

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*
SMA NEGERI 1 BODEH PEMALANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan
Program Strata Satu (S1) Psikologi (S. Psi)



Disusun Oleh:
Eha Rizqi Maulida
1907016019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2023

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76.433370

PENGESAHAN

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* SMA NEGERI 1 BODEH PEMALANG
Nama : Eha Rizqi Maulida
NIM : 1907016019
Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munasabah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 2 Januari 2024

DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Widiastuti, M. Ag.
NIP 197503192009012003

Penguji II

Khairani Zikrinawati S.Psi., M.A.
NIP 199201012019032036

Penguji III

Dewi Khurun Aini, S. Pd. L, M.A.
NIP 198605232018012002

Penguji IV

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.
NIP 197711022006042004

Pembimbing I

Prof. Dr. Bajidi Bukhori, S.Ag., M.Si.
NIP 197304271996031001

Pembimbing II

Khairani Zikrinawati, S.Psi., M.A.
NIP 199201012019032036

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eha Rizqi Maulida

NIM : 1907016019

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI TERHADAP
ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL* SMA NEGERI 1
BODEH PEMALANG”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya penulis sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 18 Desember 2023

Pembuat Pernyataan,



Eha Rizqi Maulida

NIM. 1907016019

PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433170

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*
SMA NEGERI 1 BODEH PEMALANG

Nama : Eha Rizqi Maulida

NIM : 1907016019

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munqasah.

Wassalamu'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si
NIP. 197304271996031001

Semarang, 18 Desember 2023

Yang bersangkutan

Eha Rizqi Maulida
NIM 1907016019

PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum, wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL DAN KECERDASAN EMOSI
TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA SISWA *FULL DAY SCHOOL*
SMA NEGERI 1 BODEH PEMALANG

Nama : Eha Rizqi Maulida

NIM : 1907016019

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum, wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M.A
NIP 199201012019032036

Semarang, 18 Desember 2023

Yang bersangkutan

Eha Rizqi Maulida
NIM 1907016019

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Alhamdulillah rabbil 'alamiin, puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “ Pengaruh Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap *Academic Burnout* pada Siswa *Full Day School* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu Psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.

Proses penelitian dan penyusunan skripsi ini memiliki kendala dan kekurangan. Namun kendala dan kekurangan tersebut dapat teratasi dengan usaha pribadi serta bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terimakasih dengan tulus kepada:

1. Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo beserta jajarannya,
2. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo beserta jajarannya,
3. Ibu Wening Wihartati, S. Psi., M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi,
4. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing I, yang sudah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan dukungan penuh kepada penulis selama proses penyusunan skripsi,
5. Ibu Khairani Zikrinawati, S. Psi., M.A., selaku dosen pembimbing II, yang sudah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan dukungan penuh kepada penulis selama proses penyusunan skripsi,
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran yang baik kepada penulis,
7. Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
8. Kepala sekolah dan wali kelas SMA Negeri 1 Bodeh yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Bodeh.

9. Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., dan Umi Dr. Hj. Arikhah, M. Ag., selaku guru, kyai, orang tua yang selalu membimbing, menasihati, mendoakan dan memotivasi para santrinya termasuk penulis,
10. Teman-teman penulis, Izzah, Ikhma, Sari, Beti, Ifti, Fida, Firzha, dan teman-teman yang lainnya yang tidak bisa penulis sebut satu persatu. Terima kasih sudah menjadi teman yang selalu memberikan dukungan dan mendengarkan keluh kesah selama proses penyusunan skripsi ini,
11. Teman-teman penulis di Pondok Pesantren Darul Falah Besongo.
12. Teman-teman kelas Psikologi A 2019

Penulis menyadari bahwa penelitian ini terdapat banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca. Aamiin.

Semarang, 18 Desember 2023

Pembuat Pernyataan



Eha Rizqi Maulida

NIM. 1907016019

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Diri sendiri, Eha Rizqi Maulida. Terima kasih untuk tidak menyerah, terima kasih karena sudah bertahan hingga dititik ini, dan terima kasih juga sudah percaya diri bahwa disetiap kesulitan akan selalu ada kemudahan.
2. Keluarga dan kedua orang tua yang penulis sayangi dan cintai, Bapak Ralim dan Ibu Siti Masitoh, yang selalu mendoa'kan dan membimbing penulis serta memberikan bantuan materi selama menjalankan kuliah.
3. Siswa SMA Negeri 1 Bodeh yang telah bersedia dan meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian penulis.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 18 Desember 2023

Pembuat Pernyataan



Eha Rizqi Maulida

NIM. 1907016019

MOTTO

“Manusia hanya bisa berencana, tapi Allah lah yang punya kuasa, karena
sesungguhnya rencana Allah lebih baik daripada rencana manusia”

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi
(pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah Maha
Mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui”

[QS. Al-Baqarah: 216]

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iv
KATA PENGANTAR	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	8
D. Manfaat Penelitian	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. <i>Academic burnout</i>	13
1. Pengertian <i>Academic Burnout</i>	13
2. Aspek-aspek <i>Academic Burnout</i>	15
3. Faktor yang Memengaruhi <i>Academic Burnout</i>	16
4. <i>Academic Burnout</i> Menurut Perspektif Islam	22
B. Dukungan Sosial	23
1. Pengertian Dukungan Sosial	23
2. Aspek-aspek Dukungan Sosial	24
3. Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial	26

