



**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA KELAS XI
SMA NEGERI 1 SEMARANG TAHUN AJARAN
2018/2019**

SKRIPSI

**disajikan sebagai salah satu syarat
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

oleh

Dea Mukti Maharani

1301414112

UNNES

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2019

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019” benar-benar hasil karya sendiri, bukan buatan orang lain, dan tidak menjiplak karya ilmiah orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Adapun pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Dea Mukti Maharani

NIM. 1301414112

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019” yang disusun oleh Dea Mukti Maharani dengan NIM 1301414112 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa tanggal 15 Januari 2019.

PANITIA:



Drs. Eddy Purwanto, M. Si.
NIP. 19630121 198703 1 001

Sekretaris


Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons.
NIP. 19600205 199802 1 001

Penguji 1


Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D.
NIP. 19771223 200501 1 001

Penguji 2


Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons.
NIP. 19600605 199903 2 001

Penguji 3

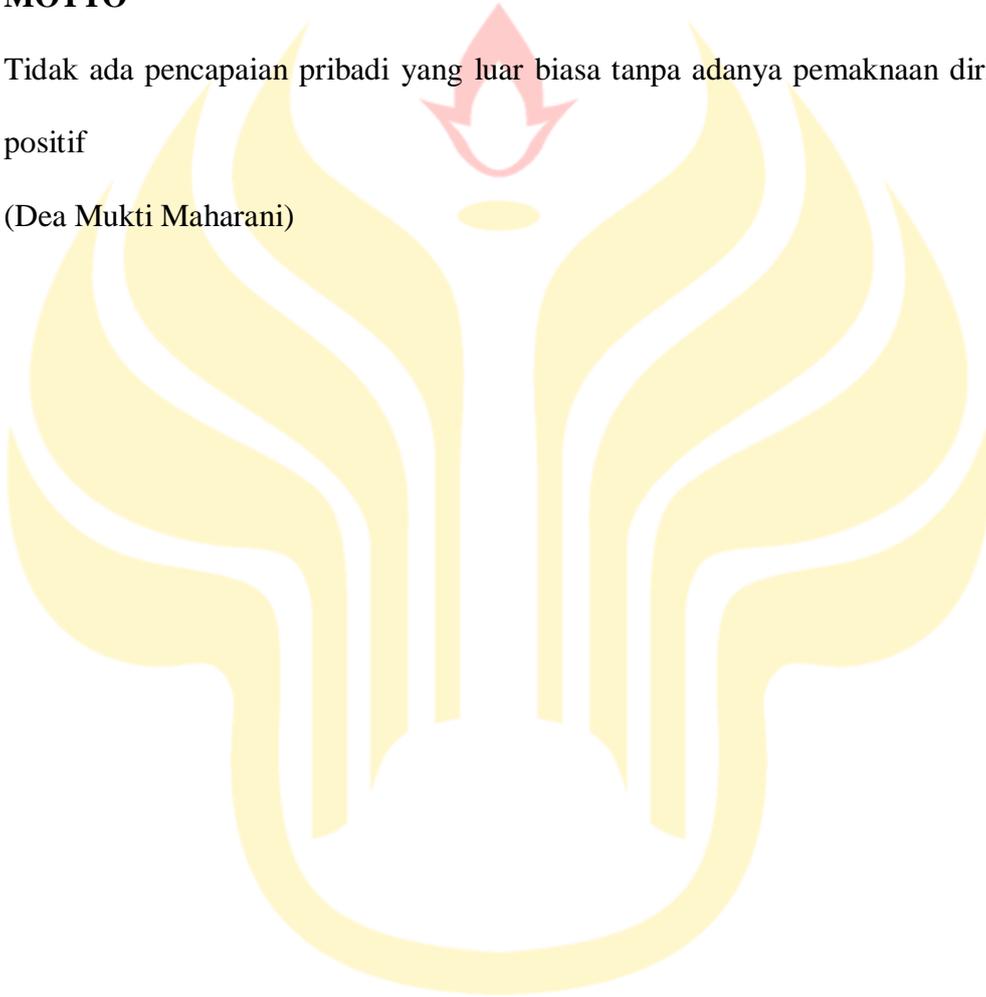

Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.
NIP. 19710114 200501 1 002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Tidak ada pencapaian pribadi yang luar biasa tanpa adanya pemaknaan diri yang positif

(Dea Mukti Maharani)



PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Almamater Jurusan Bimbingan dan Konseling

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri

Semarang

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019”. Adapun yang melatarbelakangi penyusunan skripsi ini adalah fenomena *academic burnout* yang banyak dialami oleh individu dalam lingkungan akademis. Tujuan dari skripsi ini untuk membuktikan hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa ada hubungan yang negatif dan signifikan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa.

Keberhasilan dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari kerja sama dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penyusunan skripsi ini hingga selesai. Selain itu, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Prof. Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin penelitian.

3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Kons. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah berkenan memberikan arahan dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi.
4. Mulawarman, S.Pd., M.Pd., Ph.D. dan Dra. Sinta Saraswati, M.Pd., Kons. Dosen penguji yang telah menguji skripsi dan memberikan saran serta masukan untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat.
6. Kepala sekolah, guru BK, karyawan, dan siswa SMA Negeri 1 Semarang yang telah membantu pelaksanaan penelitian.
7. Keluarga yang tiada henti memberikan bantuan, dukungan, dan doa.
8. Teman-teman Bimbingan dan Konseling angkatan 2014, serta sahabat-sahabatku yang telah membantu proses penyelesaian skripsi ini.
9. Seluruh pihak yang telah ikut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu.

Semoga bantuan dan arahan yang diberikan kepada penulis bisa mendapatkan ridho dari Allah SWT.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca pada umumnya, dan bagi penulis pada khususnya. Amin.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, Januari 2019

Penulis

ABSTRAK

Maharani, Dea Mukti. 2019. *Hubungan antara Self-Esteem dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Kusnarto Kurniawan, S.Pd., M.Pd., Kons.

Penelitian ini dilaksanakan berdasarkan fenomena *academic burnout* yang banyak dialami oleh individu dalam lingkungan akademis. *Academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. Salah satu penyebab *academic burnout* adalah individu merasa dirinya tidak berharga sehingga tidak percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 433 siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang. Sampel penelitian sebanyak 204 siswa. Penentuan anggota sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Alat pengumpulan data menggunakan skala *academic burnout* adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan skala *self-esteem* adaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Reliabilitas *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) sebesar 0,932; dan reliabilitas *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) sebesar 0,820. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasi *product moment*.

Hasil analisis deskriptif diperoleh rata-rata *academic burnout* siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 55%, dan rata-rata *self-esteem* siswa juga dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 64,3%. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa. Koefisien korelasi antar dua variabel sebesar -0,340. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*.

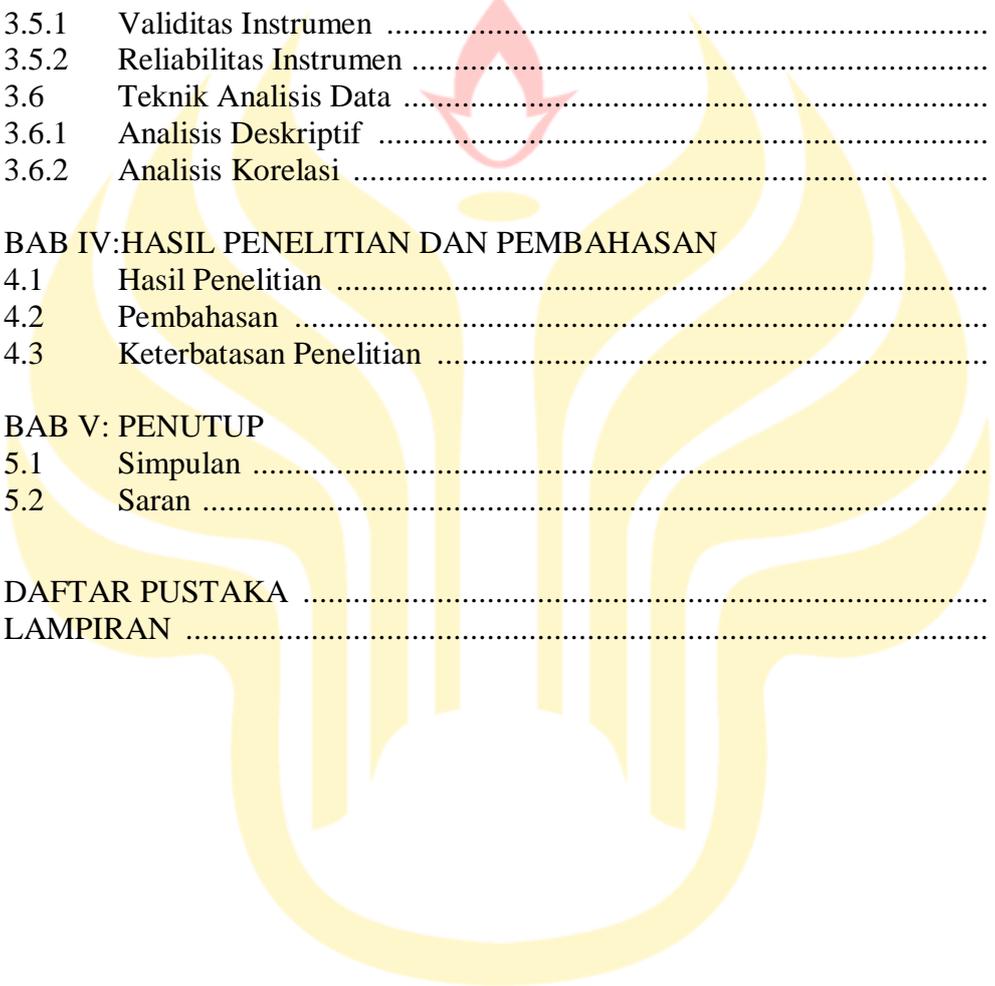
Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan yaitu guru BK hendaknya dapat menyelenggarakan konseling teman sebaya (*peer counseling*) dengan melibatkan siswa yang tidak terindikasi mengalami *academic burnout* sebagai mentor atau tutor bagi siswa yang terindikasi mengalami *academic burnout*. Siswa yang dipilih menjadi mentor atau tutor memiliki dua tugas utama, yaitu sebagai fasilitator dan motivator.

Kata kunci: *academic burnout*, *self-esteem*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	8
1.4 Manfaat Penelitian	8
BAB II: LANDASAN TEORI	
2.1 Penelitian Terdahulu	10
2.2 <i>Academic Burnout</i>	14
2.2.1 Pengertian <i>Academic Burnout</i>	14
2.2.2 Gejala <i>Academic Burnout</i>	16
2.2.3 Dimensi <i>Academic Burnout</i>	20
2.2.4 Faktor Penyebab <i>Academic Burnout</i>	23
2.3 <i>Self-Esteem</i>	26
2.3.1 Pengertian <i>Self-Esteem</i>	27
2.3.2 Tingkatan dan Karakteristik <i>Self-Esteem</i>	29
2.3.3 Aspek-Aspek <i>Self-Esteem</i>	32
2.3.4 Pengukuran <i>Self-Esteem</i>	34
2.4 Kerangka Berpikir	36
2.5 Hipotesis	38
BAB III: METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	39
3.2 Variabel Penelitian	40
3.2.1 Identifikasi Variabel	40
3.2.2 Hubungan antar Variabel	40
3.2.3 Definisi Operasional Variabel	41
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	43
3.3.1 Populasi Penelitian	43
3.3.2 Sampel Penelitian	43

3.4	Metode dan Alat Pengumpulan Data	45
3.4.1	Metode Pengumpulan Data	46
3.4.2	Alat Pengumpulan Data	46
3.4.3	Penyusunan Instrumen	51
3.5	Validitas dan Reliabilitas Instrumen	53
3.5.1	Validitas Instrumen	53
3.5.2	Reliabilitas Instrumen	56
3.6	Teknik Analisis Data	58
3.6.1	Analisis Deskriptif	59
3.6.2	Analisis Korelasi	60
BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		
4.1	Hasil Penelitian	63
4.2	Pembahasan	68
4.3	Keterbatasan Penelitian	75
BAB V: PENUTUP		
5.1	Simpulan	76
5.2	Saran	77
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN		83



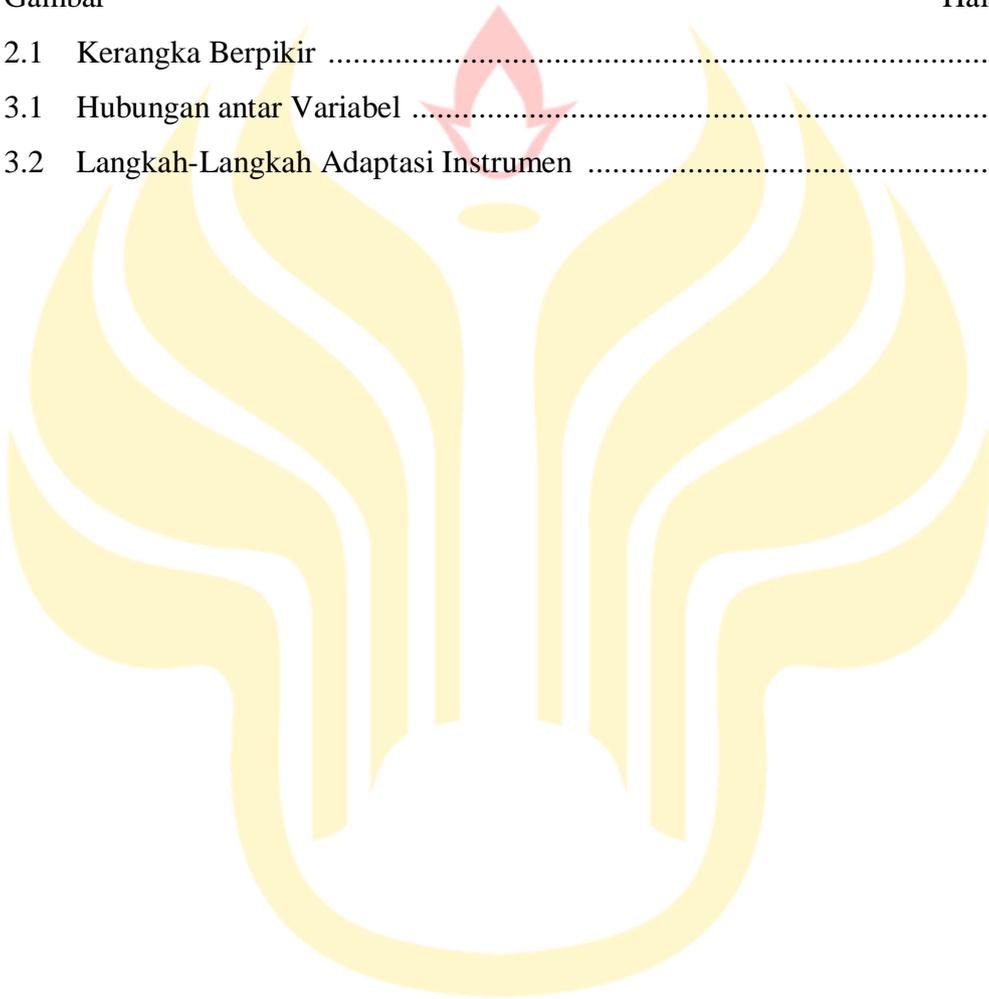
UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Jumlah Populasi Penelitian	43
3.2 Ketentuan Penskoran Instrumen Penelitian	48
3.3 Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian	48
3.4 Kisi-Kisi Skala <i>Academic Burnout</i>	50
3.5 Kisi-Kisi Skala <i>Self-Esteem</i>	51
3.6 Hasil Uji Validitas Skala <i>Academic Burnout</i>	55
3.7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Esteem</i>	56
3.8 Kriteria Reliabilitas Instrumen	57
3.9 Kategori Tingkat <i>Academic Burnout</i> dan <i>Self-Esteem</i>	60
3.10 Hasil Uji Normalitas Data	61
3.11 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi	62
4.1 Deskripsi Data Variabel Penelitian	64
4.2 Tingkat <i>Academic Burnout</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang ..	64
4.3 Tingkat <i>Self-Esteem</i> Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang	65
4.4 Hasil Analisis Korelasi antara <i>Self-Esteem</i> dengan <i>Academic Burnout</i> ..	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berpikir	37
3.1 Hubungan antar Variabel	41
3.2 Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen	52



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Angket <i>Academic Burnout</i> (Studi Pendahuluan)	84
2 Hasil Studi Pendahuluan Angket <i>Academic Burnout</i>	86
3 Hasil Analisis Daftar Cek Masalah (DCM)	87
4 <i>Original Source Assessment</i>	91
5 Hasil Translate Instrumen Penelitian	93
6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian yang Disesuaikan	97
7 <i>Final Assessment Adapted</i>	99
8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	105
9 Analisis Korelasi	109
10 Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	110
11 Dokumentasi Surat	113



BAB I

PENDAHULUAN

Pendahuluan merupakan bagian pertama yang penting untuk mengetahui apa yang diteliti, mengapa, dan untuk apa penelitian dilakukan. Adapun penjelasan yang diuraikan pada bab ini meliputi: (1) latar belakang masalah, (2) rumusan masalah, (3) tujuan penelitian, dan (4) manfaat penelitian.

1.1 Latar Belakang Masalah

Belajar merupakan kegiatan akademik yang paling pokok dalam keseluruhan proses pendidikan di sekolah. Hal ini berarti bahwa berhasil tidaknya pencapaian tujuan pendidikan akan banyak bergantung kepada bagaimana proses belajar yang dialami oleh peserta didik sebagai subjek dalam kegiatan belajar. Keberhasilan peserta didik dalam belajar tentunya dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri individu (faktor intern) maupun dari luar diri individu (faktor ekstern). Slameto (2013) mengungkapkan bahwa faktor intern yang mempengaruhi belajar dikelompokkan menjadi tiga, yaitu faktor jasmaniah, faktor psikologis, dan faktor kelelahan. Sementara faktor ekstern yang berpengaruh terhadap belajar juga dikelompokkan menjadi tiga, yaitu faktor keluarga, faktor sekolah, dan faktor masyarakat.

Faktor intern seringkali dianggap sebagai faktor utama yang tidak hanya merintangi belajar, tetapi juga motivasi untuk mencapai prestasi sebaik mungkin

(Slameto, 2013: 133). Dari pendapat tersebut, dapat diketahui bahwa meskipun peserta didik berada dalam lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat yang baik, namun jika dari dalam dirinya sedang tidak sehat secara jasmani, sedang mengalami tekanan secara psikologis, maupun kelelahan, maka proses belajar dan prestasi yang dicapainya juga akan cenderung tidak optimal.

Hasil survei terhadap 2.133 pelajar di Taiwan yang dilaporkan surat kabar *The China Post* (Soong dalam Shih, 2015) menunjukkan bahwa 61,9% pelajar menghadiri sekolah hanya untuk melengkapi pendidikan reguler mereka. Selanjutnya, 35,9% pelajar sering merasa kelelahan setelah seharian sekolah; 21,9% dari mereka juga menganggap sekolah sebagai beban yang berat; dan 19,4% dari mereka merasa terbebani secara fisik maupun mental.

Situasi dilematis antara tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki pada kenyataannya dapat membuat peserta didik tertekan secara psikologis sehingga akhirnya rentan terhadap *academic burnout*. Seperti dikemukakan oleh Salmela-Aro & Upadyaya (2014: 139) bahwa dalam lingkungan akademis, peserta didik dihadapkan pada berbagai tuntutan studi dan sumber daya yang berbeda-beda, yang kemudian dapat dimanifestasikan dalam tingkat keterlibatan dan *burnout* di sekolah, serta kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan.

Berdasarkan *control-value theory*, ketika individu merasa mampu atau tidak mampu mengontrol aktivitas dan luaran akademik yang penting ataupun kurang penting menurut individu tersebut maka emosi akademik akan muncul. Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul

dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu (Pekrun et al., 2007). *Burnout* dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi, memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (Schaufeli et al., 2002).

Peserta didik yang mengalami *academic burnout* menunjukkan gejala-gejala seperti, malas, kurang bersemangat, tidak ada minat dan apatis terhadap studi, murung, sinis, acuh tak acuh, mudah marah, serta pesimis. Widari, Dharsana, & Suranata (2014) menjelaskan gejala *academic burnout* pada peserta didik berdasarkan aspek-aspek: (1) kelelahan pada pikiran, ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas-tugas akademik, dan mudah lupa dengan pelajaran, (2) kelelahan emosional, ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, apatis, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong, (3) tidak mendatangkan hasil, ditandai dengan perasaan pencapaian akademik yang menurun. Dengan demikian, gejala *academic burnout* pada peserta didik dapat dilihat melalui beberapa area, diantaranya kelelahan (*exhaustion*), depersonalisasi (*cynicism*), dan menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*).

