academic burnout* disusun berdasarkan konsep Schaufeli et al. (2002) yang mencakup tiga dimensi, yaitu exhaustion, cynicism, dan reduced academic efficacy.

Instrumen penelitian terlebih dahulu diuji cobakan kepada 32 responden untuk mengetahui validitas dan reliabilitasnya dengan bantuan SPSS versi 25. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa pada instrumen

Growth Mindset yang terdiri dari 21 item pernyataan, diperoleh 18 item dinyatakan valid dan 3 item dinyatakan tidak valid dengan nilai r tabel sebesar 0,349 pada taraf signifikansi 5%. Pada instrumen *Academic burnout* yang terdiri dari 31 item pernyataan, diperoleh 28 item

dinyatakan valid dan 3 item dinyatakan tidak valid dengan nilai r tabel yang sama yaitu 0,349.

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus Alpha Cronbach. Sutja (2024) menyatakan bahwa instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa instrumen *Growth Mindset* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,869 \geq 0,70$ dan instrumen *Academic burnout* memperoleh nilai Cronbach's Alpha sebesar $0,930 \geq 0,70$, sehingga kedua instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas, dan uji korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan SPSS versi 25 untuk mengetahui hubungan antara *Growth Mindset* dan *Academic burnout*.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif Tingkat *Growth Mindset*

Berdasarkan hasil pengolahan dan tabulasi data penelitian terhadap 253 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling, diperoleh temuan sebagai berikut:

Tabel 1 Kategori Tingkat *Growth Mindset* pada Siswa SMK N 6 Kota Jambi

N o	Klasifikasi	Skor Nilai	Frekuensi	Presentase
1	Sangat Tinggi	> 61	197	78%
2	Tinggi	50 – 60	49	19%
3	Sedang	39 – 49	7	3%
4	Rendah	28 – 38	0	0%
5	Sangat Rendah	< 27	0	0%
Keseluruhan			253	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi terhadap 253 responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sangat tinggi. Secara rinci, terdapat 197 responden (78%) yang termasuk dalam kategori sangat tinggi dengan rentang skor 61–90. Selanjutnya, kategori tinggi dengan rentang skor

50–60 yaitu sebanyak 49 responden (19%). Pada kategori sedang, dengan skor 39–49, terdapat 7 responden (3%). Sementara itu, pada kategori rendah dengan skor 28–38, dan kategori sangat rendah dengan skor <27 tidak ditemukan responden. Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan rumus persentase deskriptif (Sugiyono, 2021:239), diketahui bahwa tingkat *Growth Mindset* pada siswa SMK N 6 Kota Jambi secara keseluruhan sebesar 74,78%, dapat diklasifikasikan pada kategori sangat tinggi.

Analisis Deskriptif Tingkat

Academic Burnout

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Academic burnout* pada siswa SMK N 6 Kota Jambi berada pada kategori rendah. Berikut disajikan interpretasi *Academic burnout* berdasarkan distribusi frekuensi.

Tabel 2 Deskripsi Tingkat *Academic burnout* pada Siswa SMK N 6 Kota Jambi

No	Klasifikasi	Skor Nilai	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	> 118	5	2%
2	Tinggi	96 – 117	22	9%
3	Sedang	74 – 95	76	30%
4	Rendah	52 – 73	116	46%

5	Sangat Rendah	< 51	34	13%
Keseluruhan			253	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi terhadap 253 responden, dapat diketahui bahwa mayoritas responden berada pada kategori rendah. Secara lebih terperinci, sebanyak 5 responden (2%) berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang skor 118–140. Selanjutnya, kategori tinggi dengan skor 96–117 mencakup 22 responden (9%). Pada kategori sedang, dengan rentang skor 74–95, terdapat 76 responden (30%). Sementara itu, kategori rendah merupakan kategori dengan jumlah responden terbanyak, yaitu 116 responden (46%) dengan skor 52–73. Adapun kategori sangat rendah, dengan skor di bawah 51, diisi oleh 34 responden (13%). Selanjutnya berdasarkan hasil perhitungan rumus persentase deskriptif (Sugiyono, 2021:239), diketahui bahwa tingkat *Academic Burnout* pada siswa SMK N 6 Kota Jambi secara keseluruhan sebesar 50,87% dapat diklasifikasikan pada kategori rendah.