4. Dukungan Sosial Menurut Perspektif Islam	27
C. Kecerdasan Emosi	28
1. Pengertian Kecerdasan Emosi	28
2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi	29
3. Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosi	31
4. Kecerdasan Emosi Menurut Perspektif Islam	33
D. Pengaruh Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap <i>Academic Burnout</i> pada Siswa <i>Full day school</i> SMA Negeri 1 Bodeh Pematang	35
E. Hipotesis	38
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	39
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
1. Variabel Penelitian	39
2. Definisi Operasional	40
C. Tempat dan Waktu Penelitian	41
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	42
1. Populasi	42
2. Sampel	42
3. Teknik Sampling	44
E. Teknik Pengumpulan Data	44
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	51
1. Validitas	51
2. Reliabilitas	52
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	52
G. Teknik Analisis Data	65
1. Uji Asumsi	65
a. Uji Normalitas	65
b. Uji Linearitas	65
c. Uji Multikolinearitas	66

2. Uji Hipotesis.....	66
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
A. Hasil Penelitian.....	68
1. Deskripsi Subjek.....	68
2. Deskripsi Data Penelitian.....	69
B. Hasil Uji Asumsi.....	73
1. Hasil Uji Normalitas.....	73
2. Hasil Uji Linearitas.....	73
3. Hasil Uji multikolinearitas.....	75
C. Hasil Uji Hipotesis.....	76
1. Hasil Uji Parsial.....	76
2. Hasil Uji Simultan.....	80
3. Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	80
D. Pembahasan.....	81
BAB V PENUTUP.....	91
A. Kesimpulan.....	91
B. Saran.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	100
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kerangka Berpikir.....	37
Tabel 3.1 Tabel Perhitungan Sampel Isaac dan Michael.....	43
Tabel 3.2 Pengukuran Skala Likert.....	45
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i>	45
Tabel 3.4 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	47
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosi.....	49
Tabel 3.6 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Uji Coba.....	53
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala <i>Academic Burnout</i> Setelah Semua Item Valid.....	54
Tabel 3.8 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial Setelah Semua Item Valid.....	58
Tabel 3.10 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba.....	60
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> Skala Kecerdasan Emosi Setelah Semua Item Valid.....	62
Tabel 3.12 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Academic Burnout</i>	64
Tabel 3.13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	64
Tabel 3.14 Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi.....	65
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif.....	69
Tabel 4.2 Rumus Interval <i>Academic Burnout</i>	70
Tabel 4.3 Distribusi Subjek Variabel <i>Academic Burnout</i>	70
Tabel 4.4 Rumus Interval Dukungan Sosial.....	71
Tabel 4.5 Distribusi Subjek Variabel Dukungan Sosial.....	71
Tabel 4.6 Rumus Interval Kecerdasan Emosi.....	72
Tabel 4.7 Distribusi Subjek Variabel Kecerdasan Emosi.....	72
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....	73
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas <i>Academic Burnout</i> dan Dukungan Sosial.....	74
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas <i>Academic Burnout</i> dan Kecerdasan Emosi.....	75
Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	76
Tabel 4.12 Hasil Uji Hipotesis Parsial.....	77
Tabel 4.13 Sumbangan Pengaruh Variabel X1 terhadap Variabel Y.....	77

Tabel 4.14 Sumbangan Pengaruh Variabel X2 terhadap Variabel Y.....	78
Tabel 4.15 Hasil Uji Hipotesis Simultan.....	80
Tabel 4.16 Hasil Uji Koefisien Determinasi.....	80

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Data Subjek Berdasarkan Kelas	68
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: <i>Blueprint</i> Penelitian Sebelum Gugur.....	100
Lampiran 2: <i>Blueprint</i> Penelitian Setelah Gugur.....	109
Lampiran 3: Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	119
Lampiran 4: Item Valid Pengambilan Data Sampel.....	124
Lampiran 5: Uji Deskriptif.....	128
Lampiran 6: Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis.....	130

ABSTRACT

Academic burnout is a condition of individual psychological tension which is characterized by stress due to the many demands of learning which makes the individual feel physical fatigue, emotional exhaustion, and the emergence of feelings of being unskilled as a student. This research was conducted to determine and empirically test the influence of social support and emotional intelligence on academic burnout in full day school students at SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. This research uses a quantitative method with a causal associative approach, the subjects in the research were 233 students from a total population of 662 students, then the sampling technique used in this research used a non-probability sampling technique with an accidental sampling method. Then, in determining the number of samples in this study, we used a calculation table according to Isaac and Michael with an error rate of 5%, and the data collection technique in this study used three scales, including the academic burnout scale, social support scale, and emotional intelligence scale. The method used in data analysis in this research is assumption testing and hypothesis testing using multiple linear regression tests. This research shows that social support has a significant effect on academic burnout with a value of $0.015 < 0.05$. Social support contributes to academic burnout by 15.0%. Then emotional intelligence also has a significant effect on academic burnout with a value of $0.000 < 0.05$. Emotional intelligence contributes to academic burnout by 22.6%. Then simultaneously, social support and emotional intelligence influence academic burnout with a significant level of $0.000 < 0.05$ and social support and emotional intelligence simultaneously contribute an influence on academic burnout of 24.6%. Based on these results, it can be concluded that in this study there is a significant influence of social support and emotional intelligence on academic burnout in full day school students at SMA Negeri 1 Bodeh Pematang..