Penelitian Sugara (dalam Vitasari, 2016) terhadap siswa SMA Angkasa Bandung, menunjukkan bahwa sebanyak 72,97% siswa memiliki intensitas kejenuhan, dengan area kejenuhan paling banyak ditemukan yaitu pada area kelelahan emosi. Sementara penelitian Suwarjo, dkk. (dalam Gunanggoro, 2016) yang dilakukan pada siswa kelas XI SMA di Kota Yogyakarta menunjukkan

bahwa sebanyak 93,98% siswa mengalami kejenuhan, dengan area kejenuhan paling banyak ditemukan yaitu pada area kelelahan emosi. Dari kedua penelitian tersebut, diketahui bahwa intensitas kejenuhan siswa cenderung tinggi dan paling banyak ditemukan pada area kelelahan emosi. Selain itu, fenomena kejenuhan (*burnout*) juga ditemukan pada siswa di SMA Negeri 1 Semarang. Berdasarkan studi pendahuluan dengan menyebar angket *academic burnout* kepada 72 siswa diperoleh hasil bahwa sebanyak 44,1% siswa mengalami gejala *academic burnout*, dengan area kejenuhan paling banyak juga ditemukan pada area kelelahan (*exhaustion*).

Studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Semarang diperkuat dengan hasil analisis Daftar Cek Masalah (DCM) yang menunjukkan siswa memilih item-item pada masalah belajar yang sesuai dengan indikator *academic burnout*, antara lain merasa pelajaran di sekolah terlalu membosankan (38,9%), merasa lelah dan kurang bersemangat (41,7%), merasa beban pelajaran terlalu berat (37,5%), sukar memusatkan perhatian waktu belajar (23,6%), sulit memulai belajar (27,8%), jika belajar sering mengantuk (34,7%), dan sering merasa malas belajar (33,3%). Selain itu, siswa juga memilih item-item pada masalah pribadi yang sesuai dengan indikator *academic burnout*, antara lain merasa rendah diri (19,4%), merasa pesimis (16,7%), mudah tersinggung (22,2%), dan mudah marah (29,2%).

Melihat fenomena-fenomena yang ada di lapangan, *academic burnout* menjadi masalah yang banyak dialami oleh individu dalam lingkungan akademis. Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya kejenuhan (*burnout*), yaitu: (1) faktor

situasional yang berupa kondisi lingkungan, dan (2) faktor individu yang berupa karakteristik demografi, karakteristik kepribadian, dan sikap individu terhadap pekerjaan. Zhang, Gan, & Cham (dalam Lian et al. 2014) menjelaskan bahwa faktor individu dan lingkungan eksternal adalah penyebab utama *academic burnout*. Faktor individu yang menyebabkan *academic burnout* berkaitan dengan karakteristik kepribadian, seperti *self-efficacy*, *self-esteem*, *locus of control*, dan *trait-anxiety*. Sedangkan faktor lingkungan eksternal yang menyebabkan *academic burnout* terutama berasal dari tuntutan studi yang berlebihan.

Beragam faktor baik internal maupun eksternal menjadi penyebab *academic burnout*, dimana akibat serius dari masalah tersebut adalah lemahnya motivasi belajar, timbulnya rasa malas yang berat, dan menurunnya prestasi akademik (Hamzah, Sugiharto, & Tadjri, 2017). Pekrun et al. (2007) menjelaskan bahwa dalam *control-value theory*, emosi akademik yang dirasakan oleh individu berasal dari penilaian (*appraisal*) baik kognitif maupun non-kognitif. Dengan demikian, diketahui bahwa emosi akademik muncul karena adanya penilaian yang dibuat oleh individu. Salah satu faktor penilaian dari diri individu yang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk mengalami emosi akademik berupa kejenuhan (*burnout*) adalah *self-esteem* (harga diri).

Rosenberg (dalam Srisayekti, Setiady, & Sanitioso, 2015) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan suatu evaluasi atau penilaian yang dibuat individu terhadap dirinya sendiri (*self*), baik positif ataupun negatif. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar tentang dirinya menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan

bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya. Individu yang mampu menilai dirinya secara positif akan mengembangkan *self-esteem* tinggi. Sebaliknya, individu yang menilai dirinya secara negatif akan mengembangkan *self-esteem* rendah.

Individu dengan *self-esteem* tinggi tentunya akan mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik dibandingkan individu dengan *self-esteem* rendah. Hal ini karena individu dengan *self-esteem* tinggi memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga sehingga memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kompetensi diri yang berguna dalam menyelesaikan tugas akademik dan mencapai prestasi akademik. Seperti dikemukakan oleh Lawrence (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) bahwa individu dengan *self-esteem* tinggi, cenderung percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan percaya diri dalam menangani tugas-tugas akademik. Selain itu, individu dengan *self-esteem* tinggi akan mempertahankan rasa keingintahuannya secara alami dalam belajar serta memiliki semangat dan antusias ketika menghadapi tantangan baru.

Sementara individu dengan *self-esteem* rendah justru menghindari situasi dimana situasi tersebut berpotensi membuat dirinya merasa malu dihadapan orang lain (Lawrence dalam Happy & Widjajanti, 2014: 50). Oleh sebab itu, saat dihadapkan pada lingkungan akademis yang penuh dengan tuntutan dan tantangan, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung akan mengembangkan *academic burnout*. Young & Hoffmann (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) telah menjelaskan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan sejumlah faktor kehidupan

individu, salah satunya adalah keberhasilan individu di sekolah. Dengan demikian, dapat dianalogikan jika *self-esteem* yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini diarahkan untuk membuktikan hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa. Penelitian menjadi penting karena hasil penelitian dapat memberikan implikasi bagi guru BK dalam merumuskan upaya penanganan berkaitan dengan permasalahan *academic burnout*. Karena *academic burnout* termasuk salah satu permasalahan dalam bidang bimbingan dan konseling, sehingga perlu mendapatkan penanganan khusus melalui pelayanan bimbingan dan konseling. Dengan demikian, permasalahan *academic burnout* dapat teratasi menggunakan strategi intervensi yang tepat dan peserta didik dapat mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara optimal.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana tingkat *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019?
2. Bagaimana tingkat *self-esteem* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019?
3. Adakah hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.
2. Untuk mengidentifikasi dan menganalisis tingkat *self-esteem* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan atau manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta membantu perkembangan keilmuan dalam bidang bimbingan dan konseling, terutama permasalahan yang berkaitan dengan *academic burnout* pada siswa. Selain itu, dapat dijadikan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya pada kajian yang sama tetapi dalam ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan kegunaan atau manfaat praktis sebagai berikut:

1. Bagi guru BK, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan guru BK mengenai permasalahan *academic burnout* yang dialami siswa sehingga dapat dijadikan bekal untuk merumuskan upaya penanganan yang tepat sesuai dengan kebutuhan siswa.
2. Bagi guru mata pelajaran, diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan guru mata pelajaran mengenai permasalahan *academic burnout* yang dialami siswa sehingga dapat dijadikan bekal untuk merumuskan strategi pembelajaran yang menyenangkan dan tidak melelahkan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan referensi apabila hendak melakukan penelitian pada kajian yang sama tetapi dalam ruang lingkup yang lebih luas dan mendalam.

BAB II

LANDASAN TEORI

Landasan teori merupakan unsur penting dalam suatu penelitian sebab akan membahas konsep-konsep teoritis yang digunakan untuk landasan kerja penelitian. Adapun penjelasan yang diuraikan pada bab ini meliputi: (1) penelitian terdahulu, (2) *academic burnout*, (3) *self-esteem*, (4) kerangka berpikir, dan (5) hipotesis.

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain. Penelitian terdahulu ini digunakan sebagai dasar atau acuan yang mendukung penelitian yang akan dilakukan. Adapun penelitian terdahulu yang digunakan diantaranya sebagai berikut.

Penelitian Pratiwi & Aslamawati (2016), hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* siswa maka semakin tinggi pula tingkat *self regulated learning* pada siswa tersebut. Aspek dari *self-esteem* yang memiliki korelasi tinggi dengan *self regulated learning* adalah aspek *worthiness*, sedangkan aspek yang memiliki korelasi cukup tinggi dengan *self regulated learning* adalah aspek *competence*. Hal ini berarti, semakin tinggi siswa merasa berharga terhadap dirinya maka akan semakin tinggi *self regulated learning* yang terbentuk dan

semakin tinggi siswa mampu dalam menghadapi tantangan maka semakin tinggi juga *self regulated learning* yang terbentuk.

Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan *self regulated learning* pada siswa. Aspek-aspek *self-esteem* berupa *worthiness* dan *competence* memiliki peran dalam meningkatkan intensitas belajar siswa, baik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik maupun ujian yang diberikan oleh guru. Hal yang membedakan adalah penelitian ini akan berfokus pada korelasi antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa.

Penelitian Nuramaliah (2017), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orang tua dan efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika pada siswa. Dukungan sosial dan efikasi diri akan membuat siswa lebih siap dan yakin dalam menghadapi setiap tekanan dan tuntutan, yang pada akhirnya dapat terhindar dari kejenuhan belajar matematika atau setidaknya dapat memperkecil tingkat kejenuhan yang dialami.

Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa ada hubungan yang negatif antara efikasi diri dengan kejenuhan belajar matematika, sehingga sumber potensial dari dalam diri individu (faktor internal) terbukti dapat mempengaruhi terjadinya kejenuhan pada siswa. Hal yang membedakan adalah penelitian ini akan berfokus melihat kejenuhan akademik (*academic burnout*) dari segi internal siswa yang berupa *self-esteem*.

Penelitian Salmela-Aro & Upadyaya (2014) dalam *British Journal of Educational Psychology*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan studi

berhubungan dengan *burnout* di sekolah, sementara sumber belajar berhubungan dengan keterlibatan di sekolah. *Self-efficacy* berhubungan positif dengan keterlibatan dan negatif dengan *burnout*. Selanjutnya, *burnout* berhubungan negatif dengan keterlibatan di sekolah 1 tahun kemudian. Keterlibatan berhubungan positif dengan kepuasan hidup 2 tahun kemudian, dan *burnout* berhubungan dengan gejala depresi.

Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa *burnout* memediasi hubungan antara tuntutan studi dan hasil kesehatan mental. Hal yang membedakan adalah penelitian ini akan berfokus pada hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout*.

Penelitian Luo et al. (2016) dalam *Personality and Individual Differences*, hasil penelitian menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif memberikan pengaruh tidak langsung yang positif pada *burnout* di sekolah melalui mediator *self-esteem* dan *coping style* yang berorientasi pada tugas dan emosi. Sebaliknya, perfeksionisme adaptif memiliki pengaruh tidak langsung yang negatif terhadap *burnout* di sekolah melalui mediator yang sama. Khususnya, *self-esteem* dan *coping style* yang berorientasi emosi memiliki efek mediasi berurutan pada hubungan antara dua dimensi perfeksionisme dan *burnout* di sekolah.

Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa *self-esteem* dan *coping style* memediasi sebagian hubungan antara perfeksionisme dan *burnout* di sekolah. Hal yang membedakan adalah penelitian ini akan berfokus mengkorelasikan *self-esteem* sebagai konstruk tunggal. Selain itu,

penelitian ini juga akan memfokuskan *burnout* pada bidang akademik (*academic burnout*).

Penelitian Lee et al. (2010) dalam *Stress and Health Research Article*, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola *academic burnout* pada remaja dapat dilihat melalui empat kelompok yang dapat dikenali, yaitu: (1) kelompok tertekan (*distressed group*), (2) kelompok *laissez-faire* (*laissez-faire group*), (3) kelompok gigih (*persevering group*), dan (4) kelompok yang berfungsi dengan baik (*well-functioning group*). Siswa dalam kelompok tertekan (*distressed group*), diidentifikasi mengalami *academic burnout* karena kurang memiliki kompetensi di bidang akademik. Selain itu, mereka memiliki *self-esteem* yang negatif dan nilai rata-rata terendah. Sementara siswa dalam kelompok yang berfungsi dengan baik (*well-functioning group*), diidentifikasi tidak mengalami *academic burnout* karena memiliki *self-esteem* yang positif dan nilai rata-rata tertinggi.

Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa *self-esteem* dan nilai rata-rata merupakan diskriminator yang baik dalam menjelaskan fenomena terkait *academic burnout* pada remaja. Oleh karenanya, hal tersebut menjadi dasar yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Adapun yang membedakan adalah penelitian ini bertujuan untuk mempertegas hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa di sekolah menengah atas.

Dari lima penelitian terdahulu di atas, tercantum penelitian-penelitian yang dapat mendukung dan memperkuat penelitian yang akan dilakukan peneliti untuk mengkorelasikan *self-esteem* secara utuh dengan *academic burnout*. Secara umum, penelitian terdahulu memberikan informasi bahwa beberapa aspek dan

indikator dari penelitian memberikan kontribusi bahwa ada korelasi antara kedua variabel tersebut. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk melihat lebih lanjut tentang “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa”.

2.2 *Academic Burnout*

Control-value theory menyediakan kerangka kerja integratif untuk menganalisis anteseden dan efek dari emosi yang dialami dalam pengaturan akademik atau dikenal sebagai emosi akademik. Hal ini didasarkan pada premis bahwa penilaian kontrol (*control*) dan nilai-nilai (*value*) adalah pusat untuk membangkitkan emosi akademik, termasuk emosi yang berhubungan dengan aktivitas akademik, seperti kesenangan, frustrasi, dan kejenuhan yang dialami dalam belajar, serta emosi hasil yang berkaitan dengan kesuksesan atau kegagalan, seperti sukacita, harapan, kebanggaan, kecemasan, keputusasaan, rasa malu, dan kemarahan (Pekrun, 2006). Emosi-emosi tersebut dibagi ke dalam dua kelompok emosi, yaitu emosi positif dan emosi negatif. Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu.

Penjelasan yang diuraikan pada sub bab ini meliputi: (1) pengertian *academic burnout*, (2) gejala *academic burnout*, (3) dimensi *academic burnout*, dan (4) faktor penyebab *academic burnout*.

2.2.1 *Pengertian Academic Burnout*

Istilah *burnout* (kejenuhan) sangat berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dari istilah-istilah seperti keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis,

kelelahan fisik dan mental, serta ketegangan yang teramat sangat (Suharto, 2009: 55). Maslach & Leiter (1997: 28) berpendapat bahwa *burnout* merupakan reaksi emosi negatif terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah mengikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinisme menjadi lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan.

Khairani & Ifdil (2015: 210) mengemukakan bahwa *burnout* merupakan suatu kondisi dimana seseorang merasa lelah dan jenuh secara fisik maupun emosional karena intensitas pekerjaan yang terlalu keras namun kaku dan menuntut pencapaian hasil yang sesuai dengan harapan. Sependapat dengan Burke (dalam Satriyo & Survival, 2014: 53) yang menyebutkan bahwa *burnout* adalah proses psikologis yang terjadi karena stres pekerjaan yang tidak terlepas sehingga menghasilkan kelelahan emosi, perubahan kepribadian, dan perasaan pencapaian yang menurun. Menurut Primita & Wulandari (2014: 17) *burnout* adalah suatu keadaan yang dipenuhi oleh rasa lelah fisik, mental, maupun emosional serta rendahnya penghargaan diri sehingga mengakibatkan banyak energi dan tenaga terbuang sia-sia serta menurunnya motivasi pada diri individu.

Burnout dalam bidang akademik atau *academic burnout* didefinisikan sebagai perasaan lelah karena tuntutan studi (*exhaustion*), memiliki sikap sinis terhadap tugas-tugas akademik (*cynicism*), dan perasaan tidak kompeten (*reduced efficacy*) sebagai siswa (Schaufeli et al., 2002). Sedangkan Behrouzi, Yeylagh, & Pourseyed (dalam Jenaabadi, Nastiezaie, & Safarzaie, 2017) menjelaskan bahwa *academic burnout* mengacu pada perasaan lelah yang disebabkan oleh tuntutan

dan persyaratan pendidikan (*tiredness*), menjadi pesimistik dan tidak mau mengerjakan tugas (*lack of interest*), serta rasa tidak kompeten sebagai siswa (*low efficiency*).

Secara tradisional, *academic burnout* didefinisikan sebagai sindrom tiga dimensi yang meliputi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya prestasi pribadi (Maslach & Jackson dalam Charkhabi, Abarghuei, & Hayati, 2013). Kejuhan akademik (*academic burnout*) menyiratkan perasaan lelah dengan tugas sekolah dan apa pun yang terkait dengan belajar, sikap yang buruk terhadap materi pelajaran di kelas yang pada akhirnya mengarah pada tidak adanya partisipasi dalam kegiatan sekolah maupun pendidikan, serta menciptakan perasaan ketidakmampuan untuk mempelajari materi pelajaran (Hoseinabadi-farahani, Kasirlou, & Inanlou, 2016).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun.

2.2.2 Gejala *Academic Burnout*

Freudenberger & Richelson (dalam Khairani & Ifdil, 2015) mengungkapkan bahwa ada 11 gejala yang terlihat pada penderita *burnout*, yaitu:

1. Kelelahan yang disertai keletihan. Keadaan ini merupakan gejala utama *burnout*. Penderita akan sulit menerima keadaan karena mereka merasa lelah oleh aktivitas yang dijalani.

2. Lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami. Pada saat penderita *burnout* mengalami kelelahan, mereka menjadi kurang bertanggung jawab dengan permasalahan yang ada.
3. Kebosanan dan sinisme. Penderita *burnout* merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis pada kegiatan tersebut.
4. Emosional. Ketika penderita *burnout* mengalami kelelahan, kemampuan untuk menyelesaikan segala sesuatu menjadi berkurang. Hal ini menimbulkan gelombang emosional pada diri penderita, seperti tidak sabar, mudah marah, dan mudah tersinggung.
5. Selalu menganggap dirinya yang terbaik. Penderita *burnout* merasa hanya dirinya yang dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.
6. Merasa tidak dihargai. Usaha yang semakin keras namun tidak disertai dengan energi yang cukup serta hasil yang diperoleh tidak memuaskan, menyebabkan penderita *burnout* merasa bahwa dirinya tidak dihargai.
7. Mengalami disorientasi. Penderita *burnout* merasa terpisah dari lingkungan karena situasi di lingkungan tidak sesuai dengan harapannya. Mereka menjadi kehilangan daya untuk mengenal lingkungan, terutama yang berkenaan dengan pekerjaan maupun orang-orang di sekitarnya.
8. Masalah psikosomatis. Penderita *burnout* sering kali mengalami sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, dan gangguan fisik lainnya.

9. Curiga tanpa alasan. Penderita *burnout* sering kali menaruh kecurigaan pada orang lain tanpa alasan yang jelas.
10. Depresi. Penderita *burnout* merasa terdapat tekanan di luar beban fisik dan mental mereka karena banyaknya tuntutan yang ada di lingkungan.
11. Penyangkalan. Penderita *burnout* sering kali menyangkal kenyataan akan keadaan dirinya sendiri, baik kegagalan yang dialami maupun rasa takut yang dirasakan.

Sementara Widari, Dharsana, & Suranata (2014) menjelaskan gejala *academic burnout* secara lebih rinci berdasarkan aspek-aspek kelelahan pikiran, kelelahan emosional, dan tidak mendatangkan hasil. Berikut penjelasannya:

1. Kelelahan pikiran, berasal dari ketegangan yang berlebihan. Siswa yang memiliki kelelahan pada pikiran menunjukkan beberapa gejala, diantaranya kesulitan berkonsentrasi, malas mengerjakan tugas-tugas akademik, dan mudah lupa dengan pelajaran.
2. Kelelahan emosional, merupakan reaksi pertama dari stres karena tuntutan studi, dimana siswa merasa kosong, kehabisan energi untuk menghadapi pelajaran maupun orang lain, dan tidak mampu melepaskan maupun memperbaiki kelelahannya. Aspek kelelahan emosional ditandai dengan perasaan frustrasi, mudah tersinggung, putus asa, mudah marah, tertekan, gelisah, apatis terhadap pelajaran, terbebani oleh pelajaran, bosan, dan perasaan tidak ingin menolong.

3. Tidak mendatangkan hasil, merupakan suatu kondisi dimana kegiatan belajar siswa tidak ada kemajuan sehingga hasil belajar yang dicapai tidak maksimal untuk beberapa waktu tertentu.

