

Adaptasi dan Uji Psikometrik Instrumen *Academic Burnout*: Validitas dan Reliabilitas pada Populasi Santri

Imdad Robbani Ibnur Ridha^{1a}, Khairul Bariyyah^{*1b}, Diniy Hidayatur Rahman^{1c}

¹Universitas Negeri Malang, Malang, No 5 jalan Semarang.

e-mail: ^aImdad.robhani.2501118@students.um.ac.id., ^bkhairul.bariyyah.fip@um.ac.id,

^cdiniy.hidayaturrahman.fip@um.ac.id.

* khairul.bariyyah.fip@um.ac.id

Received: 19 Mei 2026; Revised: 21 Mei 2026; Accepted: 10 juli 2026

Abstract: *This study aimed to adapt the School Burnout Inventory (SBI) and examine its validity and reliability for use among santri in Islamic boarding schools. A quantitative psychometric survey design was employed involving 170 santri from Pondok Pesantren Al-Falah Sumber Gayam. The adaptation process included translating the SBI into Indonesian and adjusting several operational terms to reflect the pesantren context, particularly by replacing school-related expressions with "activities in the Islamic boarding school." Data were analyzed using Pearson item-total correlation and Cronbach's Alpha with JASP software. The results showed that all items had positive and significant item-total correlations, ranging from .503 to .747, with $p < .001$. The reliability analysis produced a Cronbach's Alpha coefficient of .839, indicating good internal consistency. These findings suggest that the adapted SBI is valid and reliable for assessing academic burnout among santri. The instrument may be used by guidance and counseling practitioners in Islamic boarding schools as an initial screening tool to identify students at risk of academic burnout.*

Keywords: *academic burnout; cross-cultural adaptation; psychometrics; santri; School Burnout Inventory..*

Abstrakt: Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi School Burnout Inventory (SBI) serta menguji validitas dan reliabilitasnya untuk digunakan pada populasi santri di pondok pesantren. Penelitian ini menggunakan desain survei psikometrik kuantitatif yang melibatkan 170 santri dari Pondok Pesantren Al-Falah Sumber Gayam. Proses adaptasi dilakukan melalui penerjemahan instrumen SBI ke dalam bahasa Indonesia dan penyesuaian beberapa istilah operasional agar sesuai dengan konteks pesantren, khususnya dengan mengganti istilah yang berkaitan dengan aktivitas sekolah menjadi "kegiatan di pesantren." Data dianalisis menggunakan korelasi item-total Pearson dan Cronbach's Alpha dengan bantuan perangkat lunak JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh item memiliki korelasi item-total yang positif dan signifikan, dengan rentang nilai antara .503 hingga .747 dan nilai $p < .001$. Analisis reliabilitas menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar .839 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Temuan ini menunjukkan bahwa SBI versi adaptasi valid dan reliabel untuk mengukur academic burnout pada santri. Instrumen ini dapat digunakan oleh praktisi bimbingan dan konseling di pondok pesantren sebagai alat skrining awal untuk mengidentifikasi santri yang berisiko mengalami burnout akademik.

Kata Kunci: *academic burnout; adaptasi lintas budaya; psikometrik; santri; School Burnout Inventory.*

How to Cite: Ibnur, I. R., Bariyyah, K., & Rahman, D. H (2026). Adaptasi dan Uji Psikometrik Instrumen *Academic Burnout*: Validitas dan Reliabilitas pada Populasi Santri. *Jurnal Konseling Indonesia*, 11(2), 98-108. <https://doi.org/10.21067/jki.v11i2.14274>

Copyright © 2026 (Imdad Robbani Ibnur, Khairul Bariyyah, Diniy Hidayatur Rahman)

Pendahuluan

Academic burnout/kelelahan belajar mencerminkan psikologi negatif pelajar dan dapat memengaruhi kesehatan mental, kinerja akademik, dan hubungan interpersonal mereka. Adanya tekanan dan beban jangka panjang, pelajar mudah mengalami burnout (Renovaldi et al. 2022). Serupa dengan yang disampaikan (Santi et al. 2023) bahwa stress akademik dapat disebabkan oleh adanya academic stressor, yang bermula dari proses pembelajaran seperti tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, lamanya belajar, banyaknya tugas, rendahnya nilai/prestasi dan cemas dalam menghadapi ujian. Berdasarkan data lapangan di pesantren, santri bisa mengalami gejala burnout dikarenakan berbagai faktor, misalnya seperti kedisiplinan dan aturan yang sangat ketat, pembagian waktu yang efektif antara kegiatan belajar formal, aktivitas keagamaan, dan kegiatan ekstrakurikuler, keterbatasan akses informasi dan media, serta kehidupan yang padat dengan interaksi sosial antar santri (Liana, Syah, and Ishar 2024). Semua santri harus aktif dalam mengikuti semua kegiatan yang berlangsung, misalnya seperti solat berjamaah 5 waktu, wajib berbahasa Arab dan Inggris, dilarang merokok, dilarang membawa handphone, dilarang membawa benda-benda tajam, dilarang pacaran, dilarang surat-menyurat dengan lawan jenis, dilarang kabur, dilarang jajan dengan menggunakan uang rupiah atau menyimpan uang Rupiah, dilarang bertengkar, dilarang mencuri, dilarang bullying dan lain sebagainya (Auliya and Irman 2023). Pelajar menghabiskan energi mereka dan secara bertahap kehilangan semangat untuk belajar (Renovaldi et al. 2022).

