

Pengaruh *School Burnout* Terhadap Perilaku *Off-Task* Pada Peserta Didik di SMP Negeri 1 Godean

Desi Litasari¹, Sri Hartini², Ulfa Danni Rosada³, Hardi Prasetiawan⁴

¹²³⁴Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ahmad Dahlan

¹²³⁴desilita591@gmail.com, sri.hartini@bk.uad.ac.id, ulfa.rosada@bk.uad.ac.id,
hardi.prasetiawan@bk.uad.ac.id

Diterima	25	Februari	2026
Disetujui	30	Juni	2026
Dipublish	30	Juni	2026

Abstract

This research is motivated by empirical findings at SMP Negeri 1 Godean, where high curriculum demands and academic expectations trigger symptoms of mental fatigue among students. Preliminary observations revealed that many students exhibited apathy and frequently engaged in non-academic activities during lessons, such as chatting or daydreaming, indicating issues with school burnout and off-task behavior. This study is crucial to empirically examine the extent to which burnout levels contribute to the frequency of student disengagement in the classroom. The research method employed is quantitative correlational with a simple linear regression design involving 200 students as samples selected through the stratified random sampling technique. Data were collected using a school burnout scale ($\alpha = 0.921$) and an off-task behavior scale ($\alpha = 0.925$), both of which have been tested for validity and reliability. Data analysis was performed using SPSS version 27 to test the hypothesis through the coefficient of determination (R^2). The results indicate a significant influence of school burnout on off-task behavior, where an increase in academic burnout is directly proportional to the increased frequency of student withdrawal in the classroom. These findings highlight important implications for educational practice in schools, particularly in the development of preventive and intervention strategies aimed at strengthening students' emotional regulation, academic engagement, and self-control to reduce school burnout and minimize off-task behavior.

Keywords: *school burnout, off-task behavior, middle junior school*

Abstrak

Penelitian ini berangkat dari fenomena di SMP Negeri 1 Godean, terkait adanya tekanan kurikulum yang masif serta tuntutan nilai yang tinggi, yang berujung pada munculnya indikasi kelelahan mental dikalangan peserta didik. Observasi awal di lapangan menunjukkan bahwa banyak peserta didik mulai menunjukkan sikap apatis dan sering melakukan aktivitas non-akademik saat jam pelajaran berlangsung, seperti mengobrol berlebihan atau melamun yang mengindikasikan adanya masalah *school burnout* dan perilaku *off-task*. Penelitian ini krusial dilakukan untuk menguji secara empiris sejauh mana tingkat kejenuhan tersebut berkontribusi terhadap frekuensi penarikan diri peserta didik di kelas. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan desain regresi linear sederhana yang melibatkan 200 peserta didik sebagai sampel melalui teknik *Stratified Random Sampling* (Sampel Acak Berstrata). Data dikumpulkan menggunakan skala *school burnout* ($\alpha = 0,921$) dan skala perilaku *off-task* ($\alpha = 0,925$) yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data



menggunakan bantuan SPSS versi 27 untuk menguji hipotesis melalui koefisien determinasi (R^2). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *school burnout* terhadap perilaku *off-task*, di mana peningkatan kejenuhan akademik berbanding lurus dengan peningkatan frekuensi penarikan diri peserta didik di kelas. Temuan ini memberikan implikasi penting bagi praktik pendidikan di sekolah, khususnya dalam pengembangan strategi preventif dan intervensi yang berorientasi pada penguatan regulasi emosi, keterlibatan akademik, serta kontrol diri peserta didik guna mereduksi *school burnout* dan meminimalisir perilaku *off-task*.

Kata kunci: *school burnout, perilaku off-task, sekolah menengah pertama*

Pendahuluan

Di tingkat sekolah menengah pertama (SMP), gangguan dalam dinamika belajar mengajar sering kali muncul dalam bentuk aktivitas menyimpang atau *off-task behavior*. Manifestasi dari perilaku ini mencakup segala bentuk keterlibatan peserta didik yang tidak memiliki relevansi dengan materi yang sedang di ajarkan, baik secara pasif seperti melamun dan tidak memperhatikan penjelasan guru, maupun aktif seperti mengobrol, berpindah tempat duduk, atau melakukan aktivitas lain di luar tugas belajar (Eliza & Neviyarni, 2020; Febrianti & Suhaili, 2021). Keberadaan perilaku *off-task* tidak hanya mengganggu dinamika pembelajaran di kelas, tetapi juga berdampak pada menurunnya efektivitas pembelajaran dan rendahnya pencapaian hasil belajar peserta didik (Amaliyah et al., 2022; Ilmi et al., 2024). Oleh karena itu, perilaku *off-task* menjadi indikator penting dalam menilai kualitas keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa perilaku *off-task* merupakan fenomena yang cukup luas dan dialami oleh peserta didik pada berbagai konteks pembelajaran. Peserta didik jenjang SMP dilaporkan menunjukkan kecenderungan tidak sepenuhnya terlibat dalam aktivitas belajar, dengan variasi perilaku *off-task* yang mencakup aspek verbal, motorik, maupun perilaku pasif (*inactivity*) (Febrianti & Suhaili, 2021; Hafid, 2022). Di Indonesia, perilaku *off-task* juga menjadi tantangan nyata dalam pembelajaran di kelas karena berpotensi menghambat keterlibatan

akademik peserta didik dan menurunkan kualitas proses belajar-mengajar (Eliza & Neviyarni, 2020; Ilmi et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku *off-task* bukan sekedar permasalahan individu, melainkan persoalan pendidikan yang perlu mendapat perhatian serius.