Khusumawati & Christiana (2014: 2) mengemukakan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan akademik di sekolah serta tuntutan-tuntutan yang ada dapat menyebabkan siswa mengalami gejala *burnout*, antara lain merasa lelah pada seluruh bagian indera, kurang bersemangat dalam mengikuti kegiatan pembelajaran, timbul rasa bosan, kurang termotivasi, kurang perhatian, dan tidak ada minat dalam belajar, serta tidak mendatangkan hasil. Menurut Yang & Farn (dalam Charkhabi, Abarghuei, & Hayati, 2013) orang-orang dengan kejenuhan akademik (*academic burnout*) mengalami gejala atau tanda-tanda seperti, kurangnya minat terhadap masalah akademik, ketidakmampuan untuk menghadiri kelas akademik secara terus-menerus, minimnya keterlibatan dalam kegiatan kelas, rasa tidak berarti dalam permasalahan akademik, dan ketidakmampuan dalam perolehan di bidang akademik.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka gejala *academic burnout* dapat dilihat melalui beberapa area diantaranya:

1. Kelelahan, baik secara fisik, mental, maupun emosional, ditandai dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, merasa tidak bahagia, rendah diri, pesimis, tertekan, gelisah, frustrasi, mudah tersinggung, mudah putus asa, dan mudah marah.

2. Depersonalisasi atau sinisme, ditandai dengan sikap murung, acuh tak acuh, perasaan tidak ingin menolong, rasa enggan dan malas dalam kegiatan akademik.
3. Tidak mendatangkan hasil, ditandai dengan perasaan tidak kompeten sehingga pencapaian akademik menurun.

2.2.3 Dimensi *Academic Burnout*

Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengemukakan bahwa ada tiga dimensi *burnout*, yaitu *exhaustion*, *depersonalization (cynicism)*, dan *reduced personal accomplishment*. Berikut penjelasannya:

1. *Exhaustion*

Exhaustion (kelelahan) adalah reaksi pertama terhadap stres akibat tuntutan pekerjaan. Ketika individu merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Secara fisik ditandai dengan sakit kepala, flu, insomnia, dan lain-lain. Secara mental ditandai dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara secara emosional ditandai dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat individu merasa kekurangan energi untuk menghadapi pekerjaan bahkan orang lain.

2. *Depersonalization (cynicism)*

Depersonalisasi sangat erat kaitannya dengan sikap sinis dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan. Ketika individu merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Di satu

sisi, depersonalisasi (sinisme) merupakan upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Orang-orang merasa lebih aman untuk bersikap acuh tak acuh, terutama ketika masa depan tidak pasti, atau menganggap hal-hal tidak akan berhasil. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kerja.

3. *Reduced personal accomplishment*

Penurunan pencapaian pribadi seorang individu berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi kerja, dan produktivitas kerja. Hal ini karena individu memiliki sikap yang rendah untuk memberikan penghargaan pada diri sendiri, serta kurangnya keyakinan dan kepercayaan diri. Individu yang mengalami penurunan pencapaian pribadi merasa tidak puas terhadap diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan.

Sementara Schaufeli et al. (2002) mengembangkan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) guna menilai sindrom *academic burnout* di kalangan siswa. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) juga mengukur *burnout* melalui tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Berikut penjelasannya:

1. *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi (Schaufeli & Hu, 2009). Ketika siswa merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kelelahan fisik siswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, dan lain-lain. Kelelahan mental

siswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara kelelahan emosional siswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang di sekitarnya.

2. *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli & Hu, 2009). Ketika siswa merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kinerja siswa.

3. *Reduced Academic Efficacy*

Reduced academic efficacy mengacu pada menurunnya keyakinan akademik akibat menurunnya kompetensi, motivasi, dan produktivitas diri (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Siswa yang mengalami penurunan keyakinan akademik akan merasa tidak kompeten sehingga menyebabkan mereka merasa tidak puas pada diri sendiri, pekerjaan, bahkan kehidupan.

Sedangkan Salmela-Aro et al. (2009) mengembangkan *School-Burnout Inventory* (SBI) untuk mengukur *burnout* di sekolah melalui tiga dimensi yang meliputi: (1) *exhaustion at school*, mengacu pada perasaan kewalahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism toward the meaning of school*, dimanifestasikan dalam sikap sinis, acuh tak acuh, dan menjauh, serta hilangnya minat terhadap tugas

sekolah dan tidak melihatnya sebagai bermakna, (3) *sense of inadequacy at school*, mengacu pada perasaan tidak mampu akibat menurunnya kompetensi diri dan pencapaian pribadi.

Berdasarkan beberapa penjelasan teori di atas mengenai dimensi *academic burnout*, peneliti menggunakan dimensi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), yaitu: (1) *exhaustion*, mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi, (3) *reduced academic efficacy*, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik. Selanjutnya akan dijadikan dasar dalam alat ukur skala pada penelitian ini, yaitu skala *academic burnout* adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dengan alasan karena telah teruji secara validitas maupun reliabilitas.

2.2.4 Faktor Penyebab *Academic Burnout*

Pekrun et al. (2007) dalam *control-value theory*, menjelaskan bahwa munculnya emosi akademik berasal dari penilaian (*appraisal*) baik kognitif maupun non-kognitif. Penilaian terdiri atas dua hal yaitu *control* dan *value*. Kedua hal ini memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemunculan emosi akademik. *Value* berperan pada muncul tidaknya emosi dan menentukan intensitas dari emosi tersebut. Sedangkan, *control* mempengaruhi warna emosi, yaitu positif atau negatif. Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu.

Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya *burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individu. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Situasional

Faktor situasional yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* adalah kondisi lingkungan kerja yang kurang baik. Terdiri atas 6 bagian, yaitu:

- a. *Workload* (beban kerja), *burnout* dapat terjadi karena beban kerja melebihi batas kemampuan individu sehingga menyebabkan individu merasa kelelahan.
- b. *Control* (pengawasan), *burnout* dapat terjadi karena adanya konflik peran antara individu dan pengawas.
- c. *Reward* (penghargaan), *burnout* dapat terjadi karena *reward* tidak diberikan dengan baik dan memadai, baik dari segi institusional maupun sosial.
- d. *Community* (komunitas), *burnout* dapat terjadi karena kurangnya dukungan sosial dari lingkungan (komunitas) sehingga menyebabkan kurangnya rasa pencapaian pribadi.
- e. *Fairness* (keadilan), *burnout* dapat terjadi karena adanya rasa ketidakadilan di lingkungan kerja.
- f. *Values* (nilai), *burnout* dapat terjadi karena adanya kesenjangan antara nilai individu dan lingkungan.

2. Faktor Individu

Faktor individu yang menjadi penyebab terjadinya *burnout* antara lain:

- a. Karakteristik demografi, yang meliputi usia, jenis kelamin, kedudukan, dan tingkat pendidikan.
- b. Karakteristik kepribadian, yang meliputi *levels of hardiness*, *locus of control*, *coping styles*, dan *self-esteem*.
- c. Sikap individu terhadap pekerjaan.

Menurut Walburg (2014: 30) ada banyak faktor risiko (*risk factors*) yang terkait dengan *burnout* di sekolah, antara lain: (1) konteks sekolah, seperti tekanan sekolah (*school pressure*), kelompok teman sebaya (*peer groups*), keterlibatan dengan sekolah (*school engagement*), dan penyesuaian dengan jalur akademik, (2) aspek internal, seperti karakteristik kepribadian (*personality traits*), perbedaan kognitif (*cognitive discrepancies*), dan keyakinan inti (*core belief*). Zhang, Gan, & Cham (2007) menjelaskan bahwa faktor individu dan lingkungan eksternal adalah penyebab utama *academic burnout*. Faktor individu yang menyebabkan *academic burnout* berkaitan dengan karakteristik individu, seperti *self-efficacy*, *self-esteem*, *locus of control*, dan *trait-anxiety*. Sedangkan faktor lingkungan eksternal yang menyebabkan *academic burnout* terutama berasal dari tuntutan studi yang berlebihan (Lian et al. 2014).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa ada beragam faktor baik internal maupun eksternal yang menjadi penyebab *academic burnout*. Faktor internal dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, *self-esteem*, *self-efficacy*, *locus of control*. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai-nilai yang ada di lingkungan. Namun, peneliti tertarik untuk melihat lebih lanjut mengenai sumber

potensi dari dalam diri individu (faktor internal) yang berupa *self-esteem*, karena *self-esteem* dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian yang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk mengalami emosi akademik berupa kejenuhan (*burnout*).

2.3 *Self-Esteem*

Self theory dari Rogers (dalam Pujosuwarno, 1993) menjelaskan bahwa kepribadian manusia terdiri atas 3 unsur, yaitu: (1) organisme, merupakan keseluruhan fungsi fisik maupun psikis yang ada pada diri individu yang bersifat subyektif, (2) medan fenomenal, merupakan kumpulan pengalaman-pengalaman yang ada pada organisme baik yang disadari maupun tidak disadari, dan (3) *self*, yaitu interaksi antara organisme dengan medan fenomenal yang akan membentuk *self* (I/me/saya). Untuk menemukan *self* yang sehat (*the real self*), maka individu memerlukan penghargaan, kehangatan, perhatian, dan penerimaan tanpa syarat. Akan tetapi, jika individu merasa berharga hanya bila bertingkah laku sesuai dengan yang dikehendaki orang lain, maka yang akan terbentuk adalah *ideal self*. Rogers merumuskan dua sub-sistem *self* ini sebagai *ideal self* dan *self concept*.

Konsep diri (*self concept*) mencakup semua aspek keberadaan diri dan pengalaman seperti yang dipahami oleh kesadaran seorang individu (meskipun tidak selalu akurat). Dengan kata lain, *self concept* merupakan gambaran atau pandangan tentang diri yang dipahami dan disadari individu pada saat ini. *Self concept* terbentuk atas dua komponen, yaitu komponen kognitif dan komponen afektif. Komponen kognitif disebut *self-image* dan komponen afektif disebut *self-*

esteem. Komponen kognitif adalah pengetahuan individu tentang dirinya mencakup pengetahuan “siapa saya” yang akan memberikan gambaran tentang diri atau disebut citra diri. Sementara itu, komponen afektif merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang akan membentuk penerimaan terhadap diri dan penghargaan diri (Ghufron & Risnawita, 2017: 14).

Penjelasan yang diuraikan pada sub bab ini meliputi: (1) pengertian *self-esteem*, (2) tingkatan dan karakteristik *self-esteem*, (3) aspek-aspek *self-esteem*, serta (4) pengukuran *self-esteem*.

2.3.1 Pengertian Self-Esteem

Ilmuwan sosial mendefinisikan *self-esteem* setidaknya dalam tiga cara berbeda. Definisi pertama menghubungkan *self-esteem* dengan keberhasilan atau kompetensi individu, khususnya dalam bidang kehidupan yang sangat berarti bagi individu tersebut. Definisi kedua dan paling umum digunakan yaitu *self-esteem* sebagai suatu sikap atau perasaan tentang rasa berharga atau kelayakan individu sebagai seorang pribadi. Definisi ketiga melibatkan penentuan *self-esteem* sebagai hubungan antara kedua faktor tersebut. Dalam definisi ketiga ini, hanya individu yang memiliki kompetensi dalam menghadapi tantangan hidup dengan cara layak yang memunculkan *self-esteem* sehat, positif, dan otentik (Mruk, 2013).

Rosenberg (dalam Srisayekti, Setiady, & Sanitioso, 2015) mengemukakan bahwa harga diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi terhadap diri sendiri (*self*) secara keseluruhan, baik positif ataupun negatif. *Self-esteem* berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, dan penampilan fisik. Sementara Coopersmith (dalam Wangge & Hartini, 2013: 3)

mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Klass & Hodge (dalam Ghufron & Risnawita, 2017: 41) juga mengemukakan bahwa *self-esteem* (harga diri) adalah hasil evaluasi diri yang dibuat dan dipertahankan oleh individu sebagai hasil interaksi antara dirinya dan lingkungan, serta penerimaan penghargaan dan perlakuan orang lain terhadap dirinya. Pada saat melakukan evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar tentang dirinya menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya.

Khotimah, Radjah, & Handarini (2016: 65) menjelaskan bahwa *self-esteem* (harga diri) didefinisikan sebagai perasaan menyukai dan menghargai diri sendiri, sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan dan sejumlah penghargaan, penerimaan, serta perlakuan orang lain. *Self-esteem* ini merupakan salah satu aspek kepribadian yang akan mempengaruhi proses berfikir, perasaan, keinginan, nilai, maupun tujuan hidup individu, sehingga dapat memberikan keyakinan pada diri individu dan lingkungan sekitar. Sementara Feist & Feist (2008: 248) menjelaskan bahwa harga diri adalah perasaan individu terhadap keberhargaan dan keyakinan dirinya yang mencerminkan hasrat bagi kekuatan, pencapaian, ketepatan, penguasaan, kompetensi, keyakinan diri, dan independensi.

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah suatu penilaian atau evaluasi global yang dibuat oleh individu

terhadap dirinya sendiri (*self*) baik positif maupun negatif, sebagai hasil dari interaksi antara dirinya dan lingkungan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya yang akan menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan.

2.3.2 Tingkatan dan Karakteristik *Self-Esteem*

Rosenberg (dalam Suhron, 2016: 26) menjelaskan bahwa tingkatan *self-esteem* yang dimiliki individu digolongkan menjadi dua, yaitu individu dengan *self-esteem* tinggi dan individu dengan *self-esteem* rendah. Berikut karakteristiknya:

1. Individu dengan *self-esteem* tinggi, memiliki karakteristik diantaranya: (1) merasa dirinya berharga, (2) menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya, (3) tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain, (4) cenderung akan mengembangkan diri dan memperbaiki diri.
2. Individu dengan *self-esteem* rendah, memiliki karakteristik diantaranya: (1) fokus melindungi diri dan tidak melakukan kesalahan, (2) kecewa yang berlebihan saat mengalami kegagalan, (3) mengalami kecemasan sosial, (4) melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialami, (5) merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, (6) cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

Coopersmith (dalam Suhron, 2016: 27) juga membagi tingkatan *self-esteem* individu menjadi dua golongan, yaitu individu dengan *self-esteem* tinggi dan individu dengan *self-esteem* rendah. Berikut karakteristiknya:

1. Individu dengan *self-esteem* tinggi, memiliki karakteristik diantaranya:
(1) aktif dan dapat mengekspresikan diri dengan baik, (2) berhasil dalam bidang akademik dan membina hubungan sosial, (3) dapat menerima kritik dengan baik, (4) percaya pada persepsi dan reaksinya sendiri, (5) tidak terpaku pada dirinya sendiri atau hanya memikirkan kesulitannya sendiri, (6) memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kemampuan, kecakapan, dan kualitas diri yang tinggi, (7) tidak terpengaruh oleh penilaian orang lain tentang kepribadiannya, (8) lebih mudah menyesuaikan diri dengan suasana yang menyenangkan sehingga tingkat kecemasannya rendah dan memiliki ketahanan diri yang seimbang.
2. Individu dengan *self-esteem* rendah, memiliki karakteristik diantaranya:
(1) memiliki perasaan inferior, (2) takut gagal dalam membina hubungan sosial, (3) terlihat sebagai orang yang putus asa dan depresi, (4) merasa ditinggalkan dan tidak diperhatikan, (5) kurang dapat mengekspresikan diri, (6) sangat tergantung pada lingkungan, (7) tidak konsisten, (8) secara pasif mengikuti lingkungan, (9) banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, (10) mudah mengakui kesalahan.

Sementara Branden (Maryam, 2015; Suhron, 2016) menjelaskan tingkatan

beserta karakteristik *self-esteem* individu sebagai berikut:

1. Individu dengan *self-esteem* tinggi, memiliki karakteristik diantaranya:
(1) memiliki pikiran yang rasional dan realistis, (2) terbuka dengan hal-hal baru dan memiliki kapasitas untuk menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan, (3) memiliki kemampuan menanggulangi kesengsaraan dan kemalangan dalam hidup, (4) lebih ulet dan lebih mampu melawan kekalahan, kegagalan, serta keputusasaan, (5) mampu mengekspresikan diri dan merefleksikan berbagai kemampuan positif yang dimiliki, (6) dapat menerima kritik dengan baik, (7) mampu menjalin hubungan sosial yang hangat, bijaksana, dan penuh rasa penghargaan.
2. Individu dengan *self-esteem* rendah, memiliki karakteristik diantaranya:
(1) kaku dan memiliki pikiran yang tidak rasional, (2) banyak menggunakan mekanisme pertahanan diri, (3) tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan, (4) kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mencapai keinginannya, (5) merasa dirinya tidak berguna dan kurang berharga, (6) membatasi diri dalam berhubungan dengan orang lain, (7) cemas dengan tanggapan orang lain, dan (8) kurang bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa tingkatan *self-esteem* individu terbagi menjadi dua, yaitu individu dengan *self-esteem* tinggi dan individu dengan *self-esteem* rendah. Berikut karakteristiknya:

1. Individu dengan *self-esteem* tinggi, memiliki karakteristik diantaranya:
(1) merasa dirinya berharga, (2) aktif mengembangkan dan memperbaiki diri, (3) dapat mengekspresikan diri dengan baik sehingga kemungkinan

lebih berhasil dalam menjalin hubungan sosial, (4) memiliki keyakinan dan kepercayaan diri sebagai manifestasi kompetensi diri sehingga kemungkinan lebih berhasil dalam bidang akademik, serta (5) memiliki semangat dan antusias ketika menghadapi tantangan.

2. Individu dengan *self-esteem* rendah, memiliki karakteristik diantaranya: (1) memiliki perasaan inferior, (2) kurang memiliki aspirasi dan sedikit usaha untuk mengembangkan dan memperbaiki diri, (3) merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain, (4) cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel, serta (5) tidak berani mencari tantangan baru dan menghadapi hal-hal yang penuh tuntutan.

2.3.3 Aspek-Aspek *Self-Esteem*

Mruk (2013) membagi aspek *self-esteem* menjadi dua, yaitu *competence* dan *worthiness*. Berikut penjelasannya:

1. *Competence*

Competence (kompetensi) mengacu pada kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan serta tantangan yang ada ketika hendak mencapai suatu tujuan. Meskipun *competence* mengacu pada kesuksesan, namun pada dasarnya individu yang memiliki *competence* bukan semata-mata mengejar kesuksesan dan menghindari kegagalan. Justru *competence* individu terbentuk ketika ia mengalami kegagalan saat ingin mencapai suatu kesuksesan dalam tujuannya. Selain itu, *competence* juga melibatkan motivasi, kemampuan kognitif maupun fisik, serta kelemahan yang dimiliki individu.

2. *Worthiness*

Worthiness (keberhargaan) mengacu pada nilai keberhargaan pada diri individu yang berkaitan dengan perasaan terhadap evaluasi hasil yang telah dicapai. *Worthiness* melibatkan penilaian subjektif, seperti konsep baik atau buruk, benar atau salah, serta melibatkan hubungan interpersonal dan sosial. Individu yang memiliki *worthiness* ialah individu yang dapat menilai baik dan buruk dari apa yang telah dilakukannya guna mencapai hasil sesuai tujuan. *Worthiness* terbentuk bukan semata-mata karena individu ingin mengharapkan pujian dari orang lain ketika berhasil dalam mencapai tujuannya, namun rasa berharga telah mencapai apa yang diinginkan yang kemudian dapat membentuk *worthiness*.

Sedangkan menurut Coopersmith (dalam Suhron, 2016: 25) aspek-aspek yang terkandung dalam *self-esteem* ada tiga, yaitu perasaan berharga, perasaan mampu, dan perasaan diterima. Berikut penjelasannya:

1. Perasaan berharga, merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika dapat menghargai dirinya sendiri maupun orang lain. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakannya dan mampu mengekspresikan dirinya dengan baik.
2. Perasaan mampu, merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika mampu mencapai suatu hasil sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu cenderung dapat bersikap demokratis dan realistis. Mereka sadar akan keterbatasan dirinya, namun

tetap berusaha mengembangkan dan memperbaiki diri agar ada perubahan dalam dirinya.

3. Perasaan diterima, merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika dapat diterima dalam lingkungannya sebagai dirinya sendiri. Ketika individu berada dalam suatu kelompok dan mendapat perlakuan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka perasaan diterima individu akan berkembang.

Berdasarkan beberapa penjelasan teori mengenai aspek-aspek *self-esteem*, peneliti menggunakan aspek *competence* dan *worthiness* yang selanjutnya akan dijadikan dasar dalam alat ukur skala pada penelitian ini.