**Tabel 3 Uji Normalitas
 One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		253
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,26506822
	Most Extreme Differences	
	Absolute	,037
	Positive	,029
	Negative	-,037
Test Statistic		,037
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan metode Kolmogorov Smirnov (K-S) sebagai uji asumsi statistik yang digunakan data yang ditampilkan pada tabel di atas, diperoleh nilai signifikansi asimtotik (Asymp. Sig.) sebesar 0,200. Mengacu pada kriteria pengujian normalitas, nilai tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukanlah uji linieritas menggunakan SPSS V.25 dan mendapati hasil bahwa nilai sig.*Linearity* sebesar $0,001 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa sebaran data linear antara variabel *Growth Mindset* dengan *Academic burnout*. Selanjutnya nilai dari *Deviation From Linearity* sebesar

$0,252 > 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa tidak ada penyimpangan dari linearitas.

Tabel 4 Uji Korelasi

Correlations		Growth Mindset	<i>Academic burnout</i>
Growth Mindset	Pearson Correlation	1	-,212**
	Sig. (2-tailed)		,001
	N	253	253
<i>Academic burnout</i>	Pearson Correlation	-,212**	1
	Sig. (2-tailed)	,001	
	N	253	253

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) sebesar $0,001 \leq 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Growth Mindset* dan *Academic burnout*. Dengan jumlah responden (N = 253) pada taraf signifikansi 5%, diperoleh nilai r tabel sebesar 0,138. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai r hitung sebesar 0,212, sehingga memenuhi kriteria $r \text{ hitung} \geq r \text{ tabel}$, yaitu $0,212 \geq 0,138$. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi, nilai r sebesar 0,212 berada pada rentang 0,20–0,39, yang artinya memiliki hubungan dalam kategori rendah atau bisa dikatakan hubungan jelas tetapi kecil.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *Growth Mindset* siswa SMK Negeri 6 Kota Jambi berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 74,78%. Sebanyak 197 siswa (78%) berada pada kategori sangat tinggi, 49 siswa (19%) pada kategori tinggi, dan 7 siswa (3%) pada kategori sedang, tanpa adanya siswa yang berada pada kategori rendah maupun sangat rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki keyakinan kuat bahwa kemampuan dapat berkembang melalui usaha, strategi belajar yang tepat, serta keterbukaan terhadap masukan.

Analisis berdasarkan indikator menunjukkan bahwa aspek usaha memperoleh persentase sebesar 78,46%, strategi sebesar 68,99%, dan masukan dari orang lain sebesar 76,55%, yang seluruhnya berada pada kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung tetap berusaha ketika menghadapi kesulitan, menggunakan strategi belajar tertentu, serta terbuka terhadap saran dan kritik dalam proses akademik. Temuan ini sejalan dengan teori *incremental theory of intelligence* yang dikemukakan Dweck

(2006), bahwa individu dengan *Growth Mindset* meyakini kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha yang berkelanjutan dan strategi yang adaptif. Ferguson et al. (2015) juga menegaskan bahwa keyakinan terhadap efektivitas usaha berperan dalam meningkatkan kemampuan, sementara Anderson (2019) menyatakan bahwa *Growth Mindset* merupakan kesadaran bahwa kemampuan bukanlah sifat tetap, melainkan dapat berkembang melalui proses belajar yang konsisten.

Tingginya *Growth Mindset* pada siswa juga dapat dijelaskan melalui faktor-faktor lingkungan dan pengalaman belajar. Good et al. (2003) menyebutkan bahwa pengalaman belajar yang menekankan usaha serta pemberian umpan balik positif dapat membentuk pola pikir berkembang. Haimovitz et al. (2016) menambahkan bahwa respons orang tua terhadap kegagalan berperan dalam membangun keyakinan bahwa kegagalan merupakan bagian dari proses belajar. Selain itu, Morales-Navarro et al. (2024) menjelaskan bahwa interaksi sosial dan dukungan teman sebaya dapat memperkuat

munculnya Growth Mindset. Dengan demikian, tingginya *Growth Mindset* pada siswa dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai hasil interaksi antara pengalaman belajar, dukungan lingkungan, dan dinamika sosial yang mendukung.