Dalam praktik pembelajaran sehari-hari, perilaku *off-task* sering kali dipersepsikan sebagai bentuk kurangnya disiplin atau rendahnya motivasi belajar peserta didik. Namun, pemahaman tersebut belum sepenuhnya menggambarkan kompleksitas faktor yang melatarbelakangi munculnya perilaku *off-task*. Sejumlah temuan mengindikasikan bahwa perilaku *off-task* dapat menjadi manifestasi dari ketidakterlibatan akademik (*academic disengagement*) yang muncul sebagai respons terhadap tekanan psikologis tertentu yang dialami peserta didik (Hafid, 2022; Febrianti & Suhaili, 2021). Dengan demikian, perilaku *off-task* perlu dipahami tidak hanya sebagai masalah perilaku semata, tetapi juga sebagai indikator adanya kondisi psikologis yang memengaruhi keterlibatan peserta didik dalam pembelajaran.

Fenomena perilaku *off-task* tersebut juga ditemukan pada konteks pembelajaran di SMP Negeri 1 Godean sebagai lokasi penelitian. Berdasarkan studi pendahuluan melalui pengamatan awal dan diskusi dengan guru, diperoleh gambaran bahwa sebagian peserta didik menunjukkan kecenderungan kurang fokus selama pembelajaran berlangsung. Perilaku yang muncul antara lain melamun,



berbincang dengan teman sebangku, serta menunda atau tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, terutama ketika peserta didik dihadapkan pada beban tugas akademik yang padat. Temuan awal ini mengindikasikan bahwa permasalahan *off-task* di sekolah tidak hanya bersifat perilaku, tetapi juga berkaitan dengan kondisi psikologis peserta didik dalam menghadapi tuntutan akademik.

Kerentanan terhadap munculnya perilaku *off-task* menjadi semakin nyata ketika dialami oleh peserta didik pada masa remaja awal. Peserta didik SMP berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan kognitif, emosional, dan sosial yang berlangsung secara cepat (Li, 2025; Kim & Lee., 2022). Pada fase ini, peserta didik dituntut untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik dan sosial yang semakin kompleks. Ketidakseimbangan antara tuntutan tersebut dengan kemampuan regulasi diri yang masih berkembang menjadikan peserta didik lebih rentan mengalami tekanan psikososial dan kelelahan mental (Prameswari, 2025; Bau et al., 2022; Gupta & Sharma., 2024).

Tekanan akademik yang dialami secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan strategi koping yang adaptif berpotensi berkembang menjadi kondisi kejenuhan belajar atau *school burnout*. *School burnout* dipahami sebagai kondisi psikologis yang berlangsung secara berkelanjutan, yang tercermin melalui kelelahan emosional, berkembangnya sikap apatis atau sinisme terhadap kegiatan belajar, serta menurunnya keyakinan peserta didik terhadap kemampuan akademiknya (Sholihah et al., 2025). Peserta didik yang mengalami *school burnout* cenderung menunjukkan penurunan minat belajar, kelelahan mental, serta berkurangnya keterlibatan dalam proses pembelajaran (Madigan & Curran, 2020; Yunita et al., 2025). Kondisi ini dapat berdampak langsung pada kemampuan

peserta didik dalam mempertahankan fokus dan keterlibatan selama pembelajaran berlangsung.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa *school burnout* berkaitan erat dengan munculnya berbagai bentuk perilaku belajar maladaptif. Kelelahan emosional dan sikap sinis terhadap pembelajaran dapat menguras sumber daya kognitif peserta didik, sehingga mereka lebih mudah teralihkan dan cenderung menampilkan perilaku yang tidak relevan dengan tugas belajar di kelas (Bau et al., 2022; Japeri & Hijrianti, 2022; Purwanti et al., 2022; Vansoeterstede et al., 2024). Dalam konteks ini, perilaku *off-task* dapat dipahami sebagai bentuk penarikan diri akademik (*academic withdrawal*) yang muncul sebagai respons terhadap tekanan dan kejenuhan belajar yang dialami peserta didik.