2.3.4 Pengukuran *Self-Esteem*

Baron & Branscombe (2012: 122) mengemukakan bahwa *self-esteem* dapat diukur secara eksplisit ataupun implisit. Robinson, Shaver, & Wrightsman (dalam Suhron, 2016: 36) telah menjelaskan berbagai macam pengukuran harga diri (*self-esteem*) antara lain:

1. *The Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965). Alat ukur ini mengukur keberhargaan diri dan penerimaan diri individu secara global pada masa remaja dan dewasa awal. Instrumen pengukuran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) terdiri atas 10 item dengan menggunakan skala *Likert* dan memiliki nilai koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,8054.
2. *The Feeling of Inadequacy Scale* yang dikembangkan oleh Janis & Field (1959). Alat ukur ini mengukur *self-esteem* melalui aspek kesadaran diri,

ketakutan sosial, dan perasaan kekurangan yang ada pada diri individu. Instrumen pengukuran *the feeling of inadequacy scale* terdiri atas 32 item dengan menggunakan skala *Likert*.

3. *Self-Esteem Inventory* yang dikembangkan oleh Coopersmith (1967). Alat ukur ini mengukur harga diri secara global dari empat domain yang ada, yaitu domain harga diri akademis, domain harga diri keluarga, domain harga diri sosial, dan domain harga diri teman sebaya. Instrumen pengukuran *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) terdiri atas 58 butir dengan pilihan jawaban ya dan tidak, serta memiliki nilai koefisien reliabilitas *alpha cronbach* sebesar 0,80-0,92.
4. *Social Self-Esteem* yang dikembangkan oleh Ziller, Hagey, Smith, & Long (1969). Alat ukur ini mengukur kondisi harga diri ketika berada di bawah tekanan dan berkaitan dengan hubungan sosial individu.

Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala *self-esteem* adaptasi dari *The Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965). Alasan peneliti mengadaptasi instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) karena skala ini memiliki kelebihan diantaranya, mengukur keberhargaan diri secara global pada masa remaja dan dewasa awal, dapat dikerjakan dalam waktu relatif singkat, serta telah memenuhi skala validitas dan reliabilitas yang baik. Dari kelebihan tersebut, peneliti kemudian mempertimbangkan penggunaan instrumen adaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk penelitian ini.

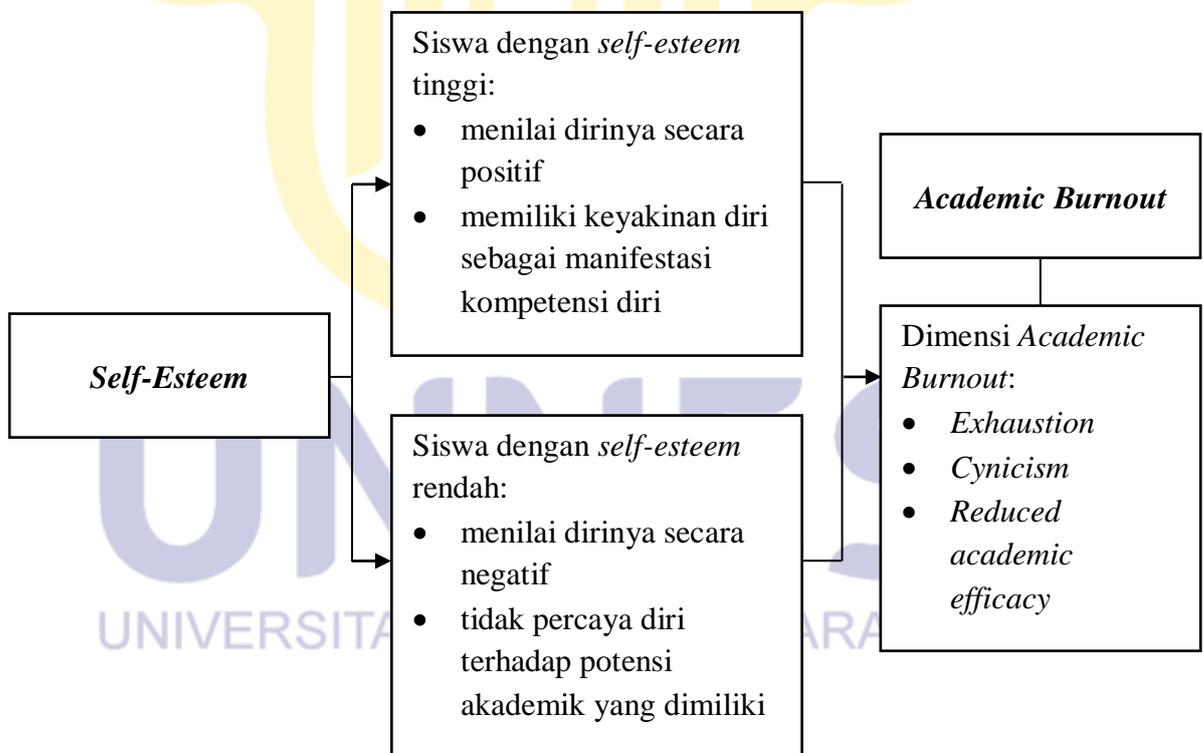
2.4 Kerangka Berpikir

Academic burnout adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. *Academic burnout* yang dialami siswa dapat dilihat melalui tiga dimensi, yaitu: (1) *exhaustion*, mengacu pada perasaan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional yang disebabkan oleh tuntutan studi, (2) *cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi, dan (3) *reduced academic efficacy*, mengacu pada perasaan tidak kompeten sebagai siswa sehingga menyebabkan menurunnya keyakinan akademik. Permasalahan *academic burnout* ini dapat disebabkan karena siswa menilai dirinya secara negatif sehingga merasa tidak percaya diri terhadap potensi akademik yang dimiliki.

Self-esteem mengacu pada suatu penilaian atau evaluasi global yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri (*self*) baik positif maupun negatif yang akan menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri. Individu yang mampu menilai dirinya secara positif akan mengembangkan *self-esteem* tinggi. Sebaliknya, individu yang menilai dirinya secara negatif akan mengembangkan *self-esteem* rendah. Young & Hoffmann (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) menjelaskan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan sejumlah faktor kehidupan individu, salah satunya adalah keberhasilan individu di sekolah. Individu dengan *self-esteem* tinggi tentunya akan mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik dibandingkan individu dengan *self-esteem* rendah.

Dengan demikian, jika *self-esteem* yang dimiliki individu tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin rendah.

Individu dengan *self-esteem* tinggi mampu memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga sehingga memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kompetensi diri yang berguna dalam menyelesaikan tugas akademik dan mencapai prestasi akademik. Sementara individu dengan *self-esteem* rendah merasa dirinya tidak berharga sehingga cenderung pesimis dan tidak percaya diri terhadap potensi akademik yang dimiliki. Oleh sebab itu, saat dihadapkan pada lingkungan akademis yang penuh dengan tuntutan dan tantangan, individu dengan *self-esteem* rendah cenderung akan mengembangkan *academic burnout*. Berikut bagan hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout*:



Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

2.5 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016: 96) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Dikatakan sementara karena jawaban yang diberikan belum didasarkan pada data empirik, melainkan baru didasarkan pada teori yang relevan. Adapun rumus hipotesis statistik dalam penelitian ini adalah:

Ho : Tidak ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.

Ha : Ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.

BAB III

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian karena berhasil tidaknya penelitian, termasuk tinggi rendahnya kualitas hasil penelitian sangat ditentukan oleh ketetapan peneliti dalam memilih metode penelitian. Adapun penjelasan yang diuraikan pada bab ini meliputi: (1) jenis penelitian, (2) variabel penelitian, (3) populasi dan sampel penelitian, (4) metode dan alat pengumpulan data, (5) validitas dan reliabilitas instrumen, (6) teknik analisis data.

3.1 Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif karena dalam pengumpulan data dan penafsiran terhadap hasilnya menggunakan angka-angka. Azwar (2007: 5) mengemukakan bahwa penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Sedangkan jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional (*correlational studies*). Arikunto (2010: 313) menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada atau tidaknya hubungan antar variabel satu dengan variabel yang lain, dan apabila ada, berapa eratnya hubungan serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Sehingga dengan penelitian korelasional, peneliti dapat memperoleh informasi mengenai

taraf hubungan yang terjadi antar variabel. Dalam penelitian ini, bertujuan untuk menemukan hubungan antara variabel *Self-Esteem* (X) dan variabel *Academic Burnout* (Y).

3.2 Variabel Penelitian

Variabel penelitian berkaitan dengan apa yang menjadi titik perhatian dalam penelitian. Sugiyono (2016: 61) menjelaskan bahwa variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

3.2.1 Identifikasi Variabel

Identifikasi variabel dilakukan untuk menetapkan variabel-variabel utama dalam penelitian dan menentukan fungsinya masing-masing. Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua macam, yaitu variabel bebas (*independen*) dan variabel terikat (*dependen*).

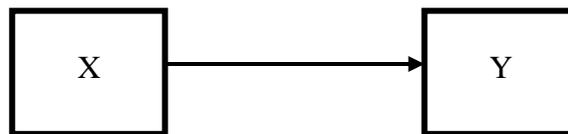
1. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-esteem* (X).

2. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau muncul sebagai akibat dari adanya variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *academic burnout* (Y).

3.2.2 Hubungan antar Variabel

Hubungan antara variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y) pada penelitian ini ditunjukkan dalam gambar 3.1.



Gambar 3.1
Hubungan antar Variabel

Gambar 3.1 menunjukkan adanya hubungan antara variabel bebas (X) yaitu *self-esteem* dan variabel terikat (Y) yaitu *academic burnout*. Dalam penelitian ini, hubungan antar variabel adalah hubungan/ korelasi negatif. Artinya, hubungan dua variabel menunjukkan arah yang berbeda. Bila nilai satu variabel dinaikkan maka akan menurunkan nilai variabel yang lain, dan juga sebaliknya bila nilai satu variabel diturunkan, maka akan menaikkan nilai variabel yang lain. Dengan kata lain, jika *self-esteem* yang dimiliki individu tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *self-esteem* yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin tinggi.

3.2.3 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional variabel dirumuskan untuk menghindari kesalahan pengertian dan penafsiran variabel yang hendak diteliti. Azwar (2007: 74) mengemukakan bahwa definisi operasional variabel merupakan suatu definisi mengenai variabel penelitian yang dipilih dan ditentukan oleh peneliti berdasarkan karakteristik-karakteristik variabel tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini meliputi *academic burnout* dan *self-esteem*.

1. *Academic Burnout*

Academic burnout adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. Dalam penelitian ini, terdapat tiga dimensi *academic burnout* yaitu: (1) *exhaustion*, berkaitan dengan kelelahan baik secara fisik, mental, maupun emosional akibat tuntutan studi, (2) *cynicism*, berkaitan dengan sikap sinis atau berjarak terhadap studi yang diwujudkan dengan sikap dingin dan menjauh dari aktivitas akademik serta orang-orang di sekitarnya, dan (3) *reduced academic efficacy*, berkaitan dengan perasaan tidak kompeten sebagai siswa sehingga menyebabkan menurunnya keyakinan akademik.

2. *Self-Esteem*

Self-esteem adalah suatu penilaian atau evaluasi global yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri (*self*) baik positif maupun negatif, sebagai hasil dari interaksi antara dirinya dan lingkungan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya yang akan menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan. Dalam penelitian ini, *self-esteem* terdiri atas dua aspek yaitu: (1) *competence*, berkaitan dengan motivasi, kemampuan kognitif maupun fisik, serta kelemahan yang dimiliki individu dalam menghadapi tuntutan serta tantangan yang ada ketika hendak mencapai suatu tujuan, (2) *worthiness*, berkaitan dengan perasaan terhadap hasil yang telah dicapai dengan melibatkan penilaian subjektif, seperti konsep baik atau buruk, benar atau salah, serta hubungan interpersonal dan sosial.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan ciri-ciri tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 yang berjumlah 433 siswa. Adapun rincian jumlah populasi penelitian dapat dilihat pada tabel 3.1.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Penelitian

Jurusan	Kelas	L	P	Jumlah
MIPA	XI MIPA 1	19	17	36
	XI MIPA 2	16	20	36
	XI MIPA 3	14	22	36
	XI MIPA 4	16	20	36
	XI MIPA 5	20	16	36
	XI MIPA 6	17	20	37
	XI MIPA 7	15	21	36
	XI MIPA 8	22	14	36
	XI MIPA 9	14	23	37
IPS	XI IPS 1	14	22	36
	XI IPS 2	14	22	36
	XI IPS 3	16	19	35
Jumlah		197	236	433

3.3.2 Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian atau wakil dari populasi. Sugiyono (2016: 118) menjelaskan bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan tenaga, waktu, serta biaya,

maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi tersebut. Untuk itu, sampel yang diambil dari populasi harus representatif (mewakili) karena apa yang dipelajari dari sampel, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Pada penelitian ini, penentuan jumlah sampel agar dapat representatif digunakan rumus *Isaac* dan *Michael*.

Berikut rumus penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael*:

$$s = \frac{\lambda^2 \cdot N \cdot P \cdot Q}{d^2(N - 1) + \lambda^2 \cdot P \cdot Q}$$

Keterangan:

- s = jumlah sampel
 λ^2 = harga tabel chi-kuadrat
 dengan dk = 1, taraf kesalahan bisa 1%, 5%, 10%
 N = jumlah populasi
 P = Q = 0,5
 d = 0,05

(Sugiyono, 2016: 126)

Berdasarkan perhitungan dengan rumus *Isaac* dan *Michael* menggunakan taraf kesalahan 5%, maka diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 204 siswa.

Berikut bagiannya:

XI MIPA 1	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI MIPA 2	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI MIPA 3	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI MIPA 4	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI MIPA 5	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa

XI MIPA 6	$= \frac{37}{433} \times 204$	= 17,4	= 18 siswa
XI MIPA 7	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI MIPA 8	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI MIPA 9	$= \frac{37}{433} \times 204$	= 17,4	= 18 siswa
XI IPS 1	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI IPS 2	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa
XI IPS 3	$= \frac{36}{433} \times 204$	= 16,9	= 17 siswa

Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Azwar (2007) mengemukakan bahwa pengambilan sampel secara random sederhana dapat dilakukan pada populasi yang homogen dan tidak terlalu besar. Pada penelitian ini, populasi diasumsikan homogen dari segi jenjang kelasnya yaitu kelas XI dengan jumlah populasi yang tidak terlalu besar, sehingga digunakan teknik *simple random sampling* supaya setiap subjek penelitian mendapat kesempatan dipilih menjadi anggota sampel. Pengambilan sampel dilakukan dengan memasukkan nomor absen subjek pada masing-masing kelas ke dalam komputer, untuk selanjutnya dilakukan pemilihan secara random dengan bantuan program komputer agar lebih efisien dari segi waktu.

3.4 Metode dan Alat Pengumpulan Data

Pengumpulan data merupakan langkah yang sistematis untuk memperoleh data mengenai variabel penelitian dan menguji hipotesis yang telah dirumuskan

dalam penelitian. Sugiyono (2016: 193) mengemukakan bahwa ketepatan cara-cara yang digunakan untuk mengumpulkan data akan mempengaruhi kualitas hasil penelitian.

3.4.1 Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen pengukuran psikologi yang berupa skala psikologi. Instrumen pengukuran psikologi digunakan karena variabel dalam penelitian ini adalah *self-esteem* dan *academic burnout*, dimana keduanya termasuk dalam atribut psikologis yang sifatnya tidak tampak (*inner behavior*). Azwar (2007: 99) menjelaskan bahwa instrumen pengukuran psikologi digunakan untuk mengungkap data mengenai atribut psikologis yang dapat dikategorikan sebagai variabel kemampuan kognitif dan variabel kepribadian (afektif). Pada variabel kemampuan kognitif datanya terdiri atas data abilitas potensial umum (intelegensi), data abilitas potensial khusus (bakat), dan data abilitas aktual (prestasi belajar). Sedangkan pada variabel kepribadian datanya berupa data-data non-kognitif, seperti minat, kecemasan, *self-esteem*, *locus of control*, tendensi agresivitas, sikap terhadap sesuatu, persepsi, motivasi, dan lain sebagainya. Oleh sebab itu, peneliti kemudian mempertimbangkan penggunaan skala psikologi untuk penelitian ini.

3.4.2 Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah skala *academic burnout* dan skala *self-esteem* yang telah diadaptasi. Alasan penggunaan instrumen adaptasi adalah pembuatan instrumen membutuhkan pemahaman

psikometrik yang luas, substansi teori yang mendalam, dan seorang yang ahli dalam teori yang digunakan (Lenz et al. 2017). Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti belum tentu dapat menjabarkan konstruk teori secara operasional, sehingga peneliti mempertimbangkan penggunaan instrumen adaptasi supaya tidak memunculkan bias dari konstruk yang akan diteliti. Meskipun instrumen adaptasi juga rawan bias budaya, namun ketika peneliti dapat melakukan adaptasi instrumen dengan prosedur yang benar akan dapat meningkatkan penggunaannya untuk mengukur konstruk ke populasi yang lebih luas (Lenz et al. 2017).

Skala *academic burnout* dalam penelitian ini mengadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), sedangkan skala *self-esteem* mengadaptasi dari *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Penilaian pada kedua skala tersebut dikonversikan ke dalam skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sugiyono (2016: 135) menjelaskan bahwa jawaban pada item instrumen yang menggunakan skala *Likert* mempunyai gradasi dari sangat positif sampai sangat negatif. Dengan demikian, pernyataan-pernyataan pada instrumen penelitian ini disajikan dalam dua arah, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Pada jenis item *favorable* nilai tertinggi ada pada pilihan jawaban yang sangat mendukung aspek. Sebaliknya, pada item *unfavorable* nilai tertinggi ada pada pilihan jawaban yang sangat tidak mendukung aspek.

Pada jenis item *favorable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapatkan skor 5, jawaban Sesuai (S) mendapatkan skor 4, jawaban Kurang Sesuai (KS) mendapatkan skor 3, jawaban Tidak Sesuai (TS) mendapatkan skor 2, dan

jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapatkan skor 1. Sedangkan pada item *unfavorable*, jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS) mendapatkan skor 5, jawaban Tidak Sesuai (TS) mendapatkan skor 4, jawaban Kurang Sesuai (KS) mendapatkan skor 3, jawaban Sesuai (S) mendapatkan skor 2, dan jawaban Sangat Sesuai (SS) mendapatkan skor 1. Ketentuan penskoran instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel 3.2.

Tabel 3.2
Ketentuan Penskoran Instrumen Penelitian

Jawaban	Skor Butir	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Kurang Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Adapun kategori jawaban dan penskoran pada masing-masing instrumen penelitian dapat dilihat pada tabel 3.3.

Tabel 3.3
Kategori Jawaban dan Penskoran Instrumen Penelitian

No.	Instrumen Penelitian	Kategori Jawaban	Skor	Jumlah Item	Rentang Nilai
1.	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)</i>	5	1 – 5	15	15 – 75
2.	<i>Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)</i>	5	1 – 5	10	10 – 50

1. Skala *Academic Burnout*

Skala *academic burnout* pada penelitian ini mengadaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002) dan telah diterjemahkan secara legal pada lembaga bahasa di Universitas Negeri Semarang. Skala ini bertujuan untuk mengukur kecenderungan *academic burnout* di kalangan siswa. *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) telah dikutip dalam jurnal nasional maupun internasional, seperti dalam jurnal nasional yang berjudul “Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy*, dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa” (Arlinkasari & Akmal, 2017) dan jurnal internasional yang berjudul “*Academic Burnout Profiles in Korean Adolescents*” (Lee et al. 2010).

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) mengukur *academic burnout* melalui tiga dimensi, yaitu: (1) *exhaustion*, mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi, dan (3) *reduced academic efficacy*, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik. Jumlah item pada *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) yaitu 15 item pernyataan, dengan rincian 5 item pada dimensi *exhaustion*, 4 item pada dimensi *cynicism*, dan 6 item pada dimensi *reduced academic efficacy*.

Koefisien reliabilitas *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk masing-masing skor subskala adalah 0,85 untuk *exhaustion*, 0,78 untuk *cynicism*, dan 0,73 untuk *academic efficacy*. Sedangkan analisis faktor konfirmatori dilakukan untuk menguji validitas skala ini. Dalam model yang diuji,

item dari masing-masing subskala dihipotesiskan untuk memuat hanya ke setiap variabel laten. Hasil menunjukkan bahwa model ini mewakili kecocokan yang baik untuk struktur skala yang diusulkan, $\chi^2 (85, N = 407) = 205.15, p < .01, \chi^2/N = .50, RMSEA = .05, GFI = .94, NFI = .97, NNFI = .98, CFI = .98, IFI = .98, RFI = .96$ (Schaufeli et al., 2002).