Keywords: Social support, emotional intelligence, academic burnout.

ABSTRAK

Academic burnout merupakan kondisi ketegangan psikologis individu yang ditandai dengan stres akibat banyaknya tuntutan pembelajaran yang membuat individu tersebut merasakan kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan munculnya perasaan tidak terampil sebagai siswa. Penelitian ini dilakukan guna mengetahui dan menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal, subjek dalam penelitian berjumlah 233 siswa dari keseluruhan populasi sebanyak 662 siswa, kemudian teknik dalam pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Kemudian dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan tabel perhitungan menurut Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala, di antaranya yaitu skala *academic burnout*, skala dukungan sosial, dan skala kecerdasan emosi. Metode yang digunakan dalam analisis data pada penelitian ini yaitu uji asumsi dan uji hipotesis dengan menggunakan uji regresi linear berganda. Pada penelitian ini menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan hasil nilai $0,015 < 0,05$. Dukungan sosial memberikan sumbangan pengaruh terhadap *academic burnout* sebesar 15,0%. Kemudian kecerdasan emosi juga berpengaruh secara signifikan terhadap *academic burnout* dengan hasil nilai $0,000 < 0,05$. Kecerdasan emosi menyumbangkan pengaruh terhadap *academic burnout* sebesar 22,6%. Kemudian secara simultan, dukungan sosial dan kecerdasan emosi berpengaruh terhadap *academic burnout* dengan taraf signifikan $0,000 < 0,05$ serta dukungan sosial dan kecerdasan emosi secara simultan menyumbangkan pengaruh terhadap *academic burnout* sebesar 24,6% . Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa dalam penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

Kata Kunci : Dukungan sosial, kecerdasan emosi, *academic burnout*.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan menyumbangkan kontribusi yang sangat dibutuhkan, salah satunya untuk meningkatkan mutu dan kualitas bangsa di berbagai aspek. Pendidikan terbagi menjadi empat tingkat diantaranya yaitu PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), Sekolah Dasar, Menengah, dan tinggi. Tingkatan dalam pendidikan ialah tingkat pendidikan yang didasarkan pada tahap perkembangan siswa, tujuan yang ingin dicapai, dan pengembangan keterampilan (UU RI No. 20 Tahun 2003). Pendidikan dianggap bisa mencetak generasi muda yang berprestasi dan berkembang untuk memiliki kehidupan yang lebih baik. Pendidikan dalam pelaksanaannya memerlukan suatu sistem atau model kurikulum. Menurut Ramayulis kurikulum awalnya dianggap sebagai sekumpulan mata pelajaran, kemudian seiring dengan perkembangan pendidikan, Ramayulis mengubah arti kurikulum menjadi kumpulan dari berbagai pengalaman serta kegiatan belajar yang diajarkan guru terhadap para siswa untuk meraih tujuan pembelajaran dan harapan dari hasil belajar menjadi tanggung jawab sekolah (Ramayulis, 1992: 150).

Seiring pada perubahan waktu serta berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi (Iptek) serta perkembangan industri, bidang pendidikan terus melakukan inovasi dalam menaikkan kualitas pendidikan, salah satunya dalam perkembangan model kurikulum pendidikan. Hal tersebut dilakukan untuk menyesuaikan dan menanggapi dengan bijak perkembangan iptek dan tuntutan dalam bidang industri. Jika masyarakat tidak menanggapi perkembangan zaman secara bijak, masyarakat akan terjebak dan menjadi korban, salah satunya dalam perkembangan dunia teknologi komunikasi. Menurut Yuwono, dalam perkembangan dunia komunikasi yang semakin canggih, dunia seperti tidak memiliki batasan (*borderless world*), semakin banyaknya penayangan beberapa

program televisi menjadikan anak lebih memilih untuk menonton daripada belajar (Yuwono, 2017: 76). Oleh karena itu, tokoh pendidikan mengupayakan untuk melakukan perkembangan kurikulum karena memiliki pengaruh besar dalam proses pembelajaran. Salah satu bukti dari progres perkembangan kurikulum untuk menaikkan mutu pada dalam ranah pendidikan ialah dengan terwujudnya sistem *full day school*.

Full day school menjadi alternatif yang sangat efektif yang ada dalam kurikulum 2013 untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan juga menciptakan generasi bangsa yang unggul. *Full day school* merupakan sistem pembelajaran yang dilakukan sehari penuh dengan waktu 8 jam selama 5 hari. Sistem *full day school* ini telah ditetapkan oleh Mendikbud Muhadjir Effendy yang telah memutuskan peraturan menteri Nomor 23 tahun 2017 pasal 1 sampai 17 pada tanggal 12 Juni 2017 mengenai waktu sekolah yang mengatur sekolah 8 jam sehari selama kurun waktu 5 hari atau yang dapat disebut dengan *full day school* (Permendikbud No. 23 Tahun 2017, Pasal 2 Ayat 1). Kebijakan ini diberlakukan pada bulan Juli 2017 saat tahun ajaran baru, tetapi untuk sekolah yang masih belum mempunyai dana dan fasilitas yang memadai, maka pelaksanaan sistem *full day school* ini dilakukan secara bertahap. Beberapa sekolah sudah banyak yang mengimplementasikan sistem *full day school* salah satunya ialah SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