Meskipun hubungan antara *school burnout* dan perilaku *off-task* telah banyak dibahas, penelitian empiris yang secara spesifik menguji besaran pengaruh *school burnout* terhadap perilaku *off-task* pada peserta didik jenjang SMP dalam konteks lokal masih relatif terbatas. Kontribusi kebaruan dalam penelitian ini tampak pada pendekatan empiris yang digunakan untuk mengkaji pengaruh *school burnout* terhadap perilaku *off-task*, dengan perspektif bahwa perilaku tersebut merupakan respons psikologis terhadap tekanan akademik, serta difokuskan pada setting SMP Negeri 1 Godean. Berangkat dari pemaparan tersebut, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam studi ini adalah “Apakah *school burnout* berpengaruh terhadap perilaku *off-task* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean?”. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris pengaruh *school burnout* terhadap perilaku *off-task* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian teoretis dalam bidang Bimbingan dan Konseling serta menjadi



landasan berbasis data bagi Guru BK dalam merancang layanan preventif maupun intervensi yang menekankan penguatan regulasi emosi dan peningkatan keterlibatan akademik peserta didik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menganalisis pengaruh *school burnout* sebagai variabel bebas (X) terhadap perilaku *off-task* sebagai variabel terikat (Y). Pendekatan kuantitatif digunakan karena memberikan peluang untuk mengkaji keterkaitan antarvariabel secara terukur dan objektif melalui prosedur analisis statistik. Model analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana guna mengidentifikasi arah hubungan sekaligus mengestimasi besarnya kontribusi *school burnout* terhadap perilaku *off-task* peserta didik berdasarkan data empiris.

Populasi penelitian ini meliputi seluruh peserta didik yang terdaftar aktif di SMP Negeri 1 Godean pada tahun ajaran 2025/2026 dengan jumlah total 384 peserta didik. Untuk memastikan keterwakilan setiap jenjang kelas secara proporsional, digunakan teknik *stratified random sampling* atau sampel acak berstrata. Dalam penerapannya, populasi dibagi ke dalam tiga strata yang bersifat homogen, yaitu Kelas VII (128 peserta didik), Kelas VIII (121 peserta didik), dan kelas IX (135 peserta didik).

Penetapan jumlah sampel dilakukan dengan menggunakan rumus slovin pada tingkat kesalahan (*margin of error*) 5%, dengan formulasi $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa ukuran sampel yang sebesar 195,9 peserta didik. Untuk menjaga kecukupan ukuran sampel serta mempermudah pembagian sampel secara proporsional pada setiap strata, jumlah tersebut dibulatkan menjadi 200 peserta didik.

Penelitian ini menerapkan teknik *stratified random sampling* dalam proses pengambilan sampel. Alokasi jumlah responden pada setiap strata ditentukan melalui rumus $nh = \frac{N_h}{N} \times n$, sehingga diperoleh distribusi sampel sebanyak 67 peserta didik kelas VII, 63 peserta didik kelas VIII, dan 70 peserta didik kelas IX. Selanjutnya pemilihan responden pada tiap strata dilakukan secara acak hingga jumlah sampel yang ditargetkan terpenuhi.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner skala psikologis yang terdiri atas dua skala, yaitu skala *school burnout* dan skala perilaku *off-task*. Skala *school burnout* disusun mengacu pada konsep *burnout* akademik yang dikemukakan oleh Madigan&Curan (2020), yang mencakup tiga dimensi utama, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *Reduced Academic Efficacy*. Skala perilaku *off-task* disusun berdasarkan kajian perilaku *off-task* dalam konteks pembelajaran oleh Julyarti, dkk. (2025), yang meliputi verbal, motorik, dan *inactivity*. Kedua instrumen disajikan dalam bentuk pernyataan dengan skala likert dan telah melalui uji validitas *product moment (pearson correlation)* serta uji reliabilitas *alpha cronbach* sebelum digunakan dalam pengumpulan data.

Sebelum pengujian regresi dilakukan, data terlebih dahulu melalui tahap uji prasyarat yang mencakup uji normalitas dan uji linearitas guna memastikan kesesuaian data dan instrumen dengan analisis statistik parametrik. Proses pengolahan dan analisis data dilaksanakan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Untuk menguji pengaruh *school burnout* terhadap perilaku *off-task* digunakan analisis regresi linear sederhana. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R²) dihitung untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel *school burnout* dalam menjelaskan variasi perilaku *off-task* peserta didik.



Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut ini adalah hasil analisis statistik dari penelitian mengenai pengaruh school burnout terhadap perilaku off-task pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean. Data penelitian ini dikumpulkan dari 200 responden menggunakan dua instrumen utama, yaitu skala *school burnout* dan skala perilaku *off-task*. Sebelum dilakukan analisis statistik lanjutan, instrumen penelitian terlebih dahulu melalui tahapan pengujian psikometrik validitas dan reliabilitas untuk memastikan kelayakan alat ukur.

Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen memenuhi kriteria kelayakan. Skala *School burnout* yang disusun berdasarkan dimensi *Exhaustion*, *Cynicism*, dan *Reduced Academic Efficacy* berdasarkan Madigan & Curran (2020), dengan hasil uji validitas menyisakan 30 item valid dari 40 item awal. Uji reliabilitas pada skala ini menghasilkan nilai $\alpha = 0,921$, yang menurut kriteria koefisien reliabilitas $0,80 < \alpha \leq 1,00$ termasuk dalam kategori tingkat reliabilitas yang sangat tinggi. Sementara itu, Skala Perilaku Off-task yang mengukur manifestasi Verbal, Motorik, dan Inactivity (Julyarti dkk., 2025.), dengan total 31 item valid setelah melalui tahap pengujian.

Nilai reliabilitas untuk skala ini mencapai $\alpha = 0,925$, yang juga berada pada kategori tinggi yaitu $0,80 < \alpha \leq 1,00$, sehingga instrumen dinyatakan sangat konsisten untuk digunakan. Seluruh butir pernyataan divalidasi dengan membandingkan nilai r hitung terhadap nilai r tabel pada taraf signifikansi 0,05.

Setelah instrumen penelitian dinyatakan layak digunakan, seluruh data penelitian dikumpulkan dan dianalisis melalui serangkaian tahapan analisis statistik. Tahap awal analisis diawali dengan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran umum mengenai kondisi psikologis dan perilaku subjek penelitian. Selanjutnya, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas guna memastikan data memenuhi asumsi dasar untuk pengujian hipotesis. Tahap akhir dari analisis ini menggunakan uji regresi linear sederhana untuk menentukan besarnya kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen. Adapun rangkuman hasil analisis data tersebut dipaparkan secara sistematis pada bagian di bawah ini.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Min.	Max	Mean	Std. Deviation



<i>School burn out</i>	200	41	113	71,80	13,251
Perilaku <i>Off-task</i>	200	38	84	58,06	9,264

(Sumber: Hasil Olah Data Primer, 2026)

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor rata-rata (*mean*) *school burnout* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean adalah sebesar 71,80 dengan standar deviasi sebesar 13,251. Skor tersebut mengindikasikan bahwa secara umum peserta didik memiliki tingkat kejenuhan akademik yang berada pada kategori sedang menuju tinggi, yang mencerminkan adanya beban psikologis yang cukup signifikan dalam menghadapi studi. Sementara itu, skor rata-rata untuk variabel perilaku *off-task* diperoleh sebesar 58,06 dengan standar deviasi sebesar 9,264. Hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan perilaku penarikan diri akademik pada tingkat moderat, di mana peserta didik sesekali melakukan aktivitas yang tidak relevan dengan pembelajaran saat berada di dalam kelas. Keragaman skor yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi pada kedua variabel menggambarkan adanya variasi respon psikologis dan perilaku yang cukup dinamis di antara 200 peserta didik yang menjadi sampel penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Shapiro-Wilk	df	Sig.
School Burnout	0,990	200	0,158
Perilaku off-task	0,987	200	0,072

(Sumber: Hasil Olah Data Primer, 2026)

Hasil uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) untuk variabel *school burnout* adalah sebesar 0,158 dan untuk variabel perilaku *off-task* adalah sebesar 0,072. Mengingat kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dari kedua variabel penelitian ini terdistribusi secara normal. Terpuhnyanya asumsi normalitas ini merupakan langkah krusial dalam analisis statistik parametrik karena menunjukkan bahwa sampel yang diambil mampu mempresentasikan populasi secara baik. Dengan hasil distribusi data yang normal, peneliti dapat melanjutkan ke tahap analisis regresi linier sederhana tanpa perlu transformasi data atau beralih ke mode statistik non-parametrik. Selain itu, kondisi data yang normal ini juga mencerminkan bahwa sebaran skor yang diperoleh dari 200 responden di SMP Negeri 1 Godean memiliki



keragaman yang stabil dan mengikuti pola distribusi yang diharapkan dalam penelitian kuantitatif.

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

Sumbe r Varias i	Sum of Square	df	Mean Squar e	F	Si g.
Linear ity	7405,0 85	1	7405, 085	169,5 16	,00 0
Deviat ion from Linear ity	3470,2 12	56	61,96 8	1,419	,05 1
Within Group	6203,0 98	14 2	43,68 4		
Total	17078, 395	19 9			

(Sumber: Hasil Olah Data Primer, 2026)

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai signifikansi (*linearity*) sebesar $<0,001$. Nilai ini digunakan untuk menilai ada atau tidaknya hubungan linier antara *school burnout* sebagai variabel independen dan perilaku *off-task* sebagai variabel dependen. Karena angka signifikansi berada di bawah 0,05, maka hubungan kedua variabel tersebut dinyatakan signifikan secara statistik. Dengan

demikian hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat hubungan linier ditolak, dan hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan terdapat hubungan linier antara *school burnout* dan perilaku *off-task* diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa pola hubungan antara *school burnout* dan perilaku *off-task* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean bersifat linear, sehingga asumsi yang diperlukan untuk analisis regresi linear sederhana telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (*Model Summary*)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted RSquare	Std. Error of the Estimate
1	,658 ^a	,434	,431	6,990

(Sumber: Hasil Olah Data Primer, 2026)

Hasil analisis regresi linier sederhana yang tercantum pada tabel *model summary* menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,685. Angka tersebut mengindikasikan adanya hubungan positif yang tergolong kuat antara *school burnout* dan perilaku *off-task*. Selain itu, nilai koefisien detreminasi (R^2) yang diperoleh adalah sebesar 0,434, menunjukkan bahwa 43,4% variasi perilaku *off-task* peserta didik di SMP Negeri 1 Godean dapat dijelaskan oleh tingkat *school burnout*. Adapun 56,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar variabel penelitian ini yang tidak dikaji oleh peneliti.