Adapun kisi-kisi skala *academic burnout* yang telah disusun berdasarkan indikator variabel dapat dilihat pada tabel 3.4.

Tabel 3.4
Kisi-Kisi Skala *Academic Burnout*

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Favorable	Unfavorable	
<i>Academic Burnout</i>	Kelelahan akibat tuntutan studi (<i>exhaustion</i>)	1, 4, 7, 10, 13		5
	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi (<i>cynicism</i>)	2, 5, 11, 14		4
	Menurunnya keyakinan akademik (<i>reduced academic efficacy</i>)		3, 6, 8, 9, 12, 15	6
Jumlah		9	6	15

2. Skala *Self-Esteem*

Skala *self-esteem* pada penelitian ini mengadaptasi dari *The Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan telah diterjemahkan secara legal pada lembaga bahasa di Universitas Negeri Semarang. Skala ini bertujuan untuk mengukur harga diri (*self-esteem*) secara global pada masa remaja dan dewasa awal. *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) telah dikutip dalam berbagai

jurnal nasional maupun internasional, seperti dalam jurnal nasional yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self-Esteem* pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi” (Nurhidayati & Nurdibyanandaru, 2014) dan jurnal internasional yang berjudul “*The Effect of Perfectionism on School Burnout among Adolescence: The Mediator of Self-Esteem and Coping Style*” (Luo et al. 2016).

Jumlah item pada *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yaitu 10 item pernyataan. Nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* sebesar 0,8054 (Rosenberg, 1965). Dalam penelitian ini, *self-esteem* terdiri atas dua aspek pengukuran, yaitu *competence* dan *worthiness*. Adapun kisi-kisi skala *self-esteem* yang telah disusun berdasarkan indikator variabel dapat dilihat pada tabel 3.5.

Tabel 3.5
Kisi-Kisi Skala *Self-Esteem*

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Esteem</i>	<i>Competence</i>	1, 3, 4, 7	9	5
	<i>Worthiness</i>	10	2, 5, 6, 8	5
Jumlah		5	5	10

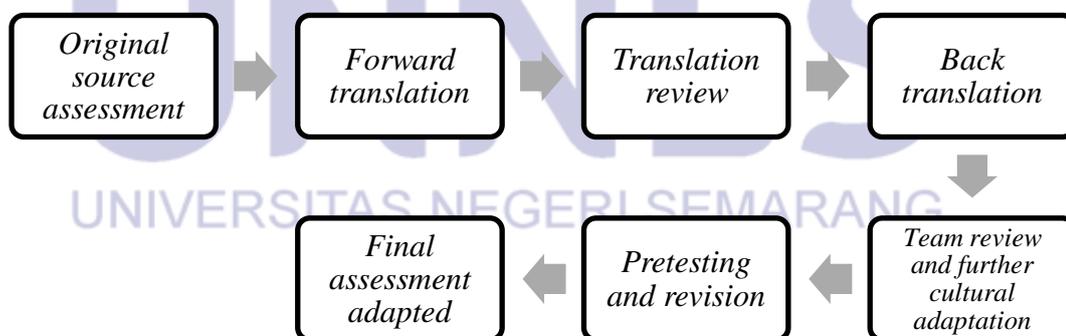
3.4.3 Penyusunan Instrumen

Lenz et al. (2017) menjelaskan bahwa ada 6 tahapan untuk melakukan adaptasi instrumen yang akan digunakan dalam penelitian konseling, antara lain:

1. *Forward translation*, mengacu pada tahapan menerjemahkan instrumen dari bahasa sumber ke bahasa target.

2. *Translation review*, mengacu pada tahapan pengkajian instrumen yang telah diterjemahkan ke bahasa target.
3. *Back translation*, mengacu pada tahapan menerjemahkan kembali instrumen dari bahasa target ke bahasa sumber guna penggambaran isi dan makna umum dari instruksi, item, dan tanggapan.
4. *Team review and further cultural adaptation*, mengacu pada tahapan pengkajian kembali oleh ahli terhadap instrumen yang telah diterjemahkan (*back translation*) guna adaptasi budaya.
5. *Pretesting and revision*, mengacu pada tahapan melakukan uji coba instrumen pada kelompok kecil yang mewakili populasi guna mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan yang mungkin membatasi perolehan skor penilaian.
6. *Team review and consensus forming*, mengacu pada tahapan tinjauan akhir terhadap instrumen yang telah diuji coba guna menghasilkan instrumen yang siap digunakan untuk penelitian (*final assessment adapted*).

Adapun langkah-langkah adaptasi instrumen pada penelitian ini dapat dilihat dalam gambar 3.2.



Gambar 3.2
Langkah-Langkah Adaptasi Instrumen

Gambar 3.2 menunjukkan langkah-langkah yang ditempuh peneliti dalam melakukan adaptasi instrumen penelitian. Langkah pertama yaitu mencari instrumen dari sumber asli (*original source assessment*). Langkah kedua yaitu menerjemahkan instrumen (*forward translation*) dari bahasa sumber ke bahasa target secara legal pada lembaga bahasa di Universitas Negeri Semarang. Langkah ketiga yaitu mengkaji instrumen yang telah diterjemahkan ke bahasa target (*translation review*). Langkah keempat yaitu menerjemahkan kembali instrumen (*back translation*) dari bahasa target ke bahasa sumber guna penggambaran isi dan makna umum dari instruksi, item, dan tanggapan. Langkah kelima yaitu *review* oleh ahli (*expert judgment*) guna adaptasi budaya dan uji keterbacaan instrumen. Langkah keenam yaitu melakukan uji coba instrumen (*pretesting*) pada kelompok kecil yang berjumlah 30 orang guna mengidentifikasi dan memperbaiki kesalahan pada instrumen. Langkah ketujuh yaitu melakukan tinjauan akhir terhadap instrumen yang telah diuji coba guna menghasilkan instrumen yang siap digunakan untuk penelitian (*final assessment adapted*).

3.5 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.5.1 Validitas Instrumen

Uji validitas instrumen digunakan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dalam penelitian dapat mengungkap data mengenai variabel yang hendak diteliti secara cermat. Sugiyono (2016: 173) mengemukakan bahwa instrumen yang valid adalah instrumen yang dapat digunakan untuk mengukur apa

yang hendak diukur. Dalam penelitian ini, untuk menguji validitas instrumen digunakan validitas isi dan validitas konstruk (*construct validity*).

Pengujian validitas isi dalam penelitian ini dilakukan dengan melibatkan pendapat dari ahli (*expert judgment*). Sugiyono (2016: 177) menjelaskan bahwa para ahli akan diminta pendapatnya mengenai instrumen yang telah disusun berdasarkan indikator variabel, untuk selanjutnya memberikan keputusan apakah instrumen dapat digunakan tanpa revisi, ada revisi, atau harus dirombak total. Setelah pengujian konten oleh ahli, diteruskan dengan uji coba instrumen pada kelompok kecil yang mewakili populasi. Kemudian data yang diperoleh dari hasil uji coba instrumen ditabulasikan dan dilakukan uji validitas konstruk (*construct validity*) dengan mengkorelasikan antara skor butir dan skor total. Rumus yang digunakan adalah rumus *product moment* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution* (SPSS) versi 21. Adapun rumus *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara x dan y
 n = jumlah subyek
 x = skor butir
 y = skor total
 $\sum x$ = jumlah skor butir
 $\sum y$ = jumlah skor total

(Sugiyono, 2016: 255)

Hasil perhitungan r_{xy} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel} . Pada penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka

butir instrumen dikatakan valid. Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka butir instrumen dikatakan tidak valid sehingga harus diperbaiki atau dibuang.

3.5.1.1 Hasil Uji Validitas Skala Academic Burnout

Uji validitas skala *academic burnout* yang terdiri atas 15 item pernyataan melibatkan 30 responden. Berdasarkan pengujian validitas dengan menggunakan rumus *product moment* diperoleh hasil bahwa keseluruhan item pernyataan pada skala *academic burnout* dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Adapun item pernyataan valid memiliki rentang korelasi antara 0,478 sampai 0,870 dan $r_{tabel} = 0,361$. Dengan demikian, 15 item pernyataan pada skala *academic burnout* dapat digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian. Hasil uji validitas skala *academic burnout* selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.6.

Tabel 3.6
Hasil Uji Validitas Skala *Academic Burnout*

Nomor Item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,832	0,361	Valid
2	0,791	0,361	Valid
3	0,607	0,361	Valid
4	0,689	0,361	Valid
5	0,799	0,361	Valid
6	0,713	0,361	Valid
7	0,792	0,361	Valid
8	0,653	0,361	Valid
9	0,606	0,361	Valid
10	0,681	0,361	Valid
11	0,813	0,361	Valid
12	0,478	0,361	Valid
13	0,812	0,361	Valid
14	0,870	0,361	Valid
15	0,655	0,361	Valid

3.5.1.2 Hasil Uji Validitas Skala Self-Esteem

Uji validitas skala *self-esteem* yang terdiri atas 10 item pernyataan melibatkan 30 responden. Berdasarkan pengujian validitas dengan menggunakan rumus *product moment* diperoleh hasil bahwa keseluruhan item pernyataan pada skala *self-esteem* dinyatakan valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$. Adapun item pernyataan valid memiliki rentang korelasi antara 0,412 sampai 0,777 dan $r_{tabel} = 0,361$. Dengan demikian, 10 item pernyataan pada skala *self-esteem* dapat digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian. Hasil uji validitas skala *self-esteem* selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.7.

Tabel 3.7
Hasil Uji Validitas Skala *Self-Esteem*

Nomor Item	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
1	0,742	0,361	Valid
2	0,777	0,361	Valid
3	0,694	0,361	Valid
4	0,412	0,361	Valid
5	0,621	0,361	Valid
6	0,689	0,361	Valid
7	0,459	0,361	Valid
8	0,637	0,361	Valid
9	0,502	0,361	Valid
10	0,585	0,361	Valid

3.5.2 Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Sugiyono (2016: 173) mengemukakan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila

digunakan untuk mengukur obyek yang sama selama beberapa kali, akan menghasilkan data yang relatif konsisten. Dengan kata lain, instrumen yang reliabel adalah instrumen yang memiliki taraf keajegan (konsistensi) yang baik. Dalam penelitian ini, pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus *Alpha* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution* (SPSS) versi 21. Adapun rumus *Alpha* adalah sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[\frac{k}{k-1} \right] \left[1 - \frac{(\sum \sigma_b^2)}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

- r_{11} = reliabilitas instrumen
- k = banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians butir
- σ_t^2 = varians total

(Arikunto, 2009: 180)

Hasil perhitungan r_{11} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel} . Pada penelitian ini menggunakan taraf signifikansi 5%. Apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka instrumen dikatakan reliabel. Apabila $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka instrumen dikatakan tidak reliabel. Adapun kriteria reliabilitas instrumen dapat dilihat pada tabel 3.8.

Tabel 3.8
Kriteria Reliabilitas Instrumen

Interval Koefisien	Kriteria
$0,80 < r_{11} \leq 1,00$	Tinggi
$0,60 < r_{11} \leq 0,80$	Cukup
$0,40 < r_{11} \leq 0,60$	Agak Rendah
$0,20 < r_{11} \leq 0,40$	Rendah
$0,00 < r_{11} \leq 0,20$	Sangat Rendah

Sumber: Arikunto, 2010: 319

3.5.2.1 Hasil Uji Reliabilitas Skala Academic Burnout

Berdasarkan pengujian reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha* diperoleh koefisien reliabilitas skala *academic burnout* sebesar 0,932. Pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$ diperoleh harga $r_{tabel} = 0,361$. Dengan demikian, $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,932 > 0,361$) sehingga skala *academic burnout* dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas tinggi.

3.5.2.2 Hasil Uji Reliabilitas Skala Self-Esteem

Berdasarkan pengujian reliabilitas dengan menggunakan rumus *Alpha* diperoleh koefisien reliabilitas skala *self-esteem* sebesar 0,820. Pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 30$ diperoleh harga $r_{tabel} = 0,361$. Dengan demikian, $r_{hitung} > r_{tabel}$ ($0,820 > 0,361$) sehingga skala *self-esteem* dinyatakan reliabel dengan kriteria reliabilitas tinggi.

3.6 Teknik Analisis Data

Sugiyono (2016: 207) mengemukakan bahwa analisis data merupakan kegiatan mengelompokkan data, mentabulasi data, menyajikan data dari tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Dengan demikian, analisis data merupakan serangkaian kegiatan yang penting dalam penelitian guna memperoleh suatu kesimpulan atau hasil penelitian. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.6.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai tingkat *self-esteem* dan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Azwar (2007: 126) mengemukakan bahwa penyajian analisis deskriptif pada data yang bersifat kategorikal dapat berupa frekuensi dan persentase, tabulasi silang, serta berbagai bentuk grafik dan *chart*, sementara pada data yang bersifat non-kategorikal dapat berupa statistik-statistik kelompok, diantaranya *mean* dan *varians*. Dalam penelitian ini karena datanya bersifat kategorikal, maka penyajian analisis deskriptif menggunakan frekuensi dan persentase. Rumus yang digunakan adalah:

$$p = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

- p = persentase nilai yang diperoleh
 n = jumlah skor yang diperoleh
 N = jumlah skor ideal (jumlah item dikalikan nilai ideal tiap item dan dikalikan jumlah responden)

Adapun pembagian kategori interval dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Menghitung persentase skor maksimum (100%)

$$p = \frac{5}{5} \times 100\% = 100\%$$

2. Menghitung persentase skor minimum (20%)

$$p = \frac{1}{5} \times 100\% = 20\%$$

3. Menghitung rentang data (80%)

$$\text{Rentang} = 100\% - 20\% = 80\%$$

4. Menghitung panjang kelas interval (16%)

$$\text{Panjang kelas interval} = \frac{80\%}{5} = 16\%$$

Hasil pembagian kategori interval untuk memberikan deskripsi mengenai tingkat *self-esteem* dan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.9.

Tabel 3.9
Kategori Tingkat *Academic Burnout* dan *Self-Esteem*

Interval Persentase	Kategori
84% < p ≤ 100%	Sangat Tinggi
68% < p ≤ 84%	Tinggi
52% < p ≤ 68%	Sedang
36% < p ≤ 52%	Rendah
20% < p ≤ 36%	Sangat Rendah

3.6.2 Analisis Korelasi

Analisis korelasi bertujuan untuk membuktikan hubungan antara *self-esteem* dan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Sebelum melakukan analisis data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data untuk memenuhi asumsi dasar analisis korelasi. Peneliti menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution* (SPSS) versi 21. Dengan ketentuan apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data dinyatakan berdistribusi normal. Apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas data untuk variabel *self-esteem* dan *academic burnout* selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.10.

Tabel 3.10
Hasil Uji Normalitas Data dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

Variabel	Kolmogorov-Smirnov	p	Keterangan
<i>Academic Burnout</i>	0,983	0,289	Normal
<i>Self-Esteem</i>	1,206	0,109	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh nilai signifikansi variabel *academic burnout* sebesar 0,289 dan nilai signifikansi variabel *self-esteem* sebesar 0,109. Dengan demikian, nilai signifikansi pada kedua variabel lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Setelah memenuhi asumsi dasar analisis korelasi yaitu data berdistribusi normal, selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan rumus korelasi *product moment* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution* (SPSS) versi 21. Sugiyono (2014: 228) mengemukakan bahwa untuk mencari hubungan dan membuktikan hipotesis hubungan antara dua variabel, bila jenis datanya interval atau rasio, dan sumber datanya sama, maka teknik analisis korelasi yang digunakan adalah korelasi *product moment*. Adapun rumus korelasi *product moment* adalah sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{\{n\sum x_i^2 - (\sum x_i)^2\} \{n\sum y_i^2 - (\sum y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = koefisien korelasi antara variabel X dan Y

n = jumlah subyek

Σx = jumlah dari X

Σy = jumlah dari Y

(Sugiyono, 2016: 255)

Hasil perhitungan r_{xy} selanjutnya dikonsultasikan dengan nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 5% guna menguji apakah hubungan yang ditemukan dapat berlaku untuk seluruh populasi (dapat digeneralisasikan) atau tidak. Sugiyono (2016: 258) menjelaskan ketentuan dalam uji signifikansi korelasi *product moment* secara praktis adalah sebagai berikut:

1. Jika r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($r_{hitung} > r_{tabel}$) maka H_0 ditolak, H_a diterima, dan koefisien korelasinya signifikan.
2. Jika r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($r_{hitung} < r_{tabel}$) maka H_0 diterima, H_a ditolak, dan koefisien korelasinya tidak signifikan.

Koefisien korelasi positif terbesar adalah 1 dan koefisien korelasi negatif terbesar adalah -1, sedangkan yang terkecil adalah 0 (Sugiyono, 2014: 226).

Untuk memberikan interpretasi terhadap hasil perhitungan r_{xy} dapat digunakan pedoman seperti yang tertera pada tabel 3.11.

Tabel 3.11
Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono, 2016: 257

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penjelasan yang diuraikan pada bab ini meliputi hasil penelitian, pembahasan hasil penelitian, dan keterbatasan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.

4.1 Hasil Penelitian

Sesuai dengan tujuan penelitian, pada sub bab ini akan diuraikan hasil penelitian yang meliputi, tingkat *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019, tingkat *self-esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019, serta hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Hasil penelitian ini diperoleh dari analisis deskriptif dan analisis korelasi terhadap skala *self-esteem* dan skala *academic burnout* yang diberikan kepada 204 responden. Berikut uraian hasil penelitian:

4.1.1 Deskripsi Data

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 berada dalam kategori sedang. Adapun penjelasan secara lebih rinci pada masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1
Deskripsi Data Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	Persentase	Kategori
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	70,1%	Tinggi
	<i>Cynicism</i>	52,3%	Sedang
	<i>Reduced academic efficacy</i>	42,6%	Rendah
	Rata-Rata	55%	Sedang
<i>Self-Esteem</i>	<i>Competence</i>	72,4%	Tinggi
	<i>Worthiness</i>	56,2%	Sedang
	Rata-Rata	64,3%	Sedang

4.1.1.1 Tingkat *Academic Burnout* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang dapat dilihat pada tabel 4.2.

Tabel 4.2
Tingkat *Academic Burnout* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Variabel	Indikator	Rata-Rata	Distribusi Frekuensi				
			Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Academic Burnout</i>	<i>Exhaustion</i>	Tinggi	8,3%	47,1%	34,8%	8,3%	1,5%
	<i>Cynicism</i>	Sedang	2%	14,7%	31,4%	33,8%	18,1%
	<i>Reduced academic efficacy</i>	Rendah	0%	1%	10,3%	72,5%	16,2%

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa tingkat *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang rata-rata berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 55%. Temuan ini menunjukkan bahwa kecenderungan *academic burnout* masih dialami oleh sebagian siswa. Apabila dikaji lebih lanjut

pada aspek-aspek *academic burnout*, maka diketahui bahwa pada aspek *exhaustion*, siswa berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 70,1%. Hal ini menggambarkan bahwa siswa mengalami kelelahan baik secara emosional maupun fisik akibat tuntutan studinya. Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa 90,2% siswa mengalami *exhaustion* dari tingkat yang sedang sampai dengan tingkat yang sangat tinggi.

Aspek *cynicism*, siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 52,3%. Hal ini menggambarkan bahwa siswa mulai meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan akibat kelelahan. Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa 48,1% siswa memiliki *cynicism* dari tingkat yang sedang sampai dengan tingkat yang sangat tinggi. Sedangkan aspek *reduced academic efficacy*, siswa berada dalam kategori rendah dengan persentase sebesar 42,6%. Hal ini menggambarkan bahwa meskipun kelelahan, siswa tetap memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kompetensi diri. Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa 88,7% siswa memiliki keyakinan untuk mencapai prestasi akademik.

4.1.1.2 Tingkat *Self-Esteem* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat *self-esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang dapat dilihat pada tabel 4.3.

Tabel 4.3
Tingkat *Self-Esteem* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Variabel	Indikator	Rata-Rata	Distribusi Frekuensi				
			Sangat Tinggi	Tinggi	Sedang	Rendah	Sangat Rendah
<i>Self-Esteem</i>	<i>Competence</i>	Tinggi	9,3%	49%	39,2%	2,5%	0%
	<i>Worthiness</i>	Sedang	0,5%	5,9%	52,9%	39,7%	1%

Berdasarkan tabel 4.1, diketahui bahwa tingkat *self-esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang rata-rata berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 64,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah mampu memberikan penilaian tentang kemampuan, harapan-harapan, dan kebermaknaan dirinya secara positif maupun negatif. Apabila dikaji lebih lanjut pada aspek-aspek pengukuran *self-esteem*, maka diketahui bahwa pada aspek *competence* siswa berada dalam kategori tinggi dengan persentase sebesar 72,4%. Hal ini menggambarkan bahwa siswa telah mampu memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya (*self*) sehingga memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kemampuan, kecakapan, dan kualitas diri yang tinggi. *Competence* membuat siswa memiliki kemampuan dalam menghadapi tuntutan serta tantangan yang ada ketika hendak mencapai suatu tujuan. Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa 97,5% siswa memiliki *competence* dari tingkat yang sedang sampai dengan tingkat yang sangat tinggi.