Sistem *full day school* merupakan penanganan dalam menyelesaikan beberapa *problem* serta hambatan pendidikan, seperti dalam hal kinerja ataupun perilaku. Pada sistem *full day school* peserta didik akan banyak memiliki waktunya di sekolah untuk digunakan belajar dan dapat digunakan untuk mengulang materi yang belum dimengerti. Sebuah penelitian memaparkan bahwa sekolah yang mengimplementasikan sistem *full day school*, siswa akan mendapatkan manfaat baik secara akademik maupun sosial (Muhaimin, 2004: 168). Selain itu, dengan sistem *full day school* dapat menghindari anak terjerumus pada pergaulan yang bebas, karena waktu mereka banyak dihabiskan

di sekolah yang berada dalam pantauan guru. Banyak orang tua memiliki kekhawatiran pada anaknya terkait pergaulan di luar sekolah tanpa adanya pengawasan darinya, oleh karena itu, para orang tua banyak yang anak-anaknya didaftarkan di sekolah yang menerapkan sistem *full day school*. Selain menjadi solusi untuk memecahkan beberapa hambatan dalam pendidikan, sistem *full day school* memiliki kelemahan, diantaranya siswa akan merasa bosan (Tristiyo, 2017: 77). Kegiatan pembelajaran yang cukup lama akan menimbulkan siswa merasa jenuh dan rentan mengalami stres karena adanya tuntutan dan tekanan akademik yang dirasakan seperti tekanan nilai ujian, tekanan kenaikan kelas, harus bisa membagi waktu antara bidang akademik dan organisasi maupun ekstrakurikuler di sekolah, serta banyaknya tugas dari guru di sekolah, Oleh sebab itu, pada sistem *full day school* siswa memerlukan kesiapan dari segi psikologis dan fisiknya. Jika siswa tidak memiliki kesiapan fisik maupun psikologis, maka siswa akan rentan mengalami *burnout*.

Menurut Etzion *burnout* ialah keadaan ketegangan secara psikologis yang dirasakan individu yang disebabkan oleh stres terus-menerus yang berkembang secara progresif yang diketahui dengan kelelahan pada segi fisik, emosional, dan mental yang tidak disadari individu (Etzion, 1984: 116). Burnout ialah kondisi kelelahan secara fisik, emosional, serta kondisi mental yang lelah pada individu yang disebabkan karena keterkaitan dalam suasana dan kondisi yang menguras emosi yang berlangsung dalam waktu yang lama (Schaufeli dan Buunk, 1996: 320).

Burnout tidak hanya dialami oleh pekerja saja, tetapi siswa juga bisa mengalami kejadian *burnout*. Kegiatan pembelajaran siswa di sekolah berkaitan dalam segi fisik dan psikologis seperti hadir di dalam kelas, mendengarkan penjelasan dari guru, mengikuti organisasi di sekolah dan menyelesaikan beberapa tugas yang diberikan guru. Menurut Lin dan Huang dari perspektif psikologis walaupun siswa bukanlah pekerja, tetapi aktivitas belajar siswa termasuk dalam aktivitas yang sistematis yang dapat dikategorikan “bekerja”

oleh karena itu, dalam hal ini siswa juga bisa mengalami *burnout*. *Burnout* pada lingkungan akademik biasa diistilahkan dengan *academic burnout* (Lin dan Huang, 2014: 82).

Menurut Zhang, Gan, dan Cham dalam risetnya mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi letih akibat desakan dalam menjalani proses pembelajaran, mempunyai perasaan sinis dan menjauhi sekolah, serta merasa kurang terampil sebagai siswa (Zhang, Gan, dan Cham, 2007: 1530). Kemudian Baron dan Greenberg yang mengutarakan bahwa *academic burnout* mempunyai empat aspek, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. (Baron dan Greenberg, 1993: 60).

Penelitian ini berfokus pada subjek siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang mengimplementasikan sistem *full day school*. Di negara Indonesia rata-rata anak SMA berusia 15-18 tahun. Usia 15-18 tahun termasuk pada tahap remaja ataupun *adolescence* yang di mana menurut Santrock masa remaja awal berkisar antara usia 10-13 tahun dan masa remaja akhir berkisar antara usia 18 -22 tahun (Santrock, 2003: 26). Menurut Santrock remaja merupakan fase perubahan pertumbuhan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang meliputi perubahan fisik, cara berpikir, dan perubahan sosial emosional (Santrock, 2003: 26). Pada masa remaja, siswa belum memiliki kematangan secara emosional, mereka sering mengalami perubahan emosi. Ketidakstabilan emosi yang dialami oleh remaja salah satunya disebabkan karena adanya perubahan hormonal. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2009: 98) pencarian identitas ego atau jati diri mencapai puncaknya pada fase remaja (*adolescence*).

Saat remaja mengalami krisis identitas, remaja kerap bertanya pada dirinya sendiri, seperti “Siapakah dirinya?”, “Apa sebenarnya tujuan hidupnya?”, dan “Apakah dirinya bisa bermanfaat untuk orang lain?”. Pertanyaan-pertanyaan tersebut muncul disebabkan karena mereka khawatir dan kurang percaya diri. Individu yang mengalami krisis identitas juga merasa kehilangan arah, memiliki kecemasan, kegelisahan, dan merasa dirinya tidak bermakna. Krisis identitas

tersebut bisa mengganggu aktivitas belajar siswa sebagai remaja jika tidak ditangani dengan baik. Maka dari itu, dukungan dari keluarga maupun teman dibutuhkan dalam hal ini supaya siswa bisa melewati masa perubahan dalam hidupnya dan tidak menimbulkan stres.