Besarnya nilai R yang mendekati angka 1 menandakan bahwa *school burnout* memiliki dampak yang signifikan dan nyata dalam menstimulasi munculnya perilaku penarikan diri dari akademik di dalam kelas. Hal ini membuktikan bahwa tingkat kejenuhan belajar merupakan salah satu prediktor penting yang menentukan bagaimana peserta didik berperilaku dan menjaga fokus mereka selama proses pembelajaran berlangsung.

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana (Coefficients)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
		B	Std. Error			
1	(Constant)	25,001	2,730		9,158	<,001
	School Burnout	,460	,037	,658	12,311	<,001

(Sumber: Hasil Olah Data Primer, 2026)

Berdasarkan tabel koefisien regresi dalam analisis ini memberikan gambaran mendalam mengenai arah hubungan serta signifikansi pengaruh variabel *school burnout* terhadap perilaku *off-task*. Berdasarkan hasil output

pada tabel tersebut, diperoleh persamaan regresi linier sederhana yaitu $Y = 25,001 + 0,460 = X$. Dalam persamaan ini, nilai konstanta (*intercept*) sebesar 25,001 menunjukkan nilai dasar perilaku *off-task* apabila skor *school burnout* peserta didik dianggap nol. Sementara itu, koefisien regresi sebesar 0,460 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu poin pada skor *school burnout* akan berimplikasi pada kenaikan perilaku *off-task* sebesar 0,460. Temuan ini semakin diperkuat dengan nilai t hitung sebesar 12,311 dan nilai signifikansi sebesar <0,001 yang jauh lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa *school burnout* berpengaruh positif dan signifikan terhadap perilaku *off-task* peserta didik di SMP Negeri 1 Godean.

Bagian hasil dalam penelitian ini menyajikan temuan utama yang menggambarkan keterkaitan antara kondisi psikologis dan perilaku peserta didik di SMP Negeri 1 Godean secara objektif. Berdasarkan analisis deskriptif, diperoleh gambaran bahwa tingkat *school burnout* dan perilaku *off-task* peserta didik berada pada kategori yang saling berkaitan dengan skor rata-rata masing-masing sebesar 71,80 dan 58,06. Hasil uji prasyarat telah membuktikan bahwa seluruh data variabel berdistribusi normal dan memiliki hubungan yang linier, sehingga



memenuhi syarat untuk pengujian hipotesis lebih lanjut. Melalui uji regresi linier sederhana, ditemukan bahwa *school burnout* berpengaruh signifikan terhadap perilaku *off-task* dengan nilai $R^2 = 0,434$, yang berarti variabel ini menjelaskan 43,4% variasi perilaku peserta didik di kelas. Selain itu, hasil uji t menunjukkan koefisien regresi yang positif dan signifikan ($B = 0,460$; $p < 0,001$), yang memberikan kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan akademik yang dirasakan peserta didik, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk memunculkan perilaku *off-task* selama proses pembelajaran berlangsung.

Pembahasan

Hubungan School Burnout dengan Munculnya Perilaku Off-Task

Fokus utama dalam penelitian ini diarahkan pada pembuktian empiris mengenai sejauh mana *school burnout* dapat memprediksi munculnya perilaku *off-task* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,685 yang mengindikasikan adanya hubungan kuat dan positif di antara kedua variabel tersebut. Hal ini dipertegas dengan perolehan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,434, yang bermakna bahwa kontribusi *school burnout*

dalam menjelaskan variasi perilaku *off-task* mencapai 43,4%. Angka ini menjadi bukti nyata bahwa kejenuhan akademik bukan sekedar kelelahan temporer, melainkan faktor determinan yang mendorong peserta didik untuk menarik diri dari aktivitas pembelajaran di kelas. Temuan ini selaras dengan pandangan bahwa kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat *burnout* berdampak sistematis pada fungsi akademik peserta didik (Supriyanto dkk., 2022). Senada dengan hal tersebut, kondisi jenuh yang tidak tertangani akan menstimulasi berbagai perilaku maladaptif yang menghambat pencapaian tujuan belajar (Winata & Putri, 2025.).