Aspek *worthiness* siswa berada dalam kategori sedang dengan persentase sebesar 56,2%. Hal ini menggambarkan bahwa siswa tetap mampu memberikan penilaian secara positif maupun negatif terhadap dirinya (*self*) setelah melakukan evaluasi pada hasil yang telah dicapainya. Berdasarkan tabel 4.2, dapat diketahui bahwa 59,3% siswa mampu memberikan penilaian positif terhadap dirinya sehingga memiliki *worthiness* dari tingkat yang sedang sampai dengan tingkat yang sangat tinggi. Sementara 40,7% siswa memberikan penilaian yang negatif terhadap dirinya, sehingga cenderung memiliki *worthiness* yang rendah.

4.1.2 Hasil Analisis Korelasi

Sebelum melakukan analisis korelasi, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas data untuk memenuhi asumsi dasar analisis korelasi yaitu jenis data interval dan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas data menggunakan teknik *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution (SPSS)* versi 21 menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel *academic burnout* sebesar 0,289 dan nilai signifikansi variabel *self-esteem* sebesar 0,109. Dengan demikian, nilai signifikansi pada kedua variabel penelitian lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

Hasil analisis korelasi menggunakan rumus korelasi *product moment* yang perhitungannya dibantu dengan program *Statistical Product and Services Solution (SPSS)* versi 21 dapat dilihat pada tabel 4.4.

Tabel 4.4
Hasil Analisis Korelasi antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout*

Variabel	N	r	p	Keterangan
<i>Self-Esteem</i> dengan <i>Academic Burnout</i>	204	-0,340	0,05	Negatif- Signifikan

Berdasarkan hasil analisis korelasi, diperoleh koefisien korelasi (r_{hitung}) sebesar -0,340. Tanda negatif (-) pada koefisien korelasi menunjukkan bahwa arah hubungan yang terjadi antara dua variabel yaitu *self-esteem* dan *academic burnout* bersifat negatif. Artinya, hubungan dua variabel menunjukkan arah yang

berbeda. Jika *self-esteem* yang dimiliki individu tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *self-esteem* yang dimiliki individu rendah, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin tinggi.

Pada taraf signifikansi 5% dengan $N = 204$ diperoleh harga $r_{tabel} = 0,138$. Dengan demikian, r_{hitung} lebih besar dari r_{tabel} ($0,340 > 0,138$) sehingga H_0 yang berbunyi “tidak ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout*” ditolak. Sedangkan H_a yang berbunyi “ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout*” diterima. Hasil perhitungan koefisien korelasi bila dikonversikan ke dalam tabel interpretasi r menunjukkan kategorisasi hubungan yang rendah antara *self-esteem* dengan *academic burnout*. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Namun demikian, *academic burnout* siswa tidak sepenuhnya dipengaruhi oleh *self-esteem*. Terdapat faktor lain yang juga dapat mempengaruhi *academic burnout* siswa.

4.2 Pembahasan

Sesuai dengan hasil penelitian, pada sub bab ini akan dipaparkan pembahasan mengenai, *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019, *self-esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019, serta hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019.

4.2.1 *Academic Burnout* Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Academic burnout adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. *Academic burnout* menjadi salah satu masalah yang banyak dialami oleh individu dalam lingkungan akademis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang berada dalam kategori sedang. Apabila dikaji lebih lanjut pada aspek-aspek *academic burnout*, maka diketahui bahwa pada aspek *exhaustion* (kelelahan akibat tuntutan studi) siswa berada dalam kategori tinggi.

Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengemukakan bahwa *exhaustion* (kelelahan) adalah reaksi pertama terhadap stres akibat tuntutan pekerjaan. Dalam penelitian ini, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan studi yang berasal dari sekolah maupun luar sekolah. Di sekolah, siswa dihadapkan pada sistem pembelajaran yang berbasis *full day school*, dimana pembelajaran dilakukan selama sehari penuh dari pagi sampai sore hari sehingga dalam proses belajarnya membutuhkan kesiapan fisik, psikologis, dan intelektual yang ekstra. Di luar sekolah, siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan studi dari keluarga dan budaya keunggulan akademik yang berkembang di masyarakat, sehingga siswa dituntut untuk bisa memberikan hasil yang terbaik dan mencapai prestasi akademik. Seperti dikemukakan oleh Shih (2015) bahwa prestasi akademik masih dianggap masyarakat Asia sebagai cara utama untuk meningkatkan mobilitas dan memperluas kesempatan pengembangan karir.

Tuntutan studi yang tidak seimbang dengan kemampuan atau sumber daya yang dimiliki siswa pada akhirnya akan menyebabkan siswa kelelahan, baik secara emosional maupun fisik. Dalam penelitian ini, siswa mengalami kelelahan emosional yang ditunjukkan dengan perasaan bosan, tertekan, rendah diri, mudah tersinggung, dan mudah marah. Selain itu, siswa juga mengalami kelelahan fisik yang ditunjukkan dengan sakit kepala, ketegangan otot punggung, dan insomnia. Kelelahan akan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang di sekitarnya. Salmela-Aro & Upadyaya (2014: 139) telah mengungkapkan bahwa berbagai tuntutan studi dan sumber daya yang berbeda-beda akan berdampak pada tingkat keterlibatan dan *burnout* di sekolah, serta kesejahteraan peserta didik secara keseluruhan.

Aspek *cynicism* (sikap sinis atau berjarak terhadap studi) siswa berada dalam kategori sedang. Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengemukakan bahwa sinisme merupakan upaya untuk melindungi diri dari kelelahan dan kekecewaan. Dalam penelitian ini, sebagian siswa mulai meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan akibat kelelahan. Sinisme siswa ditunjukkan dengan sikap murung, apatis, acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Sedangkan pada aspek *reduced academic efficacy* (menurunnya keyakinan akademik) siswa berada dalam kategori rendah. Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001) mengemukakan bahwa penurunan pencapaian pribadi berkaitan dengan menurunnya kompetensi diri, motivasi kerja, dan produktivitas kerja. Dalam penelitian ini, siswa tetap memiliki keyakinan dan kepercayaan diri sebagai manifestasi kompetensi diri untuk mencapai prestasi akademik.

Hasil penelitian sejalan dengan hasil klasifikasi pola *academic burnout* pada penelitian Lee et al. (2010) bahwa siswa yang memiliki skor tinggi pada kelelahan dan sinisme, disertai skor rendah pada menurunnya keyakinan akademik diidentifikasi mengalami *academic burnout* dalam kelompok gigih (*persevering group*). Siswa dalam kelompok ini tampak lelah dan sinis, akan tetapi memiliki tingkat kompetensi yang tinggi terhadap tugas akademik. Artinya, meskipun siswa mengalami kelelahan secara emosional maupun fisik, mereka masih terus bertanggung jawab dan berupaya untuk belajar serta mencapai prestasi akademik.

Berdasarkan temuan di atas, diharapkan guru BK dapat memberikan pelayanan bimbingan dan konseling kepada siswa berkaitan dengan permasalahan *academic burnout* terutama upaya untuk mereduksi kelelahan yang dialami siswa. Guru BK dapat melakukan sesi konseling baik secara kelompok maupun individual yang berfokus pada pengelolaan emosi negatif. Dalam hal ini, guru BK dapat memanfaatkan teknik-teknik konseling, seperti teknik relaksasi. Selain itu, sebagai upaya untuk menjaga dan meningkatkan keyakinan akademik siswa, guru BK dapat memberikan layanan dasar berupa pentingnya prestasi bagi kehidupan sekarang dan di masa mendatang maupun cara-cara untuk membangkitkan motivasi berprestasi.

4.2.2 Self-Esteem Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Self-esteem adalah suatu penilaian atau evaluasi global yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri (*self*) baik positif maupun negatif yang akan menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri. Pada saat melakukan

evaluasi diri, individu akan melihat dan menyadari konsep-konsep dasar tentang dirinya menyangkut pikiran-pikiran, pendapat, kesadaran mengenai siapa dan bagaimana dirinya, serta kemampuan membandingkan keadaan diri saat itu dengan bayangan diri ideal yang berkembang dalam pikirannya, yang kemudian akan berdampak luas pada sikap dan perilakunya. Khotimah, Radjah, & Handarini (2016: 65) menjelaskan bahwa *self-esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang akan mempengaruhi proses berpikir, perasaan, keinginan, nilai, dan tujuan hidup individu, serta memberikan keyakinan pada diri individu dan lingkungannya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang berada dalam kategori sedang. Dari dua aspek *self-esteem* yang diteliti, aspek *competence* berada dalam kategori tinggi. Artinya, siswa mampu memberikan penilaian yang positif terhadap dirinya (*self*) sehingga memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kompetensi diri yang tinggi. Kompetensi diri membuat siswa memiliki kemampuan dalam menghadapi tuntutan serta tantangan yang ada ketika hendak mencapai suatu tujuan. Hal ini ditunjukkan dengan siswa mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya, serta dapat berprestasi di kelas yang diikutinya.

Aspek *worthiness* berada dalam kategori sedang. Artinya, siswa tetap mampu memberikan penilaian secara positif maupun negatif terhadap dirinya (*self*) setelah melakukan evaluasi terhadap hasil yang telah dicapainya. Siswa yang memiliki *worthiness* dapat menilai baik dan buruk dari apa yang telah dilakukannya. Meskipun demikian, masih ditemukan siswa dengan *worthiness*

yang rendah, sehingga memungkinkan perlunya peningkatan terhadap nilai keberhargaan pada diri siswa yang berkaitan dengan perasaan terhadap evaluasi hasil yang telah dicapai. Sebagaimana pendapat Young & Hoffmann (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) bahwa harga diri (*self-esteem*) berkaitan dengan sejumlah faktor kehidupan individu, salah satunya adalah keberhasilan individu di sekolah. Oleh sebab itu, guru BK hendaknya dapat memanfaatkan pelayanan bimbingan dan konseling sebagai upaya meningkatkan *self-esteem* siswa.

4.2.3 Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang. Hal ini sejalan dengan penelitian Fimian & Cross (dalam Salmela-Aro & Upadyaya, 2014) yang menunjukkan bahwa *burnout* di sekolah berhubungan positif dengan depresi (keadaan dan sifat) serta berhubungan negatif dengan keterlibatan dan *self-esteem*. Hubungan yang negatif berarti bahwa hubungan yang terjadi antara *self-esteem* dengan *academic burnout* menunjukkan arah yang berbeda. Jika *self-esteem* yang dimiliki siswa tinggi, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin rendah. Sebaliknya, jika *self-esteem* yang dimiliki siswa rendah, maka kecenderungan untuk mengalami *academic burnout* akan semakin tinggi.

Self-esteem mengacu pada penilaian atau evaluasi global yang dibuat oleh individu terhadap dirinya sendiri (*self*) baik positif maupun negatif yang akan menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan. Siswa yang mampu menilai dirinya secara positif akan

mengembangkan *self-esteem* tinggi karena memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga sehingga memiliki keyakinan dan kepercayaan diri sebagai manifestasi kemampuan, kecakapan, dan kualitas diri. Sementara siswa yang menilai dirinya secara negatif akan mengembangkan *self-esteem* rendah karena merasa dirinya tidak berharga sehingga cenderung tidak percaya diri dan pesimis terhadap kemampuan yang dimiliki. Young & Hoffmann (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) menjelaskan bahwa *self-esteem* berkaitan dengan sejumlah faktor kehidupan individu, salah satunya adalah keberhasilan individu di sekolah.

Siswa dengan *self-esteem* tinggi tentunya akan mampu menghadapi dan menyelesaikan tugas akademik dengan lebih baik dibandingkan siswa dengan *self-esteem* rendah. Hal ini karena siswa dengan *self-esteem* tinggi memahami dirinya sebagai seseorang yang berharga sehingga memiliki keyakinan diri sebagai manifestasi kompetensi diri yang berguna dalam menyelesaikan tugas akademik dan mencapai prestasi akademik. Seperti dikemukakan oleh Lawrence (dalam Happy & Widjajanti, 2014: 49) bahwa siswa dengan *self-esteem* tinggi, cenderung percaya diri dalam menghadapi situasi sosial dan percaya diri dalam menangani tugas-tugas akademik.

Siswa dengan *self-esteem* tinggi juga akan mempertahankan rasa keingintahuannya secara alami dalam belajar serta memiliki semangat dan antusias ketika menghadapi tantangan baru. Sementara siswa dengan *self-esteem* rendah justru menghindari situasi dimana situasi tersebut berpotensi membuat dirinya merasa malu dihadapan orang lain (Lawrence dalam Happy & Widjajanti, 2014: 50). Oleh sebab itu, saat dihadapkan pada lingkungan akademis yang penuh

dengan tuntutan dan tantangan, siswa dengan *self-esteem* rendah cenderung akan mengembangkan *academic burnout*. Sebagaimana tercantum dalam *control-value theory*, bahwa emosi akademik muncul karena adanya penilaian (*appraisal*) yang dibuat oleh individu baik kognitif maupun non-kognitif (Pekrun et al., 2007). Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu.

4.3 Keterbatasan Penelitian

Penelitian berjudul “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019” telah dilaksanakan oleh peneliti dengan sebaik mungkin. Akan tetapi, masih ada beberapa keterbatasan dalam penelitian, diantaranya:

1. Penelitian ini baru sebatas melihat *academic burnout* dari segi *self-esteem* siswa, sehingga masih banyak faktor penyebab *academic burnout* yang belum dibahas secara lebih rinci dan mendalam.
2. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini baru sebatas pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Semarang, sehingga belum dapat digeneralisasikan untuk sekolah-sekolah yang lain.

BAB V

PENUTUP

Penutup merupakan bagian terakhir yang berkaitan dengan rangkuman dari hasil penelitian. Adapun penjelasan yang diuraikan pada bab ini meliputi: (1) simpulan, dan (2) saran.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat *academic burnout* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 berada dalam kategori sedang.
2. Tingkat *self-esteem* siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019 berada dalam kategori sedang.
3. Ada hubungan yang negatif antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019. Semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan untuk mengalami *academic burnout*.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang tahun ajaran 2018/2019, maka dapat diajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru BK

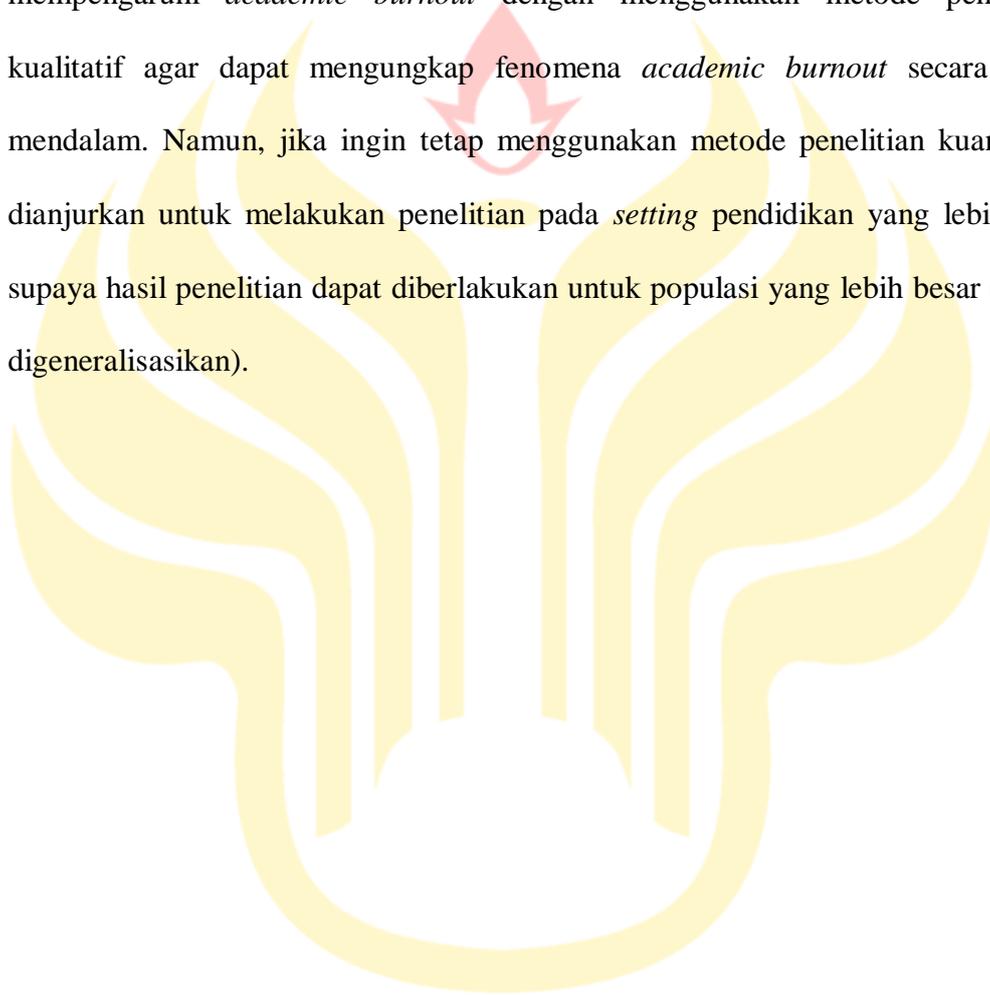
Guru BK hendaknya dapat menyelenggarakan konseling teman sebaya (*peer counseling*) dengan melibatkan siswa yang tidak terindikasi mengalami *academic burnout* sebagai mentor atau tutor bagi siswa yang terindikasi mengalami *academic burnout*. Siswa yang dipilih menjadi mentor atau tutor memiliki dua tugas utama, yaitu sebagai fasilitator yang bertugas memfasilitasi anggota untuk belajar menghadapi berbagai tuntutan serta tantangan dalam lingkungan akademis, dan sebagai motivator yang bertugas memberikan pengakuan positif serta penguatan sebagai upaya meningkatkan *self-esteem* dalam bidang akademik.

2. Kepada Guru Mata Pelajaran

Guru mata pelajaran hendaknya dapat mengembangkan sikap positif siswa dalam belajar seperti dengan menciptakan suasana belajar yang penuh dengan penghargaan, penerimaan, pengakuan positif, dan penguatan agar siswa merasa diterima dan dihargai dalam kelompoknya. Hal ini sebagai upaya meningkatkan *self-esteem* dalam bidang akademik dan menarik minat siswa untuk terlibat dalam kegiatan akademik.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti variabel lain yang mempengaruhi *academic burnout* dengan menggunakan metode penelitian kualitatif agar dapat mengungkap fenomena *academic burnout* secara lebih mendalam. Namun, jika ingin tetap menggunakan metode penelitian kuantitatif dianjurkan untuk melakukan penelitian pada *setting* pendidikan yang lebih luas supaya hasil penelitian dapat diberlakukan untuk populasi yang lebih besar (dapat digeneralisasikan).