Menurut Hobfoll (1989), ada beberapa faktor yang mempengaruhi *academic burnout*. Antara lain ialah efikasi diri (self-efficacy), harga diri (self-esteem), resiliensi (resilience), motivasi (motivation), serta optimis (optimism). Sedangkan secara eksternalnya ialah dukungan dari kedua orang tua, tenaga pendidik, teman sebaya dan orang-orang disekitarnya yang memiliki pengaruh besar terhadap individu tersebut. Semakin tinggi sumber daya yang dimiliki, maka memungkinkan para peserta didik untuk menghadapi *academic burnout* dalam dirinya (Vania, Rika, and Rusli 2022). *Academic burnout* adalah kondisi yang dialami santri yang ditandai dengan perasaan lelah akibat tuntutan studi, memiliki sikap sinis dan terpisah dengan studi, dan perasaan tidak kompeten atau tidak mampu (Permatasari, Sutanto, and Ismail 2021). Adanya *academic burnout* yang dialami peserta didik merupakan masalah penting bagi sistem pendidikan, dikarenakan hal ini dapat berdampak negatif pada peserta didik sejak masa pendidikan hingga di masa mendatang (Mostafavian et al. 2018).

Dalam kasus Pondok Pesantren, santri penghafal Al-Quran tidak hanya dituntut untuk tetap fokus menghafal Al-Quran, namun juga mempunyai kewajiban untuk mengikuti kegiatan sekolah formal dan kegiatan sekolah madrasah, serta kegiatan keagamaan lainnya seperti pengajian kitab-kitab umum (Isbadi and Al-Ahsani 2025). Serupa dengan yang di sampaikan oleh (Amria and Aulia 2023) bahwa Pendidikan di pesantren tidak hanya menjalani pelajaran umum saja, santri juga dituntut untuk belajar agama, menghafalkan, membaca Al-Qur'an, membaca kitab, menerjemah kitab, dan lain-lain, selain itu ketika memasuki pesantren para santri diwajibkan untuk mengikuti pendidikan madrasah diniyah. Di pertegas juga oleh penelitian (Indra et al. 2025) bahwa pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang mengintegrasikan pendidikan formal dan non-formal. Di ponpes, santri tidak hanya belajar ilmu agama, tetapi juga ilmu umum. Keletihan yang dialami oleh santri dapat menyebabkan kebosanan yang mengakibatkan santri jadi kehilangan motivasi dan malas untuk mengikuti pelajaran selanjutnya serta sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan (Rizka, Musni, and Junita 2025).

Skala *School Burnout Inventory* (SBI) sebenarnya sudah cukup luas digunakan dan divalidasi di berbagai belahan dunia, seperti dalam penelitian (Carmona-Halty et al. 2022) yang juga bertujuan untuk mengetahui tingkat burnout siswa SMA di Chile serta menguji validitas konstruk dan reliabilitas instrumen. Dalam penelitian tersebut Instrumen ini terbukti efektif untuk mengukur tingkat kelelahan, sinisme dan rasa ketidakmampuan siswa terhadap tuntutan akademis mereka. Penelitian serupa juga ada dalam penelitian (May et al. 2020) yang juga menggunakan skala SBI dalam mengukur tingkat

kejenuhan akademik (*school burnout*) pada sampel mahasiswa di salah satu universitas besar di wilayah selatan Amerika Serikat. Di akhir studi, penelitian tersebut juga berhasil memiliki tingkat akurasi serta validitas psikometris yang baik untuk mengukur kejenuhan mahasiswa. Namun, penerapan skala ini masih terbatas pada institusi pendidikan formal konvensional dan belum pernah diuji atau digunakan dalam konteks pondok pesantren ketat yang harus membagi waktu antara sekolah formal, hafalan, dan aturan disiplin 24 jam di asrama pesantren.

Instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) sebenarnya sudah banyak digunakan dan divalidasi di berbagai wilayah dunia, seperti di Finlandia, beberapa negara Eropa (Spanyol, Italia, Prancis, Swiss), Turki, hingga Amerika Utara (Meksiko dan Amerika Serikat). Meskipun adaptasi dan pengujian validitasnya terus berkembang di berbagai institusi pendidikan formal konvensional, skala ini belum pernah diuji atau diaplikasikan dalam konteks unik seperti pondok pesantren. Hal tersebut dikarenakan data empiris kegunaan skala ini didominasi oleh subjek penelitian yang berada di sekolah umum, seperti kelompok sampel non-probabilitas yang melibatkan 972 siswa sekolah menengah atas di wilayah Chili bagian utara. Karakteristik subjek dalam pengujian skala tersebut terdiri dari 51% siswa perempuan dan 49% siswa laki-laki dengan rentang usia antara 12 hingga 18 tahun (rata-rata usia 14,41 tahun), di mana mayoritas subjek atau sekitar 81% di antaranya berasal dari latar belakang sosioekonomi tingkat menengah. Karena karakteristik sampelnya merupakan siswa sekolah reguler yang berfokus pada beban tugas sekolah konvensional (*schoolwork*), instrumen ini dinilai belum pernah menyentuh atau memotret kompleksitas beban psikologis serta kejenuhan khas yang dialami oleh para santri di lingkungan pesantren.