Dinamika Psikologis dan Kegagalan Regulasi Diri

Mekanisme psikologis yang mendasari hubungan ini berkaitan erat dengan berkurangnya energi kognitif dan motivasi peserta didik akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Menurut diemnsi *school burnout*, kelelahan emosional dan sikap sinis menyebabkan peserta didik kehilangan keterikatan (*engagement*) terhadap aktivitas di kelas. Kondisi ini membuat peserta didik memandang tugas sekolah sebagai beban yang mengancam kesejahteraan psikologis, sehingga mereka mencari “pelarian” melalui perilaku *off-task* sebagai strategi koping



sementara. Fenomena ini diperkuat dengan temuan yang mengidentifikasi bahwa prevalensi *burnout* pada remaja seringkali termanifestasi dalam bentuk penurunan gairah belajar (Maysarah dkk., 2024). Sejalan dengan hal tersebut, gangguan kesehatan mental, termasuk kejenuhan kronis yang berkontribusi langsung pada kegagalan peserta didik untuk mempertahankan fokus di lingkungan sekolah (Read dkk., 2022).

Manifesting perilaku *off-task* yang muncul pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean secara spesifik dapat dikategorikan ke dalam tiga bentuk utama, yaitu verbal, motorik, dan *inactivity*. Tindakan seperti mengobrol atau meninggalkan tempat duduk sering kali muncul saat peserta didik merasa bosan atau tertekan oleh materi pelajaran (Supriatna dkk., 2025). Tindakan penarikan diri akademik ini dipandang sebagai respon terhadap lingkungan belajar yang tidak lagi memberikan stimulus positif bagi peserta didik (Eliza & Neviyarni, 2020). Di lapangan, peserta didik yang mengalami *school burnout* cukup tinggi di SMP Negeri 1 Godean cenderung menunjukkan perilaku pasif seperti melamun atau tidak mengerjakan tugas sebagai bentuk “protes mental” terhadap beban studi berlebihan.

Hubungan antara *school burnout* dan perilaku

off-task ini juga sangat dipengaruhi oleh kapasitas kontrol diri yang dimiliki oleh peserta didik. Kontrol diri berperan sebagai benteng utama yang mencegah peserta didik terjebak dalam perilaku tidak relevan, namun kapasitas ini akan melemah secara drastis saat peserta didik berada dalam kondisi jenuh (Winata & Putri, 2025). ketika energi kognitif habis akibat kejenuhan, peserta didik kehilangan kemampuan untuk menahan impuls-impuls yang mengganggu selama proses belajar berlangsung. Oleh karena itu, kegagalan regulasi diri yang ditemukan pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean merupakan dampak langsung dari terkurasnya sumber daya mental akibat beban akademik yang terlalu tinggi.

Karakteristik Perkembangan Remaja dan Faktor Lingkungan

Kondisi psikologis peserta didik di SMP Negeri 1 Godean juga perlu ditinjau dari perspektif perkembangan remaja awal yang berada pada masa transisi krusial. Lintasan kejenuhan sekolah cenderung meningkat pada masa remaja karena adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik yang meninggi dengan kapasitas regulasi emosi yang masih berkembang (Parviainen dkk., 2021). Pada fase ini, kegagalan dalam mengembangkan koping yang adaptif



terhadap stres akademik akan membuat remaja lebih rentan mengalami kelelahan kronis. Dengan demikian, tingginya perilaku *off-task* pada subjek penelitian ini mencerminkan adanya hambatan perkembangan psikososial di masa peserta didik kesulitan menyelaraskan ekspektasi lingkungan sekolah dengan kebutuhan emosional mereka dengan remaja.

Meskipun *school burnout* memberikan pengaruh yang signifikan, perlu dicatat bahwa terdapat pengaruh sebesar 56,6% yang dipengaruhi oleh faktor-faktor di luar model penelitian ini. Berdasarkan tinjauan literatur, faktor lain yang mungkin berkontribusi adalah pengelola kelas berbasis karakter yang diterapkan oleh guru untuk menjaga keterlibatan peserta didik (Telussa & de Lima, 2024). Selain itu, faktor motivasi dan minat belajar yang rendah juga sering kali menjadi pemicu munculnya tindakan tidak relevan di dalam kelas (Utami & Sucipto, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku *off-task* di SMP Negeri 1 Godean bersifat multifaktorial, di mana lingkungan belajar yang kurang menstimulasi dapat memperparah kondisi penarikan diri peserta didik (Widiastuti dkk., 2025; Yu & Chen., 2025).