Sementara itu, tingkat *Academic burnout* siswa berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 50,87%. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa 116 siswa (46%) berada pada kategori rendah, 76 siswa (30%) pada kategori sedang, 34 siswa (13%) pada kategori sangat rendah, 22 siswa (9%) pada kategori tinggi, dan 5 siswa (2%) pada kategori sangat tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum siswa tidak mengalami kejenuhan akademik yang berat. Jika ditinjau berdasarkan dimensinya, *exhaustion* berada pada kategori sedang sebesar 58,22%, sedangkan *cynicism* sebesar 41,12% dan *reduced academic efficacy* sebesar 50,74% berada pada kategori rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian siswa mengalami kelelahan akibat tuntutan belajar, sikap sinis terhadap pembelajaran serta penurunan keyakinan akademik tidak

dominan. Secara teoretis, *burnout* dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional dan hilangnya motivasi akibat tekanan berkepanjangan (McCormack & Cotter, 2013; Maslach & Leiter, 2017). Dalam konteks pendidikan, Schaufeli et al. (2002) menyatakan bahwa *Academic burnout* ditandai oleh *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* sebagai respons terhadap tekanan akademik yang terus-menerus. Rendahnya tingkat *burnout* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tekanan akademik yang dialami siswa masih berada dalam batas yang dapat dikelola.

Temuan ini berbeda dengan penelitian Setyaningrum et al. (2024) yang menemukan tingkat *burnout* lebih tinggi pada mahasiswa yang bekerja, di mana beban akademik disertai tanggung jawab pekerjaan meningkatkan risiko kelelahan. Purnamasari et al. (2024) juga menyatakan bahwa beban akademik yang tinggi dan kurangnya dukungan sosial merupakan faktor utama *burnout*. Dalam konteks penelitian ini, rendahnya tingkat *burnout* menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut kemungkinan tidak berada

pada tingkat yang ekstrem sehingga siswa masih mampu mempertahankan keterlibatan akademik.

Analisis korelasional menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Growth Mindset* dan *Academic burnout* ($r = -0,212$; Sig. = $0,001 < 0,05$). Meskipun kekuatan hubungan tergolong rendah, arah negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *Growth Mindset* siswa, semakin rendah tingkat *Academic burnout* yang dialami. Temuan ini memperkuat pandangan Dweck (2000) bahwa individu dengan *Growth Mindset* lebih fokus pada proses belajar, memiliki ketahanan terhadap kegagalan, dan tidak mudah memaknai tekanan sebagai ancaman permanen. Dengan demikian, *Growth Mindset* berfungsi sebagai faktor protektif terhadap munculnya burnout.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Supriyadi et al. (2023) yang menunjukkan bahwa *Growth Mindset* berhubungan negatif dengan stres akademik. Meskipun variabel terikat berbeda, secara konseptual stres akademik dan *Academic burnout* sama-sama merupakan respons

terhadap tekanan belajar. Penelitian Setyaningrum et al. (2024) juga menunjukkan bahwa faktor psikologis positif seperti resilience dan self-efficacy memiliki hubungan negatif dengan burnout. Demikian pula, Yulianti et al. (2023) menemukan bahwa peningkatan *Growth Mindset* efektif mengurangi prokrastinasi akademik, yang secara konseptual berkaitan dengan dimensi cynicism dalam *Academic burnout* (Hu & Schaufeli, 2009). Lubis et al. (2024) juga menekankan pentingnya pemetaan aspek psikologis peserta didik dalam layanan bimbingan dan konseling, yang menunjukkan bahwa karakteristik psikologis berperan dalam dinamika akademik siswa.

Meskipun signifikan secara statistik, nilai korelasi yang rendah menunjukkan bahwa *Academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh *Growth Mindset*. Maslach et al. (2001) menjelaskan bahwa burnout dipengaruhi oleh faktor situasional dan individual, seperti beban tugas, dukungan sosial, serta karakteristik pribadi. Dengan demikian, *Growth Mindset* merupakan salah satu faktor individual yang berperan dalam

menekan risiko burnout, namun bukan satu-satunya determinan.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa penguatan *Growth Mindset* memiliki potensi sebagai strategi preventif dalam menurunkan risiko *Academic burnout* pada siswa, khususnya dalam konteks pendidikan menengah kejuruan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *Growth Mindset* siswa SMK Negeri 6 Kota Jambi berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 74,78%, sedangkan tingkat *Academic burnout* berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 50,87%. Hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Growth Mindset* dan *Academic burnout* ($r = -0,212$; Sig. = $0,001 < 0,05$).