Beberapa kajian literatur Berbagai kajian menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena multidimensional yang ditandai oleh kelelahan emosional. Seperti dalam penelitian (Setiyowati, Rachmawati, and Prihatiningsih 2022) yang menjelaskan bahwa ciri utama *academic burnout* munculnya sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya efikasi diri dan motivasi belajar. Dalam kajian literatur yang membahas mengadaptasi alat ukur SBI bisa di lihat dalam penelitian dari (Yusanti et al. 2026) yang menunjukkan bahwa instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) juga memiliki kualitas psikometrik yang sangat baik untuk digunakan pada mahasiswa perbankan syariah, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* mencapai 0,896. Hasil ini sedikit lebih tinggi dari penelitian ini, namun keduanya tetap berada di kategori yang Sangat Baik.

Adapun tujuan dari penelitian ini untuk melakukan adaptasi lintas budaya serta menguji validitas dan reliabilitas instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) agar dapat diterapkan pada populasi santri. Melalui prosedur metodologis penyesuaian konteks, studi ini bermaksud mengubah istilah operasional dari orientasi sekolah umum menjadi aktivitas yang relevan dengan kehidupan di pesantren untuk menjamin ketepatan ukur konstruk *academic burnout*. Penelitian ini berupaya membuktikan apakah instrumen yang telah diadaptasi mampu merepresentasikan tiga dimensi utama *burnout* (*Emotional Exhaustion*, *Cynis* dan *Personal Inadequacy*) secara konsisten dan stabil sesuai dengan beban belajar multidimensi yang dialami oleh para santri.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei psikometrik. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengadaptasi dan menguji kualitas psikometrik instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) pada populasi santri (Maulida and Wahyuningsih 2025). Fokus pengujian diarahkan pada validitas butir dan reliabilitas internal instrumen setelah dilakukan penyesuaian konteks dari lingkungan sekolah umum menjadi lingkungan pondok pesantren.

Populasi penelitian adalah seluruh santri Pondok Pesantren Al-Falah Sumber Gayam yang berjumlah 437 orang. Sampel penelitian terdiri atas 170 santri, meliputi 71 santri putra dan 99 santri putri. Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah: (1) berstatus sebagai santri aktif di Pondok Pesantren Al-Falah Sumber Gayam, (2) berusia lebih dari 12 tahun, dan (3) bersedia menjadi responden penelitian secara sukarela.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan simple random sampling. Teknik ini diterapkan pada seluruh populasi santri, baik santri putra maupun santri putri, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih sebagai responden penelitian. Penggunaan teknik simple random sampling dilakukan untuk memperoleh sampel yang lebih representatif dan meminimalkan bias dalam pemilihan responden. Pemilihan sampel disesuaikan dengan kondisi lapangan serta aksesibilitas santri di lingkungan pondok pesantren.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro et al. Instrumen ini terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu emotional exhaustion, cynicism, dan personal inadequacy. Proses adaptasi dilakukan dengan menerjemahkan item ke dalam bahasa Indonesia dan menyesuaikan istilah operasional agar relevan dengan kehidupan santri. Misalnya, istilah “tugas sekolah” atau “tugas kuliah” disesuaikan menjadi “kegiatan di pesantren”. Penyesuaian ini dilakukan tanpa mengubah makna substantif dari item asli agar konstruk academic burnout tetap terjaga.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan instrumen kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum pengisian instrumen, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, dan hak mereka untuk berpartisipasi secara sukarela. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak JASP.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui tiga tahap. Pertama, validitas isi instrumen diuji melalui expert judgement dengan melibatkan dosen Bimbingan dan Konseling sebagai ahli untuk menilai kesesuaian item terhadap konstruk academic burnout, kejelasan bahasa, serta relevansi konteks pesantren pada instrumen yang diadaptasi. Tahap ini dilakukan untuk memastikan bahwa setiap item tetap merepresentasikan konstruk asli meskipun telah disesuaikan dengan konteks budaya dan lingkungan pesantren. Kedua, uji validitas butir dilakukan menggunakan korelasi Pearson antara skor setiap item dan skor total. Item dinyatakan valid apabila memiliki korelasi positif dan signifikan terhadap skor total. Ketiga, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach’s Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Nilai Alpha yang semakin tinggi menunjukkan bahwa item-item dalam instrumen memiliki konsistensi yang baik dalam mengukur konstruk academic burnout.

Hasil

Alat ukur yang di gunakan dalam penelitian ini menggunakan instrumen *school burnout inventory*, SBI awalnya dikembangkan oleh Salmela-Aro dan Näätänen (2005) berdasarkan Bergen Burnout Indicator 15 (BBI-15) untuk kehidupan kerja. SBI awalnya dikembangkan dari BBI-15. BBI-15 terdiri dari 15 item yang membentuk tiga dimensi: kelelahan kerja, sinisme terhadap pekerjaan, dan rasa ketidakmampuan di tempat kerja. SBI dibangun dengan mengubah konteks kerja menjadi konteks sekolah (Salmela-aro et al. 2009). SBI memiliki struktur konstruk yang jelas, yaitu terdiri dari tiga dimensi utama: kelelahan (exhaustion), sinisme(cynicism) dan perasaan tidak mampu (inadequacy). Tiga faktor ini terbukti memberikan kecocokan model terbaik dibandingkan model satu atau dua faktor. Instrumen ini juga menunjukkan reliabilitas yang tinggi baik pada tingkat item maupun skala. Dari sisi validitas, SBI juga memiliki validitas konstruk dan validitas konkuren yang sangat kuat, hal ini di tunjukkan melalui hubungan signifikan dengan gejala depresi, keterlibatan sekolah dan prestasi akademik (Salmela-aro et al. 2009). Adapun gambaran bagaimana alat ukur atau instrumen di adaptasi bisa di lihat pada tabel di bawah ini.