Implikasi Praktis bagi Layanan Bimbingan dan Konseling

Temuan mengenai besarnya kontribusi kejenuhan akademik terhadap penarikan diri peserta didik memberikan implikasi penring bagi praktik pendidikan di sekolah. Dalam konteks layanan Bimbingan dan Konseling, Guru BK disarankan untuk menerapkan teknik intervensi spesifik seperti teknik *shaping* untuk membentuk kembali perilaku belajar yang positif (Sahriyah, 2025; Maria Weni Gowasa dkk., 2025) atau pelatihan manajemen diri untuk membantu peserta didik mengelola beban studi (Supriyanto dkk., 2022; Sholihah et al., 2025). Selain itu, temuan ini juga relevan bagi guru mata pelajaran dan wali kelas dalam menciptakan iklim pembelajaran yang lebih suportif dengan memperhatikan kondisi psikologis peserta didik serta mengurangi pendekatan disipliner yang bersifat represif. Intervensi yang berfokus pada penguatan kontrol diri terbukti lebih efektif dalam mereduksi perilaku *off-task* dibandingkan sekedar pemberian sanksi disiplin (Sahriyah, 2025). Dengan memberikan dukungan emosional yang tepat, sekolah dapat membantu peserta didik mereduksi tingkat kejenuhan sehingga keterlibatan aktif dapat kembali ditingkatkan (Supriyanto dkk., 2022).

Sebagai penutup pembahasan, peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu



menjadi perhatian. Penggunaan desain *cross-sectional* membatasi penarikan kesimpulan kausalitas secara mutlak dalam jangka waktu yang lebih panjang (Parviainen dkk., 2021). Selain itu, pengambilan data yang hanya berfokus pada satu instansi pendidikan di wilayah Godean mungkin belum merepresentasikan dinamika peserta didik di wilayah lain secara luas. Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan eksperimental untuk menguji efektivitas modul layanan BK tertentu dalam menurunkan angka kejenuhan akademik peserta didik secara berkelanjutan (Nurhayati, 2022).

Kesimpulan

Hasil analisis dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa *school burnout* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku *off-task* pada peserta didik di SMP Negeri 1 Godean. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan tinggi kejenuhan akademik yang dialami peserta didik sejalan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku yang tidak relevan dengan aktivitas pembelajaran di kelas.

Besarnya kontribusi *school burnout* terhadap perilaku *off-task* mencapai 43,4%, yang menunjukkan bahwa kejenuhan akademik menjadi salah satu determinan psikologis yang signifikan dalam memengaruhi tingkat keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Hasil penelitian ini memiliki konsekuensi praktis bagi berbagai unsur di lingkungan sekolah, khususnya dalam ranah layanan Bimbingan dan Konseling serta strategi pengelolaan

pembelajaran. Guru BK dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam pengembangan layanan preventif dan intervensi yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, manajemen stres akademik, serta kontrol diri peserta didik. Selain itu, guru mata pelajaran dan pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan iklim pembelajaran yang lebih suportif dan memperhatikan kondisi psikologis peserta didik guna meminimalisir perilaku *off-task* dan meningkatkan kualitas keterlibatan belajar di kelas.

Daftar Pustaka

- Amaliyah, N., Sinring, A., & Latif, S. (2022.). Efektivitas Teknik Self-Management Untuk Mengurangi Perilaku Off Task Peserta didik Madrasah Aliyah di Kabupaten Majene. *Pinisi Journal Of Education*.
<https://eprints.unm.ac.id/29810/1/Jurnal%20Nurul%20Amaliyah%201844041038.pdf>
- Bau, N. A., Kadir, L., & Abudi, R. (2022). Hubungan Tingkat Stres Remaja Dengan Kemampuan Beradaptasi Di Asrama Pondok Pesantren Sabrun Jamil. *Jambura Journal of Epidemiology*, 1(1), 29–37.
<https://doi.org/10.37905/jje.v1i1.15076>
- Eliza, R., & Neviyarni, N. (2020). Perilaku Peserta didik yang Tidak Dikehendaki (Off Task Behavior) dan Penanganan Konselor. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 1(2), 76–89.
<https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v1i2.2465>
- Febrianti, Y. E., & Suhaili, N. (2021). Analisis perilaku off-task peserta didik. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 6(1), 1.
<https://doi.org/10.29210/02650jpgi0005>
- Gupta, R., & Sharma, M. (2024). Cognitive weariness and academic burnout in high school students: The mediating role of self-efficacy. *Educational Psychology Review*, 36, 92.