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *Growth Mindset* yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat *Academic burnout* yang dialami. Meskipun kekuatan hubungan tergolong rendah, *Growth Mindset* dapat dipahami sebagai salah satu faktor psikologis protektif yang

berperan dalam menekan risiko kelelahan akademik.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa penguatan *Growth Mindset* melalui layanan bimbingan dan konseling serta strategi pembelajaran yang menekankan usaha, proses, dan refleksi diri berpotensi menjadi langkah preventif dalam mengurangi *Academic burnout* pada siswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan variabel lain yang dapat memengaruhi burnout, seperti dukungan sosial, beban akademik, dan faktor lingkungan belajar, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

- Amin, S. (2017). *Pengantar psikologi pendidikan*. Banda Aceh: PeNa Banda Aceh.
- Anderson, J. (2019). *The mindset continuum: From fixed to growth*. Hawker Brownlow Education.
- Dweck, C. S. (2000). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.
- McCormack, N., & Cotter, C. (2013). *Managing burnout in the workplace: A guide for*

- information professionals.* Chandos Publishing.
- Palin, S., dkk. (2023). *Belajar dan pembelajaran.* Sumatera Utara: PT Mifandi Mandiri Digital.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sutja, A., et al. (2024). *Penulisan Skripsi untuk Prodi Bimbingan dan Konseling.* Penerbit Wahana Resolusi.
- Artikel in Press :**
- Morales-Navarro, L., Fields, D. A., & Kafai, Y. B. (2024). Understanding *Growth Mindset* practices in an introductory physical computing classroom: High school students' engagement with debugging by design activities. *Computer Science Education.* Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/08993408.2024.2317080>
- Jurnal :**
- Aypi, et al. (2022). Hubungan antara hardiness dengan *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 7(1).
- Claro, S., Paunesku, D., et al. (2016). *Growth Mindset* tempers the effects of poverty on academic achievement. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(31), 8664–8668. <https://doi.org/10.1073/pnas.1608207113>
- Ferguson, R. F., Bryk, A. S., & Borman, G. D. (2015). The influence of teaching: Beyond standardized test scores. *The Achievement Gap Initiative at Harvard University.*
- Good, C., Aronson, J., & Inzlicht, M. (2003). Improving adolescents' standardized test performance: An intervention to reduce the effects of stereotype threat. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 24(6), 645–662. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2003.09.002>
- Haimovitz, K., et al. (2016). The origins of children's growth and fixed mindsets: New research and a new proposal. *Child Development*, 87(6), 1849–1859. <https://doi.org/10.1111/cdev.12590>
- Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the maslach burnout inventory-student survey in China. *Psychological Reports*, 105(2), 394–408. <https://doi.org/10.2466/PRO.105.2.394-408>
- Lubis, M. A. (2024). RIASEC: Need assessment peserta didik dalam bingkai kurikulum merdeka belajar. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling.*
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. Dalam G. Fink (Ed.), *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior* (hlm. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). *The handbook of stress and health: A guide to research and practice.* John Wiley & Sons.

- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422.
- Nieuwenhuis, S. M., van der Knaap, L. M., van der Put, C. E., & Asscher, J. J. (2023). *Growth Mindset* as a protective factor against school burnout symptoms in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1176477. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1176477>
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah. (2024). Faktor penyebab *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoedukasia*, 1(3), 238–249.
- Rudi, & Imaduddin. (2021). Kondisi burnout siswa berdasarkan jenis kelamin. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Research & Practice*, 5(1).
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
- Setyaningrum, P. W., Noviekayati, I., & Pratitis, N. T. (2024). Academic resilience and self-efficacy with *academic burnout* of working students. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research and Studies*, 4(4), 904–909. <https://doi.org/10.62225/2583049X.2024.4.4.3127>
- Supriyadi, A. J. K., Indira, F. K. M., Sulistiyono, Y., Amalia, D., & Sutanti, N. (2023). Pengaruh *Growth Mindset* terhadap stres akademik mahasiswa. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 21(2), 287–300. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v21i2.6072>
- Yeager, D. S., et al. (2012). Mindsets that promote resilience: When students believe that personal characteristics can be developed. *Educational Psychologist*, 47(4), 302–314.