Peneliti melakukan pra penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 6 Desember 2022 pada 8 siswa SMA Negeri 1 Bodeh melalui google forms yang berupa kuesioner terkait aspek *burnout* yang telah dijelaskan di atas, seperti aspek kelelahan secara fisik, kelelahan secara emosional, kelelahan secara mental, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Kemudian hasil pra riset tersebut dapat disimpulkan bahwa aspek kelelahan emosional ditunjukkan pada hasil pra riset yaitu 75 % dari siswa merasa bosan dan mengalami kejenuhan ketika mengikuti proses pembelajaran di sekolah selama kurang lebih 8 jam dari pukul 07.00 sampai 15.30 WIB , 85 % siswa merasa kelelahan ketika tugas sekolah menumpuk, 25 % siswa tidak mampu mengontrol amarahnya dengan baik, kemudian aspek rendahnya penghargaan terhadap diri ditunjukkan dari hasil pra riset yaitu 60% siswa memiliki keraguan dengan kemampuan yang dimiliki,. Kemudian peneliti juga melakukan wawancara terhadap salah satu siswa kelas 12 SMA Negeri 1 Bodeh pada tanggal 26 Februari 2023. Siswa berinisial S menuturkan

“Saya merasa bosan mengikuti proses pembelajaran karena berada di dalam kelas dalam waktu yang lama dan jam pelajarannya terlalu banyak dalam satu hari”.

Kemudian dari hasil wawancara tersebut, siswa berinisial S pernah melakukan tidur di dalam kelas karena rasa bosan dan jenuh. Dari hasil wawancara tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa siswa berinisial S menunjukkan gejala *burnout* yang termasuk dalam aspek kelelahan emosional dan aspek kelelahan mental yaitu siswa berinisial S kurang bersemangat dan merasakan kejenuhan dalam mengikuti kegiatan pembelajaran yang menimbulkan siswa berinisial S lebih memilih tidur dan tidak mendengarkan

penjelasan dari guru. Siswa berinisial S juga menunjukkan sikap sinisme terhadap beberapa tugas yang diberikan guru, mereka menganggap tugas sebagai ancaman baginya.

Terjadinya *academic burnout* yang dirasakan siswa menjadikan penghambat siswa untuk berproses dalam pembelajaran yang bisa menyebabkan menurunnya prestasi belajar siswa, oleh sebab itu, diutuhkan dukungan sosial dari keluarga ataupun teman sebaya untuk menangani permasalahan yang terjadi tersebut. Dukungan sosial merupakan faktor luar yang berpengaruh dalam *academic burnout*. Salah satu sebab terjadinya *academic burnout* pada siswa adalah sedikitnya pemberian dukungan dari beberapa orang di sekitarnya, apabila siswa mendapatkan dukungan dari orang di sekitarnya akan mencegah siswa mengalami *academic burnout*. Dukungan sosial merupakan suatu pemahaman yang dimiliki individu dimana individu merasakan dicintai, diperhatikan, dimuliakan, serta keberadaannya diakui oleh orang-orang sekitarnya (Greindl, 2020: 3). Dukungan sosial memiliki pengaruh positif bagi individu diantaranya individu memiliki motivasi untuk berprestasi dalam bidang akademik, memiliki persepsi diri yang baik, mampu menyesuaikan diri, dan berinteraksi di lingkungan, sehingga dapat menjaga kesehatan psikologis individu (Gungor, 2019: 584). Datangnya dukungan sosial bisa diperoleh dari keluarga, pasangan, kerabat, guru, psikolog, psikiater, maupun anggota organisasi.

Menurut penelitian Muflihah dan Savira (2021) yang berjudul “pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap *burnout* akademik selama pandemi”. Hasil penelitian tersebut mengutarakan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap *burnout* akademik selama pandemi. Pemberian dukungan sosial dari orang-orang terdekat dapat mencegah individu mengalami *burnout*. Jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial seperti meminta bantuan orang lain, rasa nyaman, menerima nasihat, dan pujian individu akan merasa kesepian yang dapat memicu terjadinya *burnout* (Muflihah dan Savira, 2021: 206).

Selain adanya dukungan sosial, kecerdasan emosi juga harus dimiliki oleh siswa untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout*. Kecerdasan emosi merupakan faktor internal yang berpengaruh dalam *academic burnout*. Kecerdasan emosi menurut Goleman adalah keterampilan individu memahami kondisi dirinya sendiri serta oranglain, mampu memberikan motivasi diri sendiri, serta dapat mengelola perasaan yang muncul pada diri sendiri, dan mampu membangun interaksi terhadap oranglain (Goleman, 2001: 512). Apabila individu mempunyai kecerdasan emosi yang baik, maka ia dapat menyelesaikan masalah dalam kehidupannya tak terkecuali pada siswa yang merasakan kejenuhan akibat banyaknya tuntutan dalam pembelajarannya di sekolah. Segal mengutarakan bahwa emosi merupakan perantara untuk kesadaran diri dalam berinteraksi dengan baik terhadap individu lain serta alam, oleh sebab itu dalam hidup individu emosi memiliki kedudukan yang sangat penting (Segal, 2000:230). Terjadinya hubungan yang tidak baik akan mengakibatkan ketegangan emosi yang akan mempengaruhi kurangnya kerja sama dan empati sehingga memicu seseorang mengalami *burnout*.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan yang sudah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa siswa *full day school* memiliki tantangan serta tuntutan yang berbeda dengan siswa reguler. Siswa *full day school* berpotensi lebih rentan mengalami kejadian *academic burnout* apabila siswa tersebut tidak dapat mengatur emosi dan kurang menerima dukungan sosial untuk bisa melewati setiap tantangan dan tuntutan sekolah. Dari latar belakang permasalahan yang telah dijelaskan, maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap siswa *full day school*. Penelitian ini diharapkan bisa menyumbangkan pengetahuan serta kesadaran terkait *academic burnout* agar siswa lebih sadar dan peduli terhadap kondisi psikologisnya untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout*, karena jika siswa mengalami *academic burnout* akan berpengaruh pada hasil belajar siswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan , berikut rumusan masalah pada penelitian ini di antaranya:

1. Adakah pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh?
2. Adakah pengaruh kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh?
3. Adakah pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan, berikut tujuan penelitian ini yaitu untuk:

1. Menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh.
2. Menguji secara empiris pengaruh kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh.
3. Menguji secara empiris pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh.

D. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat, diantaranya:

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan bisa memperluas pengetahuan dan pemahaman dalam bidang psikologi dan memberikan sumbangan referensi dan gagasan untuk peneliti selanjutnya terkait dengan pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school*.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi siswa SMA Negeri 1 Bodeh

Bagi siswa SMA Negeri 1 Bodeh diharapkan hasil dari penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang *academic burnout* dan dapat meminimalisir terjadinya *academic burnout*.

b. Bagi Orang tua/Keluarga/Guru

Bagi orang tua maupun keluarga dan guru diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi pengetahuan tentang pentingnya dukungan sosial bagi siswa, oleh karena itu diharapkan untuk selalu memberikan dukungan, semangat, bimbingan, dan motivasi kepada anak-anaknya untuk meminimalisir terjadinya *academic burnout*.

c. Bagi pembaca dan masyarakat publik

Bagi pembaca dan masyarakat publik diharapkan bisa menjadi bekal untuk menyikapi dengan bijak kejadian *burnout*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian terdahulu yang mengkaji terkait *academic burnout* sudah banyak yang meneliti. Oleh karena itu, untuk menghindari adanya kesamaan ataupun pengulangan terhadap hasil penelitian, maka peneliti akan menguraikan beberapa permasalahan dan hasil dari penelitian yang sudah dilakukan yang relevan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Widjaja, Sitorus, dan Himawan (2016) dengan judul Hubungan antara Kecerdasan Emosional dengan Kecenderungan *Burnout* pada Karyawan Bagian Pemasaran. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *burnout* pada karyawan bagian pemasaran, yang artinya apabila individu mempunyai kecerdasan emosional yang tinggi, maka individu memiliki tingkatan rendah untuk mengalami terjadinya *burnout*. Karyawan bagian pemasaran membutuhkan kemampuan kecerdasan emosional yang baik, supaya terhindar dari emotional dissonance

- yang bisa memicu terjadinya *burnout*, karena karyawan bagian pemasaran mempunyai tugas untuk melakukan emotional labor setiap waktu.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Avionela dan Fauziah (2016) dengan judul Hubungan antara Kecerdasan Emosi dengan *Burnout* pada Guru Bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. Hasil dari penelitian ini mengemukakan bahwa adanya hubungan yang negatif secara signifikan antara kecerdasan emosi dengan *burnout* pada guru sertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro, hal ini berdasarkan uji korelasi yang menunjukkan nilai $r = -.90$ ($p < .001$). pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa guru sertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro kebanyakan mempunyai kecerdasan emosi yang baik. Pada variabel *burnout* memaparkan hasil bahwa tingkat *burnout* yang dialami para guru sebagian besar berada pada tingkatan rendah dan sangat rendah. Hal ini dikarenakan para guru menempati posisi usia matang sehingga emosi dapat dikelola dengan baik.
 3. Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Oktaria, dan Rahmayani (2023) dengan judul Korelasi Kecerdasan Emosional terhadap Kejadian *Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Hasil penelitian ini memaparkan bahwa terdapat korelasi yang negatif antara kecerdasan emosional yang bermakna terhadap *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. Mahasiswa tingkat akhir yang kecerdasan emosionalnya berada pada tingkatan tinggi sejumlah 121 mahasiswa dan mahasiswa tingkat akhir yang kecerdasan emosionalnya berada pada tingkatan sedang sejumlah 116 mahasiswa, kemudian mahasiswa yang merasakan *burnout* sejumlah 53 mahasiswa, sedangkan selebihnya yaitu 184 mahasiswa tidak merasakan kejadian *burnout*.
 4. Penelitian yang dilakukan oleh Trimulatsih dan Appulembang (2022) dengan judul Dukungan Sosial terhadap *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. Berdasarkan penelitian