Table. 1
Blueprint Instrumen *School Burnout Inventory* (SBI) menurut (Salmela-aro et al. 2009)

Indikator	Item Asli	Item Terjemah Indonesia	Nomer Item
<i>Emotional Exhaustion</i>	<i>I feel overwhelmed by my schoolwork</i>	Saya merasa kewalahan dengan tugas-tugas	1

Indikator	Item Asli	Item Terjemah Indonesia	Nomer Item
(Kelelahan Emosional)	<i>I often sleep badly because of matters related to my schoolwork</i>	sekolah Saya sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas sekolah	4
	<i>I brood over matters related to my schoolwork a lot during my free time</i>	Di waktu luang, saya banyak merenungi hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas	7
	<i>The pressure of my schoolwork causes me problems in my close relationships with others</i>	Tekanan tugas-tugas sekolah menyebabkan masalah dalam hubungan saya dengan orang dekat	9
Cynism (Sinisme)	<i>I feel a lack of motivation in my schoolwork and often think of giving up</i>	Saya merasa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas-tugas sekolah dan sering berpikir untuk menyerah	2
	<i>I feel that I am losing interest in my school work</i>	Saya merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah	5
	<i>I'm continually wondering whether my schoolwork has any meaning</i>	Saya terus bertanya-tanya apakah tugas-tugas sekolah ini ada artinya	6
Personal Inadequacy (Penurunan Pencapaian Personal)	<i>I often have feelings of inadequacy in my schoolwork</i>	Saya sering merasa tidak mampu dalam tugas-tugas sekolah	3
	<i>I used to have higher expectations of my schoolwork than I do now</i>	Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap tugas-tugas sekolah, namun sekarang tidak lagi	8

Tabel. 2
Adaptasi Instrumen SBI dengan penyesuaian konteks pesantren

Indikator	Item asli pernyataan	Item dengan Penyesuaian Konteks pesantren	Nomor Item
<i>Emotional Exhaustion</i> (Kelelahan Emosional)	Saya merasa kewalahan dengan tugas-tugas kuliah	Saya merasa kewalahan dengan kegiatan di pesantren	1
	Saya sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan tugas-tugas kuliah	Saya sering tidak nyenyak tidur karena hal-hal yang berkaitan dengan kegiatan di pesantren	4
	Di waktu luang, saya banyak merenungi hal-hal yang berkaitan dengan	Di waktu luang, saya banyak merenungi hal-hal yang berkaitan	7

Indikator	Item asli pernyataan	Item dengan Penyesuaian Konteks pesantren	Nomor Item
Cynism (Sinisme)	tugas-tugas kuliah	dengan kegiatan di pesantren	9
	Tekanan tugas-tugas kuliah menyebabkan masalah dalam hubungan saya dengan orang dekat	Kegiatan di pesantren menyebabkan masalah dalam hubungan saya dengan orang dekat	
	Saya merasa kurang termotivasi untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah dan sering berpikir untuk menyerah	Saya merasa kurang termotivasi untuk kegiatan di pesantren dan sering berpikir untuk menyerah	2
	Saya merasa kehilangan minat dalam menyelesaikan tugas-tugas kuliah	Saya merasa kehilangan minat dalam mengikuti kegiatan di pesantren	5
	Saya terus bertanya-tanya apakah tugas-tugas kuliah ini ada artinya	Saya terus bertanya-tanya apakah kegiatan di pesantren itu ada artinya	6
	Saya sering merasa tidak mampu dalam tugas-tugas kuliah	Saya sering merasa tidak mampu dalam mengikuti kegiatan di pesantren	3
Personal Inadequacy (Penurunan Pencapaian Personal)	Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap tugas-tugas kuliah, namun sekarang tidak lagi	Dulu saya memiliki harapan yang tinggi terhadap kegiatan-kegiatan di pesantren, namun sekarang tidak lagi	8

Berdasarkan proses adaptasi instrumen *School Burnout Inventory* (SBI), setiap item pada instrumen diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia kemudian disesuaikan dengan konteks kehidupan santri di pesantren. Penyesuaian dilakukan dengan mengganti beberapa istilah yang sebelumnya berorientasi pada aktivitas sekolah menjadi aktivitas yang lebih relevan dengan lingkungan pesantren, seperti penggunaan istilah “tugas sekolah” menjadi “kegiatan di pesantren”. Hal tersebut dilakukan agar item lebih mudah dipahami oleh responden dan sesuai dengan pengalaman akademik maupun aktivitas keseharian santri (Utari and Lestari 2023).