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S.Z. (2017). Hubungan antara *School Engagement*, *Academic Self-Efficacy*, dan *Academic Burnout* pada Mahasiswa. *Humanitas*. 1 (2), 81-102.
- Azwar, S. (2007). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A., & Branscombe, N.R. (2012). *Social Psychology*. (13th ed.). New Jersey: Pearson.
- Charkhabi, M., Abarghuei, M.A., & Hayati, D. (2013). The Association of Academic Burnout with Self-Efficacy and Quality of Learning Experience among Iranian Students. *Springer Plus*. 2, 677.
- Feist, J., & Feist, G.J. (2008). *Theories of Personality*. (Edisi Keenam). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ghufron, M.N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunanggoro, M. (2016). Efektivitas Senam Otak dalam Menurunkan Tingkat Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI SMAN 11 Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*. 7 (5), 76-85.
- Hamzah, Sugiharto, D.Y.P., & Tadjri, I. (2017). Efektifitas Konseling Kelompok dengan Teknik Relaksasi Religius untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Mahasiswa. *JUBK*. 6 (1), 7-12.
- Happy, N., & Widjajanti, D.B. (2014). Keefektifan PBL Ditinjau dari Kemampuan Berpikir Kritis dan Kreatif Matematis, serta *Self-Esteem* Siswa SMP. *Jurnal Riset Pendidikan Matematika*. 1 (1), 48-57.
- Hoseinabadi-farahani, Kasirlou, & Inanlou. (2016). Academic Burnout: A Descriptive-Analytical Study of Dimensions and Contributing Factors in Nursing Students. *Austin Journal of Nursing & Health Care*. 3 (2), 1033.
- Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). The Relationship of Academic Burnout and Academic Stress with Academic Self-Efficacy

- among Graduate Students. *The New Educational Review*. DOI: 10.15804/tner.2017.49.3.05.
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Konselor*. 4 (4), 208-214.
- Khotimah, R.H., Radjah, C.L., & Handarini, D.M. (2016). Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*. 1 (2), 60-67.
- Khusumawati, Z.E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan *Self-Instruction* untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 05 (01),1-10.
- Lee, J. et al. (2010). Academic Burnout Profiles in Korean Adolescents. *Stress and Health Research Article*. 26, 404-416. DOI: 10.1002/smi.1312.
- Lenz, A.S. et al. (2017). Translation and Cross-Cultural Adaptation of Assessments for Use in Counseling Research. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 50 (4), 224-231.
- Lian, P. et al. (2014). Moving Away from Exhaustion: How Core Self-Evaluations Influence Academic Burnout. *PLOS ONE*. 9 (1), 1-5.
- Luo, Y. et al. (2016). The Effect of Perfectionism on School Burnout among Adolescence: The Mediator of Self-Esteem and Coping Style. *Personality and Individual Differences*. 88, 202-208. DOI: 10.1016/j.paid.2015.08.056.
- Maryam, R. (2015). Hubungan antara Harga Diri dengan Stres Siswa SMKN di Jombang. *Jurnal @Trisula LP2M Undar*. 1 (1), 62-70.
- Maslach, C., & Leiter, M.P. (1997). *The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*. 52, 397-422.
- Mruk, C.J. (2013). *Self-Esteem and Positive Psychology: Research, Theory, and Practice*. (4th ed.). New York: Springer Publishing Company.
- Nuramaliah. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Efikasi Diri dengan Kejenuhan Belajar Matematika pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 3 Semarang Tahun Ajaran 2016/2017. *Skripsi*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.

- Nurhidayati, N., & Nurdibyanandaru, D. (2014). Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan *Self Esteem* pada Penyalahguna Narkoba yang Direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. 03(03),52-59.
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*. 18, 315-341.
- Pekrun, R. et al. (2007). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: an Integrative Approach to Emotions in Education. *Emotion in Education*. 13-36.
- Pratiwi, R.R., & Aslamawati, Y. (2016). Hubungan *Self Esteem* dengan *Self Regulated Learning* pada Siswa Kelas IX di SMP X Bandung (Studi pada Siswa *Ranking* Lima Besar Kelas IX di SMP X Bandung). *Prosiding Psikologi*. 2 (1), 37-40.
- Primita, H.Y., & Wulandari, D.A. (2014). Hubungan antara Motivasi Berprestasi dengan *Burnout* pada Atlet Bulutangkis di Purwokerto (*Relationship between Achievement Motivation with Burnout in Badminton Athletes in Purwokerto*). *PSYCHO IDEA*. 12 (1), 10-18.
- Pujosuwarno, S. (1993). *Berbagai Pendekatan dalam Konseling*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.
- Republik Indonesia. 2003. *Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Lembaran Negara RI Tahun 2003 Nomor 78. Sekretariat Negara. Jakarta.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and The Adolescent Self-Image*. New Jersey: Princeton University Press.
- Salmela-Aro, K. et al. (2009). School-Burnout Inventory (SBI) Reliability and Validity. *European Journal of Psychological Assessment*. 25 (1), 48-57.
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School Burnout and Engagement in the Context of Demands-Resources Model. *British Journal of Educational Psychology*. 84, 137-151. DOI: 10.1111/bjep.12018.
- Satriyo, M., & Survival. (2014). Stres Kerja terhadap *Burnout* serta Implikasinya pada Kinerja (Studi terhadap Dosen pada Universitas Widyagama Malang). *Jurnal Manajemen dan Akuntansi*. 3 (2), 52-63.
- Schaufeli, W.B. et al. (2002). Burnout and Engagement in University Students: A Cross-National Study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. 33(5),464-481.

- Schaufeli, W.B., & Hu, Q. (2009). The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China. *Psychological Reports*. 105, 394-408. DOI: 10.2466/PRO.105.2.394-408.
- Shih, S. (2015). An Investigation into Academic Burnout among Taiwanese Adolescents from the Self-Determination Theory Perspective. *Springer Science+Business Media Dordrecht*. DOI: 10.1007/s11218-013-9214-x.
- Slameto. (2013). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Srisayekti, W., Setiady, D.A., & Sanitioso, R.B. (2015). Harga-Diri (*Self-Esteem*) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*. 42 (2), 141-156.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharto, E. (2009). *Pekerjaan Sosial di Dunia Industri: Memperkuat CSR (Corporate Social Responsibility)*. Bandung: Alfabeta.
- Suhron, M. (2016). *Asuhan Keperawatan Konsep Diri: Self Esteem*. Ponorogo: Unmuh Ponorogo Press.
- Sunawan, dkk. (2018). *Pedoman Penulisan Skripsi*. Semarang: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Vitasari, I. (2016). Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Ditinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Walburg, V. (2014). Burnout among High School Students: A Literature Review. *Children and Youth Services Review*. 42, 28-33. DOI: 10.1016/j.childyouth.2014.03.020.
- Wangge, B.D., & Hartini, N. (2013). Hubungan antara Penerimaan Diri dengan Harga Diri pada Remaja pasca Perceraian Orangtua. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*. 2 (1), 1-6.
- Widari, N.K., Dharsana, I K., & Suranata, K. (2014). Penerapan Teori Konseling Rasional Emotif Behavioral dengan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Kejenuhan Belajar Siswa Kelas X MIA 2 SMA Negeri 2 Singaraja. *e-journal Undiksa Jurusan Bimbingan Konseling*. 2 (1).



LAMPIRAN

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Lampiran 1

Angket *Academic Burnout* (Studi Pendahuluan)

A. Kelelahan (*exhaustion*)

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasakan ketegangan pada otot punggung karena kegiatan belajar yang dilakukan terus-menerus					
2.	Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat					
3.	Saya merasa kelelahan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah					
4.	Saya sering merasa mengantuk saat kegiatan belajar mengajar (KBM)					
5.	Saya merasa kesulitan berkonsentrasi saat belajar					

B. Depersonalisasi (*cynicism*)

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya					
2.	Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya					
3.	Belajar di kelas sangat membosankan bagi saya					

4.	Saya menjadi malas menyelesaikan tugas yang diberikan guru					
5.	Saya menjadi kurang tertarik untuk melakukan kegiatan belajar					

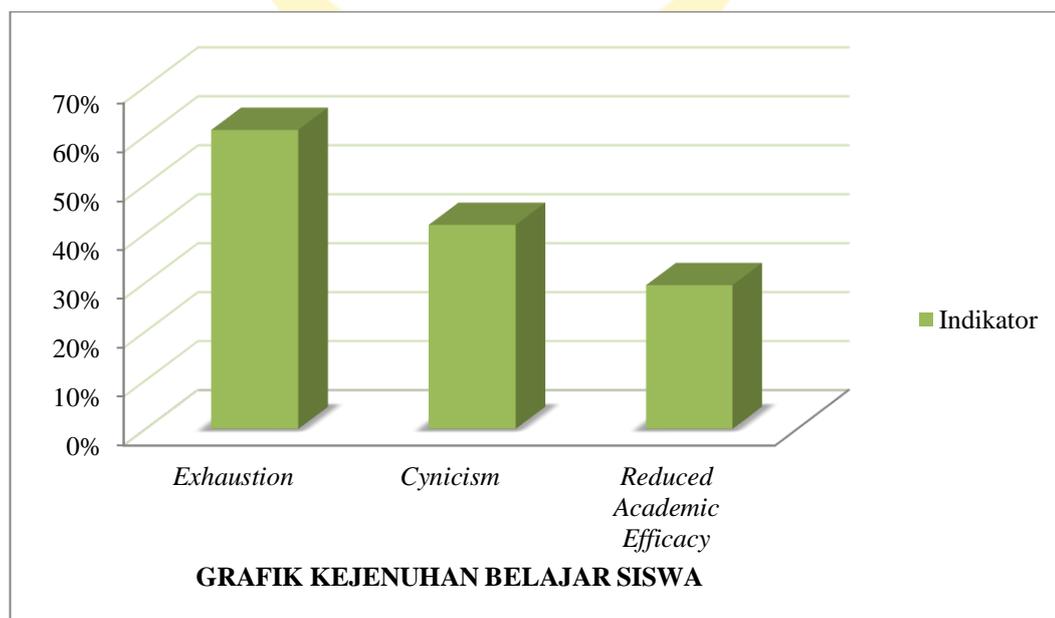
C. Menurunnya keyakinan akademik (*reduced academic efficacy*)

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya bisa menyelesaikan semua tugas sekolah dengan baik dan benar					
2.	Saya percaya jika saya bisa berprestasi di sekolah					
3.	Saya merasa termotivasi untuk mewujudkan cita-cita setiap kali melakukan kegiatan belajar					
4.	Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di sekolah					
5.	Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan					

Lampiran 2

Hasil Studi Pendahuluan Angket *Academic Burnout*

No.	Indikator Variabel	Skor Perolehan	Skor Ideal	Persentase
1.	Kelelahan (<i>exhaustion</i>)	1100	1800	61,1%
2.	Depersonalisasi (<i>cynicism</i>)	750	1800	41,7%
3.	Menurunnya keyakinan akademik (<i>reduced academic efficacy</i>)	530	1800	29,4%
Rata-Rata				44,1%

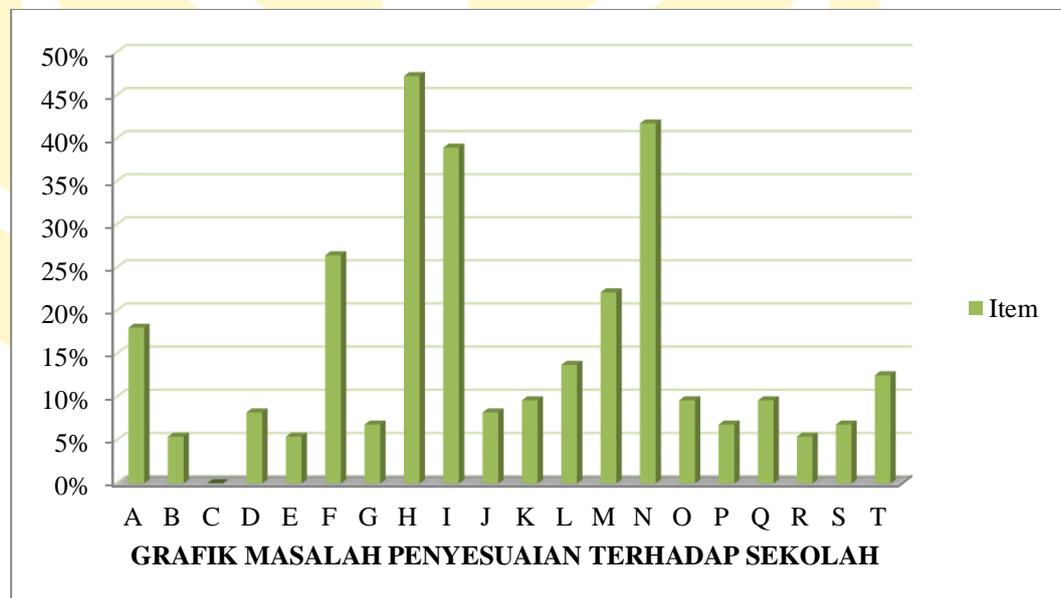


Lampiran 3

Hasil Analisis Daftar Cek Masalah (DCM)

A. MASALAH BELAJAR

1. Masalah penyesuaian terhadap sekolah

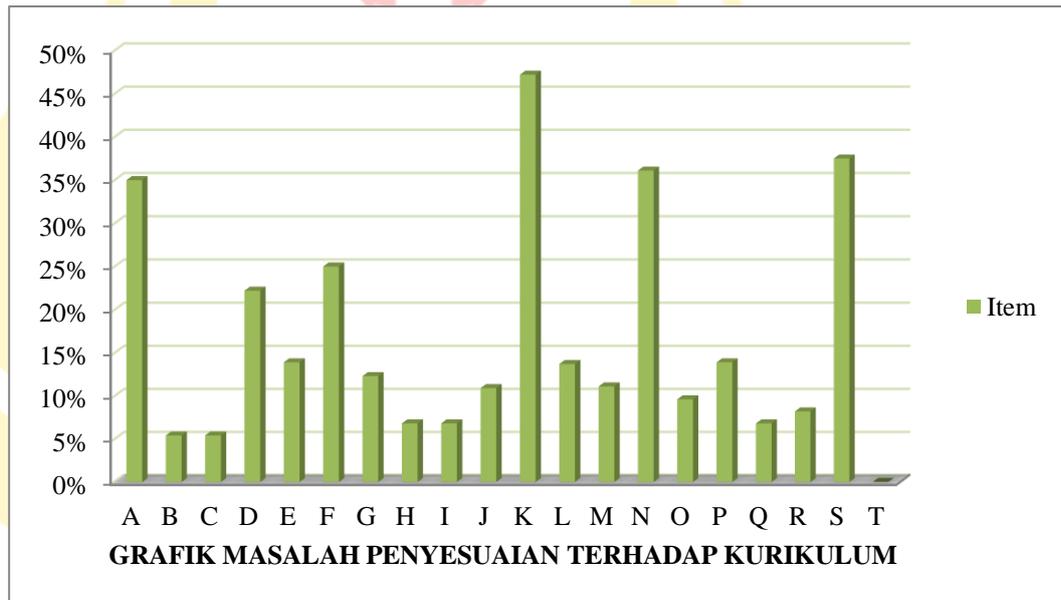


Keterangan:

- A Sering malas masuk sekolah
- B Sering meninggalkan pelajaran
- C Sering membolos
- D Ingin pindah kelas lain
- E Ingin pindah sekolah
- F Sering merasa cemas bila ada ulangan
- G Ingin menjadi pengurus OSIS tetapi tidak terpilih
- H Ada beberapa pelajaran yang tidak saya sukai
- I **Pelajaran di sekolah terlalu membosankan**
- J Merasa kurang dimengerti guru
- K Peraturan sekolah terlalu membosankan
- L Pribadi guru menyebabkan pelajaran yang tidak diperhatikan
- M Beberapa mata pelajaran saya anggap tidak perlu
- N **Merasa lelah dan kurang bersemangat**
- O Di dalam kelas saya sering melamun

- P Sering datang terlambat
 Q Seorang teman selalu menjengkelkan saya
 R Tidak ada seorang temanpun yang saya sukai untuk belajar bersama
 S Sulit menyesuaikan diri dengan guru
 T Bahan pelajaran sulit dikuasai

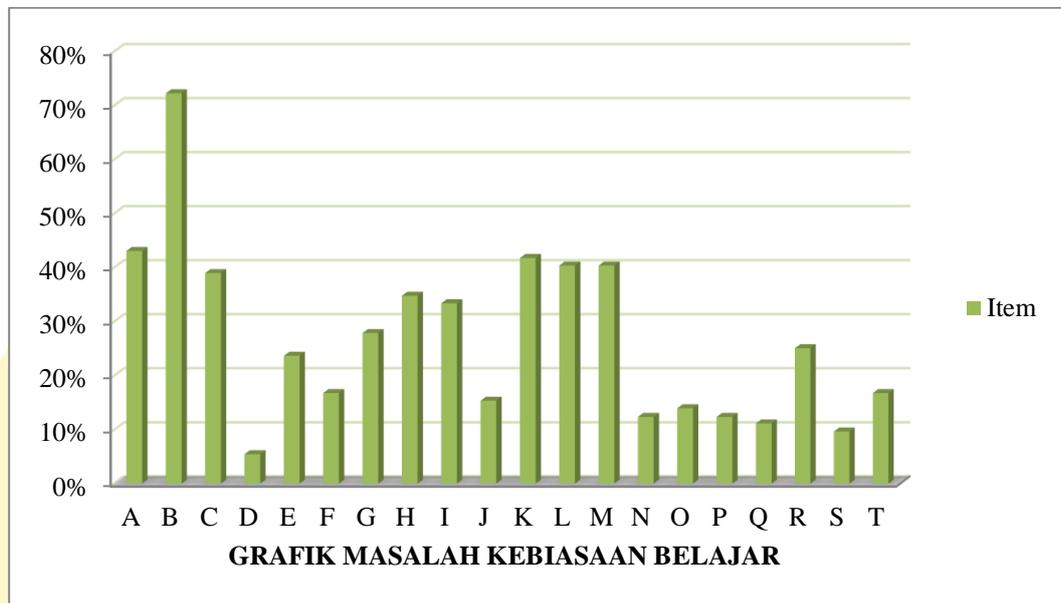
2. Masalah penyesuaian terhadap kurikulum



Keterangan:

- A Pelajaran di sekolah terlalu berat
 B Pelajaran di sekolah terlalu mudah
 C Sukar mendapat buku-buku pelajaran
 D Saya takut terhadap ulangan
 E Saya tidak suka belajar
 F Saya mengerti isi buku pelajaran
 G Saya tidak berminat terhadap buku-buku
 H Saya sering mendapat nilai rendah
 I Saya tidak senang belajar bersama
 J Sukar menangkap dan mengikuti pelajaran
 K Sering merasa khawatir jika mendapat giliran maju di kelas
 L Sering mendapat kesukaran dalam mengerjakan tugas
 M Pelajaran yang bersifat hitungan sukar bagi saya
 N Pelajaran yang bersifat hafalan sukar bagi saya
 O Merasa sungkan membaca buku perpustakaan
 P Merasa kurang memiliki pengetahuan dasar
 Q Sukar menyesuaikan diri dengan suasana belajar di kelas
 R Sulit mengerti isi buku pelajaran yang dibaca
 S **Merasa beban pelajaran terlalu berat**
 T Merasa pelajaran tidak berguna

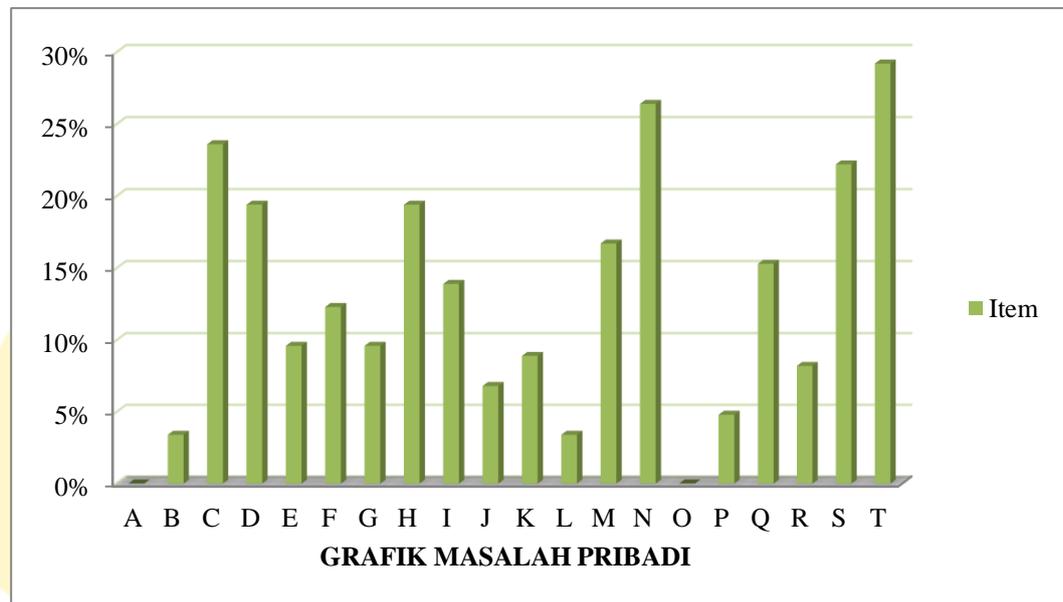
3. Masalah Kebiasaan Belajar



Keterangan:

- A Belajar jika ada ulangan
- B Belajar tidak teratur waktunya
- C Belajar hanya waktu malam hari
- D Belajar hanya waktu siang hari
- E Sukar memusatkan perhatian waktu belajar**
- F Susah mengingat pelajaran yang dihafal
- G Sulit memulai belajar**
- H Jika belajar sering mengantuk**
- I Sering merasa malas belajar**
- J Sering merasa terganggu oleh lingkungan ketika sedang belajar
- K Belajar dengan cara menghafal
- L Belajar dengan cara membayangkan
- M Belajar dengan cara membuat ringkasan atau singkatan
- N Tidak dapat menerapkan cara belajar yang baik
- O Sering menyalin PR teman
- P Jarang mengerjakan tugas
- Q Sering lupa mengerjakan PR
- R Malas mengulas pelajaran yang telah dipelajari di sekolah
- S Tidak suka mencatat materi pelajaran
- T Malas mendengar guru ceramah

B. MASALAH PRIBADI



Keterangan:

- A Tidak suka bergaul dengan orang yang kedudukannya lebih tinggi
- B Tidak suka bergaul dengan orang yang kedudukannya lebih rendah
- C Sering merasa malu dengan teman lawan jenis
- D Sering merasa iri hati
- E Sukar mendapat teman
- F Tidak suka bertamu
- G Enggan menerima tamu
- H Merasa rendah diri**
- I Sering merasa curiga terhadap orang lain
- J Bersikap kaku dan tidak toleran
- K Bersikap dingin dalam bergaul
- L Sering ingin bunuh diri
- M Merasa pesimis (tidak punya harapan)**
- N Saya ingin lebih menarik
- O Membenci teman yang punya kelebihan
- P Sangat segaul dengan orang yang agak ugal-ugalan
- Q Kurang suka dengan wanita atau pria yang pendiam
- R Ucapan dan perbuatan sering tidak disukai
- S Mudah tersinggung**
- T Mudah marah**

Lampiran 4 *Original Source Assessment*

Items of The Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS)

Exhaustion

1. I feel emotionally drained by my studies
4. I feel used up at the end of a day at school
7. I feel burned out from my studies
10. I feel tired when I get up in the morning and I have to face another day at school
13. Studying or attending a class is really a strain for me

Cynicism

2. I have become less interested in my studies since my enrollment at the school
5. I have become less enthusiastic about my studies
11. I have become more cynical about the potential usefulness of my studies
14. I doubt the significance of my studies

Academic Efficacy

3. I can effectively solve the problems that arise in my studies
6. I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend
8. In my opinion, I am a good student
9. I have learned many interesting things during the course of my studies
12. I feel stimulated when I achieve my study goals
15. During class I feel confident that I am effective in getting things done

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

Description of Measure:

A 10-item scale that measures global self-worth by measuring both positive and negative feelings about the self. The scale is believed to be uni-dimensional. All items are answered using a Likert Scale.

