



**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

**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



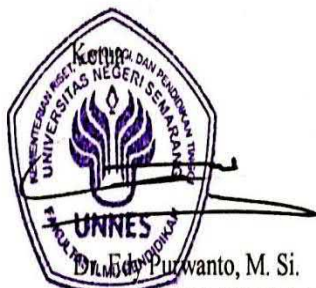
Dea Mukti Maharani

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

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran 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.

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 .....		
LAMPIRAN .....		83

## 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

## 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 merintangai 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). Kejenuhan 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 mendapatkan 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

potensial 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

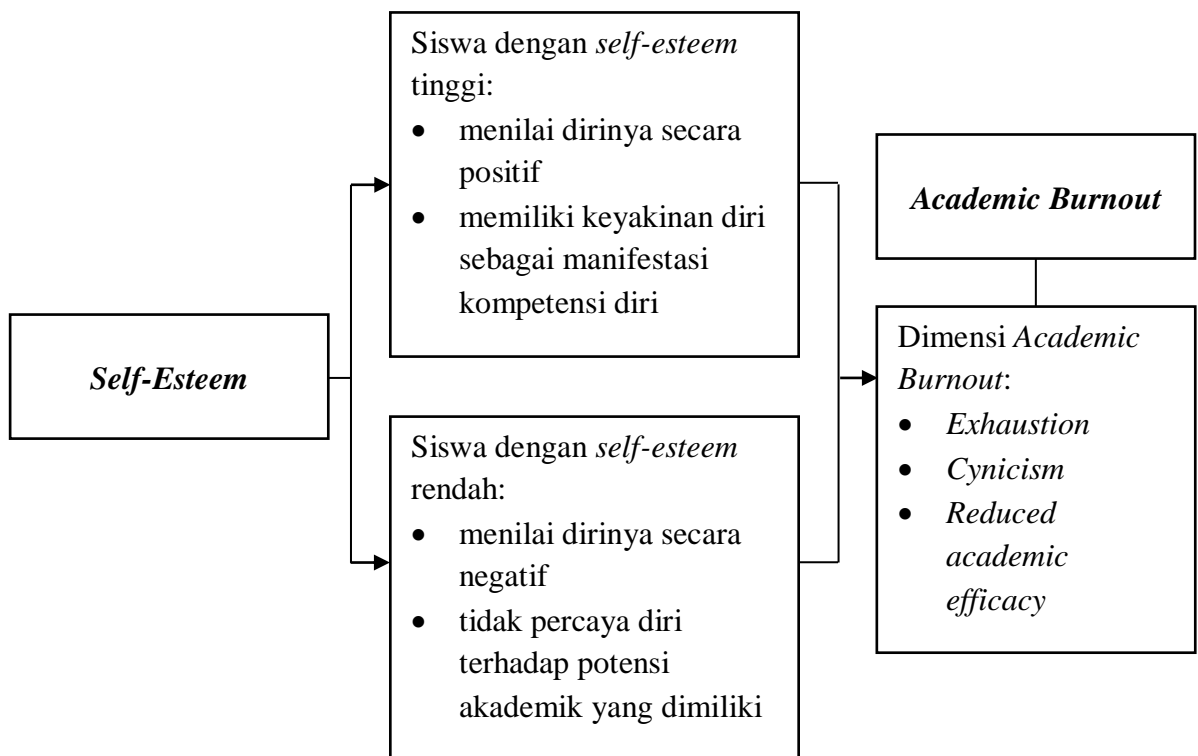
*Academic burnout* adalah suatu peristiwa psikologis yang dialami oleh individu dalam lingkungan akademis, dimana individu merasa lelah, apatis, dan sinis terhadap kegiatan akademiknya sehingga menyebabkan pencapaian pribadi menurun. *Academic burnout* yang dialami siswa dapat dilihat melalui tiga dimensi, 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 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).

## 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).