Pada Tabel tersebut terlihat bahwa instrumen SBI terdiri dari tiga dimensi utama, yaitu *Emotional Exhaustion* (kelelahan emosional), *Cynism* (sinisme), dan *Personal Inadequacy* (penurunan pencapaian personal). Dimensi *Emotional Exhaustion* menggambarkan kondisi kelelahan yang dialami santri akibat berbagai kegiatan di pesantren. Sementara itu, dimensi *Cynism* menunjukkan munculnya penurunan minat dan makna terhadap kegiatan yang dijalani di pesantren. Adapun dimensi *Personal Inadequacy* menggambarkan perasaan tidak mampu dan menurunnya harapan terhadap kemampuan diri dalam menjalankan tuntutan akademik maupun kegiatan di pesantren (Ambarwati, Suryanti, and Jawandi 2025).

Proses adaptasi instrumen dilakukan dengan mengubah setiap item dari instrumen yang telah divalidasi sebelumnya ke dalam Bahasa Indonesia tanpa mengubah makna utama dari setiap pernyataan pada instrumen asli (Rahman 2020). Perubahan hanya difokuskan pada penyesuaian konteks budaya dan lingkungan responden agar instrumen lebih relevan di gunakan pada populasi santri. Sehingga instrumen yang telah diadaptasi diharapkan mampu mengukur tingkat *academic burnout* santri secara lebih tepat sesuai dengan kondisi dan pengalaman yang para santri alami di lingkungan pondok pesantren.

Table. 3
Uji Reliabilitas Instrumen

Coefficient	Estimate	Std. Error	95% CI	
			Lower	Upper
Cronbach's α	0.839	0.018	0.802	0.875

Hasil uji reliabilitas pada table tersebut menunjukkan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik. Nilai Cronbach's Alpha yang diperoleh sebesar 0,839 dengan rentang *confidence interval* 95% antara 0,802–0,875. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa instrumen memiliki reliabilitas tinggi karena telah melampaui batas minimum reliabilitas yang umumnya di gunakan dalam penelitian psikometri (Mahkotawati, Rijanto, and Rusimamto 2025). Sehingga instrumen *Academic Burnout* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dapat dikatakan konsisten dalam mengukur konstruk burnout akademik pada populasi santri dan layak di gunakan sebagai alat pengumpulan data dalam penelitian ini.

Variable		P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	Total
1. P1	Pearson's r	—									
	p-value	—									
2. P2	Pearson's r	0.595	—								
	p-value	< .001	—								
3. P3	Pearson's r	0.214	0.328	—							
	p-value	.005	< .001	—							
4. P4	Pearson's r	0.271	0.486	0.219	—						
	p-value	< .001	< .001	.004	—						
5. P5	Pearson's r	0.294	0.434	0.245	0.468	—					
	p-value	< .001	< .001	.001	< .001	—					
6. P6	Pearson's r	0.213	0.351	0.345	0.502	0.569	—				
	p-value	.005	< .001	< .001	< .001	< .001	—				
7. P7	Pearson's r	0.246	0.285	0.256	0.320	0.387	0.447	—			
	p-value	.001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—			
8. P8	Pearson's r	0.257	0.460	0.247	0.509	0.583	0.545	0.531	—		
	p-value	< .001	< .001	.001	< .001	< .001	< .001	< .001	—		
9. P9	Pearson's r	0.172	0.243	0.245	0.320	0.439	0.495	0.330	0.321	—	
	p-value	.025	.001	.001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—	
10. Total	Pearson's r	0.558	0.712	0.503	0.699	0.741	0.746	0.640	0.747	0.597	—
	p-value	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	< .001	—

Gambar 1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Berdasarkan hasil uji validitas di atas peneliti menggunakan korelasi Pearson pada perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP)*, seluruh item pada instrumen *Academic Burnout* menunjukkan nilai korelasi positif dan signifikan terhadap skor total. Nilai korelasi item-total berada pada rentang 0,503–0,747 dengan nilai signifikansi < 0,001 pada seluruh item. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap item memiliki hubungan yang memadai dengan konstruk yang diukur, sehingga mampu merepresentasikan aspek *academic burnout* secara baik (Ramadhan et al. 2025). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi konteks yang dilakukan pada instrumen tidak menghilangkan keterkaitan item dengan konstruk *academic burnout* yang diukur. Penyesuaian istilah ke dalam konteks kehidupan pesantren memungkinkan item lebih mudah dipahami oleh santri sesuai pengalaman akademik mereka sehari-hari. Dalam adaptasi instrumen psikologis, kesesuaian bahasa dan konteks budaya menjadi aspek penting karena perbedaan lingkungan pendidikan dapat memengaruhi cara responden memaknai suatu item. Oleh karena itu, hasil korelasi yang memadai pada seluruh item menunjukkan bahwa instrumen tetap mampu merepresentasikan dimensi *academic burnout*.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen Academic Burnout yang diadaptasi dari School Burnout Inventory (SBI) mampu mempertahankan kualitas psikometrik yang baik pada populasi santri. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi konteks yang dilakukan dalam penelitian ini tidak mengubah makna utama konstruk burnout akademik yang terdapat pada instrumen asli. Penyesuaian istilah dari konteks sekolah umum menjadi konteks kehidupan pesantren memungkinkan setiap item menjadi lebih relevan dengan pengalaman keseharian santri tanpa menghilangkan substansi konstruk yang diukur. Hasil ini sudah searah dengan penelitian (Gjersing, Caplehorn, and Clausen 2010) yang mengatakan bahwa Adaptasi instrumen bertujuan mempertahankan kesetaraan konsep (*conceptual equivalence*) sehingga konstruk asli tetap terjaga meskipun instrumen digunakan pada konteks budaya yang berbeda. Hasil yang serupa juga bisa ditemukan dalam penelitian (Kumalasari, Luthfiyanni, and Grasiawaty 2020) yang menjelaskan bahwa proses adaptasi instrumen *The Academic Resilience Scale* (ARS-30) ke dalam versi Indonesia (ARS-Indonesia) menunjukkan bahwa instrumen ini tetap mempertahankan struktur asli tiga dimensinya dan memiliki reliabilitas yang juga sangat baik.