tersebut menunjukkan hasil bahwa dukungan sosial memiliki peran terhadap *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. Dengan adanya dukungan sosial seperti dukungan keluarga dapat meningkatkan motivasi mahasiswa untuk mengerjakan skripsi saat pandemi. Keluarga memiliki peranan penting bagi mahasiswa untuk memberikan dukungan emosional seperti perhatian, kepedulian, dan rasa empati sehingga mahasiswa tidak rentan mengalami akademik *burnout*.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Muflihah dan Savira (2021) dengan judul Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial terhadap *Burnout* Akademik Selama Pandemi. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa adanya pengaruh yang negatif antara persepsi dukungan sosial dengan *burnout* akademik selama pandemi pada mahasiswa. Pada penelitian ini juga mengemukakan bahwa dukungan yang memiliki kontribusi tinggi saat pandemi terhadap *burnout* akademik yaitu dukungan yang berasal dari keluarga. Pada masa pandemi, beberapa kegiatan dan aktivitas dilakukan dari rumah tidak terkecuali mahasiswa, sehingga keluarga merupakan orang yang paling kerap ditemui mahasiswa, oleh karena itu dukungan keluarga menjadi faktor penting dalam menghindari kejadian *burnout* akademik selama pandemi pada mahasiswa.
6. Penelitian yang dilakukan oleh Redityani dan Susilawati (2021) dengan judul Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. Hasil penelitian ini mengungkapkan resiliensi dan dukungan sosial memiliki peran terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Burnout* yang dialami mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana berada dalam tingkatan rendah yaitu sebesar 53,6 % atau sejumlah 59 dari 110 responden yang memiliki taraf *burnout* yang rendah.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan. Pada penelitian pertama, kedua, dan ketiga terdapat persamaan dengan variabel kecerdasan emosi dan *burnout*. Pada penelitian keempat,

kelima, dan keenam memiliki persamaan pada variabel dukungan sosial dan *burnout*. Tetapi, dari keenam penelitian tersebut tidak ada yang menyatukan variabel dukungan sosial, kecerdasan emosi dan *academic burnout* dengan subjek penelitian siswa *full day school*. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi dengan *Academic burnout* pada Siswa SMA Negeri 1 Bodeh.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Academic Burnout*

1. Pengertian *Academic Burnout*

Menurut Baron dan Greenberg (2003: 94) *burnout* adalah suatu tanda kelelahan secara emosional, fisik, dan mental, berkaitan pada penghargaan terhadap diri sendiri yang rendah yang muncul karena stress yang terus menerus. Maslach, Schaufeli, dan Leiter (2001: 397) mendefinisikan *burnout* sebagai reaksi dari munculnya masalah pada psikis dan beban dalam hubungan dengan orang lain yang memiliki tiga komponen diantaranya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan menurunnya kinerja individu. Menurut Etzion (1984: 116) *burnout* adalah keadaan ketegangan psikis yang dirasakan individu yang disebabkan oleh stres terus-menerus yang berkembang secara progresif yang diketahui dengan individu mengalami kelelahan dari segi fisik, emosional, dan mental yang tidak disadari individu.

Awal mula kata *burnout* dicetuskan oleh Herbert J. Freudenberger pada tahun 1974 (Lailani *et al.*, 2005: 86). Istilah *burnout* muncul ketika Herbert J. Freudenberger menjadi psikolog klinis di New York, ia melihat fenomena banyaknya sukarelawan yang memiliki semangat tinggi dalam melayani pasien kemudian tiba-tiba mengalami penurunan motivasi dalam bekerja yang diikuti dengan gejala kelelahan fisik dan mental. Freudenberger mengumpamakan fenomena tersebut seperti halnya lilin yang terbakar kemudian meleleh secara perlahan sampai habis.

Menurut Maslach awalnya *burnout* sebagian besar terjadi pada pekerja di bagian layanan publik, seperti dokter, perawat, psikolog, dan konselor. Kemudian seiring dengan berlalunya waktu beberapa riset mengungkapkan bahwa *burnout* bisa terjadi pada individu yang menempuh pendidikan, salah satunya terjadi pada siswa SMA (Sekolah Menengah Atas). Menurut Lin dan Huang (2014: 82) dari perspektif psikologis walaupun siswa bukanlah

pekerja, tetapi aktivitas belajar siswa termasuk dalam aktivitas yang sistematis yang dapat dikategorikan “bekerja” oleh karena itu, dalam hal ini siswa juga bisa mengalami *burnout*. *Burnout* yang dirasakan siswa dinamakan *academic burnout*.

Schaufeli, dkk, (2002: 464) mengatakan *academic burnout* merujuk kepada rasa kelelahan karena adanya desakan studi, memandang rendah terhadap tugas, dan merasa menjadi siswa yang tidak kompeten. Menurut Yang (2004: 283) *academic burnout* berpacu pada tekanan batin, pikulan, tanggung jawab ataupun ketegangan psikis lainnya yang muncul karena kegiatan pembelajaran mahasiswa yang dapat menimbulkan kelelahan emosional, cenderung mengalami depersonalisasi serta perasaan prestasi individu yang menurun. Menurut Salmela-Aro, dkk (2009: 663) kelelahan yang berkaitan dengan sekolah diartikan sebagai perasaan tegang, cemas, takut, dan kelelahan akut karena banyaknya tuntutan dalam pembelajaran di sekolah. Kemudian depersonalisasi atau sinisme didefinisikan sebagai sikap individualisme terhadap sesuatu yang berhubungan dengan tugas sekolah dan menurunnya minat terhadap aktivitas di sekolah. Selanjutnya menurunnya perasaan prestasi siswa diekspresikan melalui perasaan tidak mampu atau tidak kompeten sebagai siswa, berkurangnya peningkatan keberhasilan dalam bidang akademik.