- <https://doi.org/10.1007/s11881-024-00921-2>
- Hafid, I. (2022). Mereduksi Off Task Behavior Dengan Sociodrama Reduce Off Task Behavior With Sociodrama. *Pedagogik: Jurnal Pendidikan*, 17 (2). <https://doi.org/10.33084/pedagogik.v17i2.4086>
- Ilmi, N., Latif, D. S., Pd, M., Siring, D. A., & Pd, M. (2024). Analisis Perilaku Off-Task dan Penanganannya (Studi Kasus Pada 1 Peserta didik di MTsN 4 Bone). <https://eprints.unm.ac.id/35043/>
- Japeri, A. Z., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic Burnout Pada Peserta didik Sma Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 4(2), 140–155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Julyarti, I., Handoyo, A. W., & Dalimunthe, R. Z. (2025). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Teknik Kontrak Perilaku Dalam Mereduksi Perilaku Off Task. *Menulis*, 1 (7). <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i7.511>
- Kim, H., & Lee, S. (2022). School burnout in middle school students: Role of problem solving skills, peer relations and perceived school experiences. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 22(1), 1–18. <https://doi.org/10.12738/jestp.2022.01.001>
- Li, Y. (2025). Isu Psikologis Peserta didik SMP dari Keluarga Orang Tua Tunggal: Analisis Kasus dan Penanggulangannya. *Jurnal Internasional Perkembangan Baru dalam Pendidikan*. <https://doi.org/10.25236/ijnde.2025.070207>
- Madigan, D., & Curran, T. (2020). Apakah Kelelahan Berpengaruh pada Prestasi Akademik? Sebuah Meta- Analisis terhadap Lebih dari 100.000 Peserta didik. *Educational Psychology Review*, 33, 387 - 405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maria Weni Gowasa, Rani Rafika Duri, Nurhasni Nurhasni, Tiara Tri Ariani, Yuli Rahmadini, & Muhammad Iqbal Firmansyah. (2025). Meningkatkan Durasi Perilaku On-Task Terhadap Tugas Akademik Menggunakan Teknik Shaping. *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan*, 3(3), 171–179. <https://doi.org/10.61132/corona.v3i3.1647>
- Maysarah, S., Zahara, C. I., & Dewi, R. (2024). Gambaran Burnout pada Peserta didik SMA Modal Bangsa Arun. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No.4. <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/18124/7855>
- Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M.-K., Poikkeus, A.-M., & Vasalampi, K. (2021). Early Antecedents of School Burnout in Upper Secondary Education: A Five-year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 231–245. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01331-w>
- Prameswari, Y. N. (2025). Adaptif atau Maladaptif? Analisis Hubungan Mekanisme Koping dengan Tingkat Kecemasan pada Remaja. *Journal of Baja Health Science*, 5 (2). <https://doi.org/10.47080/yh99w677>
- Purwanti, I., Wangid, M., & Pratiwi, C. (2022). Kesadaran Diri Akademik, Regulasi Diri, dan Kelelahan Akademik pada Mahasiswa. Prosiding Seminar Internasional Layanan Bimbingan dan Konseling Inovatif dan Kreatif (ICGCS 2021). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220405.021>
- Read, S., Hietajärvi, L., & Salmela-Aro, K. (2022). School burnout trends and sociodemographic factors in Finland 2006–2019. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(8), 1659–1669. <https://doi.org/10.1007/s00127-022-02268-0>
- Sahriyah, E. N. (2025). Penerapan Konseling



- Individu Teknik Self- Control Untuk Mereduksi Perilaku Off- Task Pada Peserta didik Kelas X Sman 20 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 14 (2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/61701>
- Sholihah, H. W., Atmoko, A., & Ramli, M. (2025). Keefektifan Konseling Kelompok Realita Dimensi Bernalar Kritis untuk Mengurangi Burnout Belajar Peserta didik SMP Pasca Pandemic. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 10(2), 982–987. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v10i2.1371>
- Supriatna, M. W., Widiastuti, H. T., Putri, N. A., Nisa, Z. K., & Hasna, C. F. (2025). Analysis Of Off-Task Behavior In Behaviorism Perspective. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. 9 (1). <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n1.p156-163>
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi Burnout Akademik Pada Peserta didik Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Telussa, R. P., & de Lima, C. N. (2024). Character-Based Classroom Management: Implications For Positive Student Behavior. *EDUCATION: Journal of Education Research and Review*. <https://doi.org/10.59397/edu.v4i1.190>
- Triya Yunita, Ajeng Diah Rahmawati, Nabila Azzahra, & Silvia. Ar. (2025). Analisis Tingkat Burnout Akademik pada Peserta didik Kelas IX SMP: (Studi Kasus SMP Negeri 6 Indralaya Utara). *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4(1), 381–391. <https://doi.org/10.55606/jurripen.v4i1.4678>
- Utami, P. D., & Sucipto, M. A. B. (2024). Tingkat Perilaku Burnout Study pada Peserta Didik Kelas VII di SMP Negeri 12 Kota Tegal. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(1), 976–987. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i1.6168>
- Widiastuti, H. T., Paramita, N. A., Aliyah, N., & Ariiq, F. (2025). Literatur Review: Strategi Manajemen Kelas Untuk Mereduksi Perilaku Off—Task. *Jurnal Fokus Konseling*. 11 (1). <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2650>
- Winata, C., & Putri, R. M. (2025). When Burnout Drives Delay: Unpacking Academic Procrastination In Junior High School Students. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v9n2.p301-310>
- Vansoeterstede, A., Cappe, É., Ridremont, D., & Boujut, É. (2024). School burnout and schoolwork engagement profiles among French high school students: Associations with perceived academic stress and social support. *Journal of Research on Adolescence*, 34(3). <https://doi.org/10.1111/jora.12991>
- Yu, F., & Chen, J. (2025). Parental and teacher support as buffers against school burnout: Evidence from Chinese high school students. *The Journal of Educational Research*, 118(1), 76–88. <https://doi.org/10.1080/00220671.2024.2390123>