Adaptasi instrumen dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengalaman academic burnout pada santri memiliki kesesuaian secara konseptual dengan teori burnout yang dikembangkan oleh Salmela-Aro dan Näätänen. Burnout akademik tidak hanya muncul pada lingkungan sekolah formal, tetapi juga dapat dialami oleh individu yang berada dalam sistem pendidikan berbeban tinggi seperti pondok pesantren. Santri menjalani aktivitas belajar yang lebih kompleks karena tidak hanya mengikuti pendidikan formal, tetapi juga menjalani kegiatan keagamaan, pembelajaran kitab, hafalan, kegiatan asrama, serta aktivitas disiplin pesantren yang berlangsung secara terus-menerus dari pagi hingga malam hari. Sangat serupa dengan penelitian (Umaynah et al. 2026) yang juga menjelaskan bahwa Jadwal harian santri di atur ketat oleh pihak pesantren. mulai dari bangun tidur hingga tidur kembali santri sudah disibukkan dengan rentetan kegiatan yang tentunya melelahkan, Kepadatan aktivitas siswa di lingkungan pesantren tersebut sering dikaitkan dengan beban ganda antara kegiatan keagamaan dan akademik. Kegiatan yang begitu pada seperti ini tentu bisa mengganggu terhadap kesehatan mental santri, mengingat bahwa problema kesehatan mental berpengaruh terhadap semua aspek yang ada pada diri individu, baik aspek emosional, kognitif, fisik, dan sosial (Wahyuni and Bariyyah 2019). Dengan demikian, penggunaan instrumen burnout yang telah disesuaikan dengan konteks pesantren menjadi penting agar pengalaman psikologis yang dialami santri dapat terukur secara lebih tepat sesuai dengan realitas kehidupan mereka.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian adaptasi instrumen sebelumnya yang menunjukkan bahwa penyesuaian budaya dan bahasa menjadi langkah penting dalam mempertahankan validitas instrumen psikologis. Proses adaptasi bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item tetap memiliki kesetaraan makna secara konseptual dengan instrumen asli. Seperti dalam penelitian (Ambuehl and Inauen 2022) yang menjelaskan bahwa ketika instrumen digunakan pada konteks budaya baru, penyesuaian bahasa, budaya, dan pengukuran menjadi aspek penting untuk menjaga validitas konsep psikologis yang mendasari instrumen tersebut. Dalam penelitian tersebut juga ditekankan pentingnya *semantic equivalence* dalam proses translasi. Hal ini dapat dipahami bahwa konstruk burnout akademik memang memiliki relevansi yang cukup universal, namun tetap memerlukan penyesuaian kontekstual agar instrumen dapat digunakan secara lebih akurat pada populasi tertentu.

Instrumen *Academic Burnout* yang telah diadaptasi ini memiliki kontribusi bagi pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan pondok pesantren. Instrumen ini digunakan untuk identifikasi awal mendeteksi tingkat *burnout* akademik yang dialami santri, baik dalam bentuk kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap kegiatan belajar, maupun perasaan tidak mampu dalam menjalani tuntutan akademik. Melalui hasil pengukuran yang sesuai dengan kehidupan santri, guru BK maupun konselor pesantren dapat lebih mudah memahami kondisi psikologis santri secara lebih akurat.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa instrumen *Academic Burnout* yang diadaptasi dari *School Burnout Inventory* (SBI) memenuhi kriteria psikometrik yang kuat untuk diaplikasikan pada populasi santri. Seluruh butir pernyataan dalam skala ini terbukti valid dan memiliki konsistensi internal yang tinggi (0,839), sehingga mampu mengukur dimensi kelelahan emosional, sinisme, dan rendahnya pencapaian diri secara stabil. Pengubahan istilah kontekstual menjadi "kegiatan di pesantren" terbukti efektif dalam menangkap beban akademik unik yang dialami santri.