Scale:

1. On the whole, I am satisfied with myself
2. At times I think I am no good at all
3. I feel that I have a number of good qualities
4. I am able to do things as well as most other people
5. I feel I do not have much to be proud of
6. I certainly feel useless at times
7. I feel that I am a person of worth, at least on an equal plane with others
8. I wish I could have more respect for myself
9. All in all, I am inclined to feel that I am a failure
10. I take a positive attitude toward myself

Lampiran 5 Hasil Translate Instrumen Penelitian

HASIL TRANSLATE I (ENGLISH – INDONESIAN TRANSLATION)

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

1. Saya merasa lelah secara emosional oleh studi saya
2. Saya menjadi kurang tertarik dengan studi saya sejak mendaftar di sekolah
3. Saya bisa menyelesaikan masalah dalam studi saya dengan efektif
4. Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah
5. Saya menjadi kurang antusias dengan studi saya
6. Saya percaya jika saya membuat kontribusi positif pada kelas yang saya ikuti
7. Saya merasakan kelelahan pada emosi dan tubuh saya karena studi
8. Menurut saya, saya adalah seorang siswa yang baik
9. Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di studi saya
10. Saya merasa kelelahan saat saya bangun di pagi hari dan saya harus berangkat sekolah pada hari itu
11. Saya menjadi lebih sinis dengan kegunaan potensial studi saya
12. Saya merasa bersemangat ketika saya meraih tujuan studi saya
13. Belajar di kelas sangat menjadi beban bagi saya
14. Saya meragukan tujuan studi saya
15. Selama di kelas saya merasa percaya diri jika saya bisa melakukan sesuatu dengan efektif

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

1. Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya sendiri
2. Terkadang saya merasa jika saya tidak baik sama sekali
3. Saya merasa jika saya memiliki sejumlah kemampuan yang menjanjikan
4. Saya dapat melakukan sesuatu seperti yang banyak orang bisa lakukan
5. Saya merasa jika saya tidak memiliki banyak hal yang bisa dibanggakan
6. Saya terkadang sangat merasa tidak berguna
7. Saya merasa bahwa saya adalah orang yang serba bisa, paling tidak saya memiliki kemampuan yang sama dengan orang lain
8. Saya berharap saya bisa lebih menghargai diri saya sendiri
9. Secara keseluruhan, saya cenderung merasa bahwa saya gagal
10. Saya berusaha bersikap positif pada diri saya

HASIL TRANSLATE II
(INDONESIAN – ENGLISH TRANSLATION)

Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS)

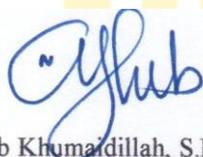
1. I feel emotionally drained by my studies
2. I have become less interested in my studies since my enrollment at the school
3. I can effectively solve the problems that arise in my studies
4. I feel very tired at the end of the last period at school
5. I have become less enthusiastic about my studies
6. I believe that I make an effective contribution to the classes that I attend
7. I feel burned out from my studies
8. I think that I am a good student
9. I have learned many interesting things during the course of my studies
10. I feel tired when I get up in the morning and I have to go to school on that day
11. I have become more cynical about the potential usefulness of my studies
12. I feel energized when I achieve my study goals
13. Studying in a class is really a strain for me
14. I doubt the aims of my studies
15. During class I feel confident that I am effective in getting things done

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)

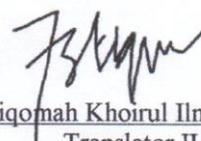
1. Above all, I am satisfied with myself
2. Sometimes I think I am not good at all
3. I feel that I have a number of promising abilities
4. I can do things the same as what most people can do
5. I feel I do not have much to be proud of
6. I sometimes feel useless
7. I feel that I am a multi-talented person, at least I have equal skills like others
8. I wish I could have more respect for myself
9. All in all, I am inclined to feel that I am a failure
10. I take a positive attitude toward myself

This is to certify that we have translated the foregoing from Indonesian to English and English to Indonesian, That is true and complete, and we both are competent in both languages.

Semarang, 23 August, 2018



Najib Khumaidillah, S.Pd., M.Pd
UNNES Language Development Center and
Educational Training Staff & Translator I



Istiqomah Khoirul Ilmi, S.Pd.
Translator II

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Lampiran 6 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian yang Disesuaikan

Kisi-Kisi Skala *Academic Burnout*

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Academic Burnout</i>	Kelelahan akibat tuntutan studi (<i>exhaustion</i>)	1, 4, 7, 10, 13		5
	Sikap sinis atau berjarak terhadap studi (<i>cynicism</i>)	2, 5, 11, 14		4
	Menurunnya keyakinan akademik (<i>reduced academic efficacy</i>)		3, 6, 8, 9, 12, 15	6
Jumlah		9	6	15

Kisi-Kisi Skala *Self-Esteem*

Variabel	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Self-Esteem</i>	<i>Competence</i>	1, 3, 4, 7	9	5
	<i>Worthiness</i>	10	2, 5, 6, 8	5
Jumlah		5	5	10

Lampiran 7 *Final Assessment Adapted*

Skala *Academic Burnout*

A. Pengantar

Dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik pasti dihadapkan pada situasi yang dapat menyebabkan kondisi psikologis tidak menentu, seperti emosi bimbang, gelisah, tertekan, jenuh, dan bosan. Salah satu peristiwa yang sering dialami ketika menghadapi rasa bosan dan letih dalam aktivitas akademik adalah *academic burnout*. Di bawah ini ada sejumlah pernyataan yang disusun untuk mengetahui tingkat *academic burnout* pada diri Saudara saat ini. Saudara diminta memberi tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan diri Saudara, oleh sebab itu seyogyanya Saudara bekerja sendiri. Apa yang Saudara isikan dalam skala ini bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai Saudara. Atas kerjasama dan partisipasinya yang baik diucapkan terima kasih.

B. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah nama, nomor absen, dan kelas Saudara di kolom identitas siswa
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan membubuhkan tanda *checklist* (√) pada jawaban yang sesuai dengan diri Saudara sebenarnya. Terdapat 5 (lima) pilihan jawaban dalam pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada Saudara, yaitu:

SS : jika pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Saudara

S : jika pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Saudara

KS : jika pernyataan tersebut **kurang sesuai** dengan diri Saudara

TS : jika pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Saudara

STS : jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Saudara

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

C. Identitas Siswa

Nama	:L/ P
Nomor absen	:
Kelas	:

D. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajar saya					
2.	Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar sekolah					
3.	Saya bisa menyelesaikan masalah belajar saya dengan efektif					
4.	Saya merasa sangat lelah saat jam terakhir di sekolah					
5.	Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar					
6.	Saya percaya jika saya bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti					
7.	Saya merasa beban pelajaran di sekolah terlalu berat					
8.	Menurut saya, saya adalah seorang siswa yang optimis dalam menghadapi tugas belajar					
9.	Saya telah mempelajari banyak hal yang menarik pada mata pelajaran di sekolah					

10.	Saya merasa kelelahan saat harus bangun pagi dan berangkat ke sekolah					
11.	Saya merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya					
12.	Saya merasa bersemangat ketika hasil belajar yang saya capai memuaskan					
13.	Belajar di kelas sangat menjadi beban bagi saya					
14.	Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya					
15.	Selama di kelas saya percaya jika saya bisa memusatkan perhatian waktu belajar					

-----TERIMAKASIH☺-----

Skala *Self-Esteem*

A. Pengantar

Self-esteem (harga diri) merupakan sumber potensial dari dalam diri yang dipandang sebagai salah satu aspek penting bagi pembentukan kepribadian karena mengacu pada evaluasi atau penilaian terhadap diri sendiri (*self*), baik positif maupun negatif. Di bawah ini ada sejumlah pernyataan yang disusun untuk mengetahui tingkat *self-esteem* pada diri Saudara saat ini. Saudara diminta memberi tanda *checklist* (√) pada kolom jawaban yang tersedia. Tidak ada jawaban benar atau salah, yang ada adalah sesuai atau tidak sesuai dengan diri Saudara, oleh sebab itu seyogyanya Saudara bekerja sendiri. Apa yang Saudara isikan dalam skala ini bersifat pribadi dan rahasia serta tidak mempengaruhi nilai Saudara. Atas kerjasama dan partisipasinya yang baik diucapkan terima kasih.

B. Petunjuk Pengisian

1. Tulislah nama, nomor absen, dan kelas Saudara di kolom identitas siswa
2. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian isilah kolom yang ada di sebelah kanan dengan membubuhkan tanda *checklist* (√) pada jawaban yang sesuai dengan diri Saudara sebenarnya. Terdapat 5 (lima) pilihan jawaban dalam pernyataan-pernyataan yang diajukan kepada Saudara, yaitu:

SS : jika pernyataan tersebut **sangat sesuai** dengan diri Saudara
S : jika pernyataan tersebut **sesuai** dengan diri Saudara
KS : jika pernyataan tersebut **kurang sesuai** dengan diri Saudara
TS : jika pernyataan tersebut **tidak sesuai** dengan diri Saudara
STS : jika pernyataan tersebut **sangat tidak sesuai** dengan diri Saudara

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

-----SELAMAT MENGERJAKAN-----

C. Identitas Siswa

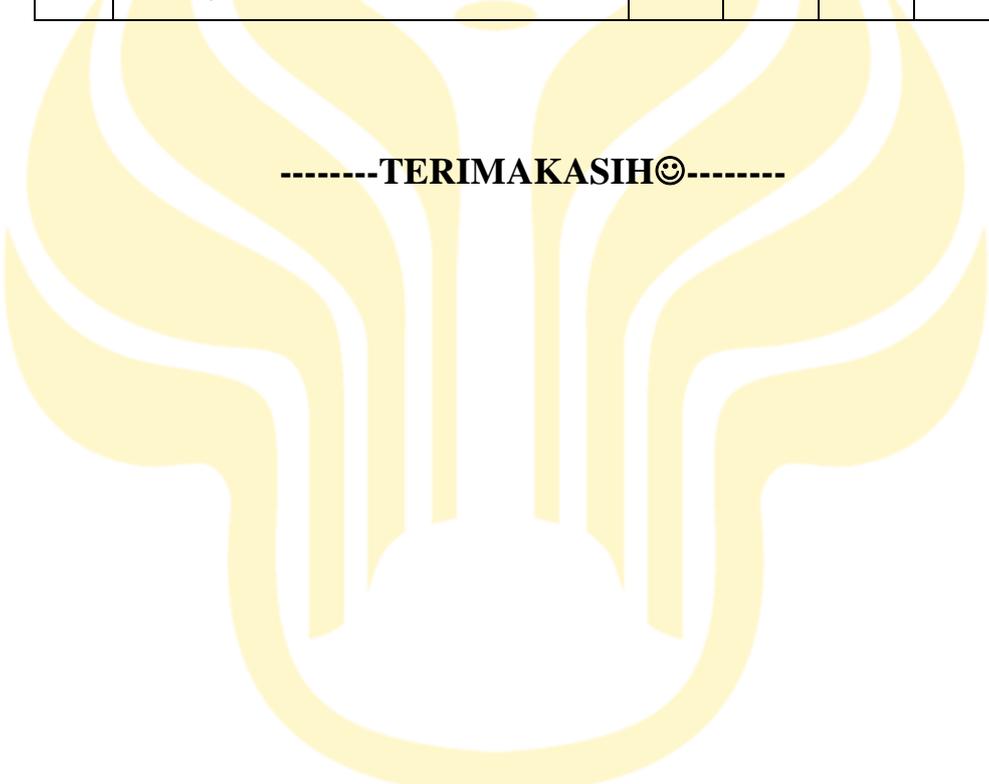
Nama	:L/ P
Nomor absen	:
Kelas	:

D. Pernyataan

No.	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan pengetahuan dan kemampuan yang saya miliki					
2.	Terkadang saya merasa jika hasil belajar yang saya capai tidak seimbang dengan usaha yang telah saya lakukan					
3.	Saya merasa memiliki potensi diri yang bisa dikembangkan di sekolah					
4.	Saya dapat mengikuti kegiatan belajar mengajar (KBM) di sekolah seperti teman-teman yang lain					
5.	Saya merasa tidak memiliki banyak hal yang bisa dibanggakan					
6.	Terkadang saya merasa pesimis dalam mencapai prestasi belajar					
7.	Saya merasa bahwa saya adalah orang yang serba bisa, paling tidak saya memiliki kemampuan yang sama dengan orang lain					

8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri					
9.	Secara keseluruhan, saya cenderung merasa sebagai orang yang tidak berprestasi di bidang apapun					
10.	Saya berusaha bersikap positif pada diri saya					

-----TERIMAKASIH☺-----



UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Lampiran 8 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *ACADEMIC BURNOUT*
Correlations

		skor_total
item_1	Pearson Correlation	,832**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_2	Pearson Correlation	,791**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_3	Pearson Correlation	,607**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_4	Pearson Correlation	,689**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_5	Pearson Correlation	,799**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_6	Pearson Correlation	,713**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_7	Pearson Correlation	,792**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_8	Pearson Correlation	,653**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_9	Pearson Correlation	,606**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_10	Pearson Correlation	,681**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_11	Pearson Correlation	,813**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_12	Pearson Correlation	,478**
	Sig. (2-tailed)	,008
item_13	Pearson Correlation	,812**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_14	Pearson Correlation	,870**
	Sig. (2-tailed)	,000
item_15	Pearson Correlation	,655**
	Sig. (2-tailed)	,000
skor_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

HASIL UJI RELIABILITAS SKALA *ACADEMIC BURNOUT*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,932	15

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	38,33	102,023	,802	,925
item_2	39,27	100,892	,749	,926
item_3	39,27	107,582	,554	,931
item_4	38,00	105,241	,641	,929
item_5	39,00	99,931	,757	,925
item_6	38,73	98,271	,640	,931
item_7	38,47	102,189	,755	,926
item_8	39,30	107,183	,607	,930
item_9	39,63	108,171	,556	,931
item_10	38,80	100,372	,608	,931
item_11	39,50	99,224	,773	,925
item_12	40,63	112,723	,439	,933
item_13	39,20	100,097	,774	,925
item_14	39,47	98,326	,841	,923
item_15	39,47	107,016	,608	,930

HASIL UJI VALIDITAS SKALA *SELF-ESTEEM*

Correlations

		skor_total
item_1	Pearson Correlation	,742**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
item_2	Pearson Correlation	,777**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
item_3	Pearson Correlation	,694**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
item_4	Pearson Correlation	,412*
	Sig. (2-tailed)	,024
	N	30
item_5	Pearson Correlation	,621**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
item_6	Pearson Correlation	,689**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
item_7	Pearson Correlation	,459*
	Sig. (2-tailed)	,011
	N	30
item_8	Pearson Correlation	,637**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	30
item_9	Pearson Correlation	,502**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	30
item_10	Pearson Correlation	,585**
	Sig. (2-tailed)	,001
	N	30
skor_total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

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

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

HASIL UJI RELIABILITAS SKALA *SELF-ESTEEM*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,820	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item_1	30,70	21,803	,638	,788
item_2	30,77	21,771	,690	,782
item_3	31,00	23,379	,601	,794
item_4	30,17	26,351	,304	,821
item_5	31,83	23,868	,508	,804
item_6	31,93	22,754	,579	,796
item_7	31,33	25,747	,341	,819
item_8	30,80	23,545	,522	,802
item_9	31,27	24,685	,356	,820
item_10	30,40	24,110	,463	,808

Lampiran 9 Analisis Korelasi

Hasil Uji Normalitas Data dengan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Self-Esteem	Academic Burnout
N		204	204
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	32,1618	40,7451
	Std. Deviation	4,04267	6,83758
Most Extreme Differences	Absolute	,084	,069
	Positive	,084	,067
	Negative	-,058	-,069
Kolmogorov-Smirnov Z		1,206	,983
Asymp. Sig. (2-tailed)		,109	,289

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Hasil Analisis Korelasi dengan Rumus Korelasi *Product Moment*

Correlations

		Self-Esteem	Academic Burnout
Self-Esteem	Pearson Correlation	1	-,340**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	204	204
Academic Burnout	Pearson Correlation	-,340**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	204	204

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

Lampiran 10**DOKUMENTASI PELAKSANAAN PENELITIAN**





Lampiran 11 Dokumentasi Surat

Surat Keterangan Translate Instrumen Penelitian di P2B UNNES



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 PUSAT PENGEMBANGAN BAHASA DAN PELATIHAN PENDIDIKAN
 Gedung Laboratorium LPTK UNNES Lantai 3 Sekaran Gunungpati Semarang 50229
 Laman: <http://p2bpp.unnes.ac.id>

SURAT KETERANGAN

Dengan ini, Pusat Pengembangan Bahasa dan Pelatihan Pendidikan Universitas Negeri Semarang menyatakan bahwa saudara:

Nama : Dea Mukti Maharani
 NIM : 1301414112
 Jurusan : Bimbingan Konseling, S1

telah menerjemahkan **Instrumen Penelitian "Maslach Burnout Inventory-Student Survey & Self-Esteem Scale"** di Pusat Pengembangan Bahasa dan Pelatihan Pendidikan Universitas Negeri Semarang.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Terima kasih.

Semarang, 23 Agustus 2018
 Kepala P2BPPP UNNES

Dr. Amir Sisbiyanto, M.Hum.
 NIP 19540728198303 1 002

Surat Keterangan Penelitian di SMA Negeri 1 Semarang



PEMERINTAH PROVINSI JAWA TENGAH
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1
SEMARANG**

Jalan Taman Menteri Supeno No. 1 Semarang 50243
Telepon. (024) 8310447 – 8318539 Faksimili. (024) 8414851 E-mail : sma1semarang@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : 070/824 /X/2018

Tentang

TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Negeri 1 Semarang , menerangkan :

N a m a : **Dea Mukti Maharani**
Tempat /Tanggal lahir : **Semarang, 5 Agustus 1996**
NIM : **1301414112**
Universitas : **Universitas Negeri Semarang**

Telah melaksanakan penelitian di SMA Negeri 1 Semarang bulan 15 – 17 Oktober 2018 untuk keperluan penelitian skripsi dengan judul “ **HUBUNGAN ANTARA SELF – ESTEEM DAN KEJENUHAN BELAJAR PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 1 SEMARANG “**

Demikian, surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Semarang, 19 Oktober 2018
Kepala Sekolah



Dra. Endang S.L., M.Pd
NIP. 19601013 198503 2 006