Referensi

- Ambarwati, Triana Septi, Hera Heru Sri Suryanti, and Ahmad Jawandi. 2025. "Peran Bimbingan Kelompok Dengan Teknik Self Regulated Learning Untuk Mengatasi Perilaku Academic Burnout." *Counselia; Jurnal Bimbingan Konseling Pendidikan Islam* 6(2):379–92. doi:10.31943/counselia.v6i2.221.
- Ambuehl, Benjamin, and Jennifer Inauen. 2022. "Contextualized Measurement Scale Adaptation: A 4-Step Tutorial for Health Psychology Research." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(19):12775. doi:10.3390/ijerph191912775.
- Amria, Serly, and Lailatuzzahro Al-Akhda Aulia. 2023. "DAMPAK EFIKASI DIRI TERHADAP KEJENUHAN BELAJAR PADA SANTRI." *Journal of Gender Equality and Social Inclusion (Gesi)* 2(1):51–61.
- Auliya, Ayu, and Irman Irman. 2023. "Peran Pengasuhan Santri Dalam Kegiatan Layanan BK Kelompok Pada Santri Indisipliner: The Role Of Santri Care In Group BK Service Activities In Indisipliner Student." *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 8(2):81–87. doi:10.33084/suluh.v8i2.4565.
- Bariyyah, Khairul, and Leny Latifah. 2019. "Kecerdasan Emosi Siswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin Dan Jenjang Kelas." *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)* 4(2):68–75.
- Basyaruddin, M. Ali, and M. Arif Khoiruddin. 2020. "Peran Pembina Asrama Dalam Pembelajaran Di Pondok Pesantren." *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* 6(6).
- Carmona-Halty, Marcos, Patricio Mena-Chamorro, Gerald Sepúlveda-Páez, and Rodrigo Ferrer-Urbina. 2022. "School Burnout Inventory: Factorial Validity, Reliability, and Measurement Invariance in a Chilean Sample of High School Students." *Frontiers in Psychology* 12:774703. doi:10.3389/fpsyg.2021.774703.
- Dewi, Bunga Nur Indah, Reni Nuryani, and Sri Wulan Lindasari. 2024. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale* 7(1):272–78. doi:10.52774/jkfn.v7i1.191.
- Gjersing, Linn, John RM Caplehorn, and Thomas Clausen. 2010. "Cross-Cultural Adaptation of Research Instruments: Language, Setting, Time and Statistical Considerations." *BMC Medical Research Methodology* 10(1):13. doi:10.1186/1471-2288-10-13.
- Indra, Ade, Sifa Urohmah, Livna Alfiyanah, and Peni Ramanda. 2025. "DINAMIKA ACADEMIC BURNOUT SANTRI DI PONDOK PESANTREN DI KOTA SERANG." *Jurnal Pendidikan Kreativitas Pembelajaran* 7(3). <https://journalversa.com/s/index.php/jpkp/article/view/1511>.
- Isbadi, Mohammad Irsyadil, and Nasiruddin Al-Ahsani. 2025. "Hubungan Regulasi Emosi Dengan Academic Burnout Pada Santri Tahfidz Pondok Pesantren Annuqoyyah Latee Guluk-Guluk Sumenep." *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research* 4(1):45–56. doi:10.35719/psychospiritual.v4i1.63.
- Kumalasari, Dewi, Noor Azmi Luthfiyanni, and Novika Grasiawaty. 2020. "ANALISIS FAKTOR ADAPTASI INSTRUMEN RESILIENSI AKADEMIK VERSI INDONESIA: PENDEKATAN EKSPLORATORIS DAN KONFIRMATORI: Factor Analysis on The Academic Resilience Scale (Indonesian Version): The Utilization of EFA and CFA Approaches." *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi: JPPP* 9(2):84–95.
- Liana, Auzidni Ifftah, Tansri Adzlan Syah, and Meilia Ishar. 2024. "CONTRIBUTION OF HARDINESS IN REDUCING ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS." 17(2).

- Madhani, Miftah Ismatullah, Nasruliyah Hikmatul Maghfiroh, and Imaratul Ulwiyah. 2026. "PENGARUH KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK MINDFULNESS DALAM MENGURANGI BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASANTRI SEMESTER AKHIR DI PONDOK PESANTREN AL-QUR'AN IBNU KATSIR 1 JEMBER." *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 11(01):118–31. doi:10.23969/jp.v11i01.41607.
- Mahkotawati, Riris, Tri Rijanto, and Puput Wanarti Rusimamto. 2025. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian: Angket Pengalaman Praktik Kerja Lapangan (PKL) Pada Siswa SMK." doi:<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.6990>.
- Maulnya, Mohammad Archi, and Baiq Yuni Wahyuningsih. 2025. "UJI CONFIRMATORY FACTOR ANALYSIS INSTRUMEN PERSEPSI CALON GURU SEKOLAH DASAR TERHADAP SUBJEK MATEMATIKA." *Jurnal Magister Pendidikan Matematika (JUMADIKA)* 7(2):164–73.
- May, Ross W., Peter M. Rivera, Ronald D. Rogge, and Frank D. Fincham. 2020. "School Burnout Inventory: Latent Profile and Item Response Theory Analyses in Undergraduate Samples." *Frontiers in Psychology* Volume 11-2020. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2020.00188>.
- Meier, Scott T., and R. R. Schmeck. 1985. "The Burned-Out College Student: A Descriptive Profile." *Journal of College Student Personnel* 26(1):63–69.
- Mostafavian, Zahra, Arezou Farajpour, Shadan Nessari Ashkezar, and Zahra Abbasi Shaye. 2018. "Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students." *Journal of Ecophysiology and Occupational Health* 1–5. doi:10.18311/jeo/2018/20928.
- Multisari, Widya, Diniy H. Rahman, Indriyana Rachmawati, Aji B. Priambodo, and Augusto Da Costa. 2022. "Psychological Well-Being of Students in Completing Their Final Projects." *Pegem Journal of Education and Instruction* 13(1):259–66.
- Permatasari, Nirwana, Liliana Sutanto, and Nur Syamsu Ismail. 2021. "Hubungan Efikasi Diri terhadap Tingkat Kejenuhan Akademik: Studi Empiris Pembelajaran Daring Semasa COVID-19." *Jurnal Sosio Sains* 7(1):36–50. doi:10.37541/sosiosains.v7i1.574.
- Rahman, Diniy Hidayatur. 2020. "Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia." *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan* 13(2):85–93. doi:10.21831/jpipip.v13i2.32579.
- Ramadhan, Yoga Achmad, Kiki Alvia Pasapa, Angelia Maya Jamaq, Dia Ayu Sujono, and Lisiyana Lisiyana. 2025. "Konstruksi Skala Stres Kerja Pada Karyawan Di Kota Samarinda." *MARAS : Jurnal Penelitian Multidisiplin* 3(3):1146–57. doi:10.60126/maras.v3i3.1213.
- Renovaldi, Dede, Oktarina Oktarina, Alidina Nur Afifah, Gladys Dwiani Tubarad, Aldi Fakhrol Rozi, and Alfi Liani Sakinah. 2022. "Upaya Promotif terhadap Learning Burnout pada Pelajar dan Mahasiswa." *Musyawarah Nasional Asosiasi Fakultas Kedokteran Swasta Indonesia 2022* 104–15.
- Rizka, Fitria, Riza Musni, and Nursan Junita. 2025. "Hubungan Academic Burnout Terhadap Perilaku Prokrastinasi Pada Santri Di Yayasan Amal Aceh Timur." *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi* 3(1):45–56. doi:10.2910/insight.v3i1.18142.
- Rohani, Rohani, Muhammad Ali Gunawan, Camila Fatah Suroyya, and Suciptiono Suciptiono. 2025. "Cognitive Fatigue Among Santri in Dual-Curriculum Islamic Boarding Schools." *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 6(4):1199–1212. doi:10.31538/tijie.v6i4.2082.
- Salmela-aro, katariina, nona kiuru, Leskinen Esko, and Jari-erik Nurmi. 2009. "School Burnout Inventory (SBI)." https://www.researchgate.net/publication/232593343_School_Burnout_Inventory_SBI.
- Santi, Salsabila Ayuning, Mohammad Bagus Hilal Alkayis, Donna Fauzia Dirgantara, and Diniy Hidayatur Rahman. 2023. "Stress Akademik Pada Mahasiswa Asistensi Mengajar." Pp. 1801–7 in Vol. 6.
- Setiyowati, Arbin Janu, Indriyana Rachmawati, and Riskiyana Prihatiningsih. 2022. "Validation of the Academic Burnout Scale with the Rasch Model." *A. J.*

- Shcaufeli, Wilmar B., Isabel M. Martinez, and Arnold B. Bakker. 2002. "Burnout and Engagement in University Students." *Journal of Cross-Cultural Psychology*. https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0022022102033005003?utm_source=chatgpt.com.
- Umaynah, Fara, Muhammad Khoirul Amir, Lena Mawaddah Warahma, and Nurhakimah Putri. 2026. "PENGARUH PADATNYA AKTIVITAS KEPESANTRENAN TERHADAP MASALAH BELAJAR SANTRI DI MAS PONDOK PESANTREN DARUL QUR'AN KUBANG." *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora* 5(1):189–94.
- Utari, Dewi, and Ratna Lestari. 2023. "METODE ADAPTASI LINTAS BUDAYA INSTRUMEN KIDSCREEN-27 DI ASIA: INTEGRATIVE REVIEW." *Jambura Journal of Health Sciences and Research* 5(2):474–84. doi:10.35971/jjhsr.v5i2.18195.
- Vania, Rizka amalia, Vira ZWagery Rika, and rusdi Rusli. 2022. "The Role of Academic Self Efficacy on Academic Burnout in High School Students During Transition From Online Learning to Offline Learning." <https://www.neliti.com/publications/562770/the-role-of-academic-self-efficacy-on-academic-burnout-in-high-school-students-d>.
- Wahyuni, Esa Nur, and Khairul Bariyyah. 2019. "Apakah Spiritualitas Berkontribusi Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 5(1):46.
- Yulinawati, Imamah, Khairul Bariyyah, and Devi Permatasari. 2018. "Pengembangan Inventori Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri Kota Malang." *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)* 4(1):30–35. doi:10.21067/jki.v4i1.2758.
- Yusanti, Berliana, Nurhasanah Kurniati, Olivia Malinda Tsabitah, Anisa Elwidra, and Azzah Nabila Siagian. 2026. "Adaptasi Dan Uji Psikometrik School Burnout Inventory Pada Mahasiswa Perbankan Syariah." (Vol. 4 No. 1 (2026): *Journal of Psychology Today*).
- Zulkifli, Zulkifli, Herlina Herlina, Lucia Rini Sugiarti, and Fendy Suhariadi. 2025. "What Do We Know About Academic Stress and Burnout in Secondary Schools? A Systematic Literature Review." 10(2).