Dari beberapa uraian yang telah dipaparkan, maka secara garis besar *academic burnout* merupakan keadaan ketegangan psikologis individu yang ditandai dengan stres akibat banyaknya tuntutan pembelajaran yang membuat individu tersebut merasakan kelelahan fisik, kelelahan emosional, dan munculnya perasaan tidak terampil sebagai siswa.

2. Aspek-aspek *Academic Burnout*

Menurut Baron dan Greenberg (1993:60) *academic burnout* memiliki empat aspek, yaitu:

a. Kelelahan fisik

Individu yang mengalami kelelahan pada anggota tubuh akan mengalami nafsu makan yang berkurang, sakit kepala, kesulitan tidur, dan mual.

b. Kelelahan emosional

Individu yang mengalami kelelahan emosional dapat diketahui dari gejala yang muncul seperti perasaan tidak berenergi, mudah tersinggung, dan putus harapan ketika mengalami suatu kegagalan yang dapat berujung depresi.

c. Kelelahan mental

Individu yang sedang mengalami kelelahan secara mental dapat dilihat dengan beberapa tanda di antaranya bersikap negatif terhadap orang lain, memandang rendah orang lain, cenderung melakukan sesuatu yang bisa membuat rugi diri sendiri, pekerjaan, organisasi yang diikuti serta merugikan lingkungan.

d. Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri

Penghargaan diri yang rendah dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri diantaranya merasa tidak bahagia dengan hasil usaha yang didapatkan, merasa dirinya tidak memiliki nilai atau tidak berharga, dan merasa tidak ada kontribusi yang bermanfaat untuk individu lain maupun untuk diri sendiri.

Menurut Maslach dan Goldberg (1998:63) *academic burnout* memiliki tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. Kelelahan emosional

Kelelahan emosional terjadinya ketika sumberdaya emosional individu berkurang akibat desakan dan beban kerja yang dimiliki individu

melampaui batas. Kelelahan emosional dapat ditunjukkan dengan kondisi seperti kehilangan semangat, perasaan sedih, marah, tertekan, merasa terbebani dengan beberapa pekerjaan yang dimiliki, kehilangan motivasi untuk melakukan kegiatan sehari-hari.

b. Depersonalisasi

Depersonalisasi mengacu pada usaha perlindungan diri dengan cara berperilaku buruk, membatasi ruang dengan individu lain, menghindari dari kerumunan sosial, tidak mempedulikan lingkungan serta individu di dalam lingkungan tersebut. Selain itu depersonalisasi dapat ditunjukkan dengan sikap individu yang membatasi interaksi dengan klien, komunikasi seperlunya saja, sinis terhadap orang lain, dan sulit untuk membantu orang lain.

c. Penghargaan diri yang rendah

Penghargaan diri yang rendah mengacu pada menurunnya sikap percaya diri dan motivasi kerja individu yang muncul akibat rasa bersalah individu terhadap hasil dan harapan yang tidak terpenuhi, serta merasa tidak ada kontribusi yang berguna bagi dirinya dan orang lain.

Berdasarkan beberapa gagasan para tokoh yang telah diuraikan di atas mengenai aspek-aspek *academic burnout*, dalam penelitian ini peneliti akan mengambil aspek yang dipaparkan oleh Baron dan Greenberg. Aspek-aspek tersebut di antaranya kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan kepada diri sendiri.

3. Faktor yang Memengaruhi *Academic Burnout*

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001: 407) memaparkan terdapat dua faktor utama yang menyebabkan terjadinya *burnout*, yaitu sebagai berikut :

a. Faktor Situasional

Terdapat enam bagian dari faktor situasional yang menjadi penyebab individu mengalami *burnout*, yaitu sebagai berikut :

1) Beban Kerja (*Workload*)

Beban kerja yang melampaui batas kekuatan individu dapat membuat individu mengalami kelelahan yang berakibat terjadinya *burnout* pada individu. Dalam konteks pembelajaran di sekolah, beban kerja dapat berupa tuntutan dalam mengerjakan beberapa tugas yang diberikan guru, mengikuti pembelajaran selama kurang lebih 8 jam perhari, memperhatikan penjelasan dari guru, mengikuti organisasi, dan mempersiapkan untuk melaksanakan ujian dalam waktu yang singkat.

2) Pengawasan (*Control*)

Individu yang memiliki *control* yang kurang akan menyebabkan terjadinya *burnout*. *Control* dalam lingkungan sekolah seperti kesulitan dalam mengambil sebuah keputusan mengenai tugas-tugas sekolah.

3) Penghargaan (*Reward*)

Terjadinya *burnout* disebabkan karena individu tidak mendapatkan penghargaan yang sesuai dengan yang individu lakukan baik dari segi finansial, institusional, maupun sosial. Individu yang mendapatkan *reward* atau suatu penghargaan mampu menambah semangat dalam melakukan pekerjaan. *Reward* dalam kawasan pembelajaran di sekolah bisa berupa apresiasi dan pemberian hadiah dari guru dan orang tua atas pencapaian siswa dalam bidang akademik.

4) Komunitas (*Community*)

Komunitas dalam lingkungan sosial mampu memberi dampak pada munculnya stress dan terjadinya *burnout*. Dalam lingkungan sekolah misalnya siswa memiliki konflik dengan teman sekelas ataupun dengan guru sehingga menyebabkan siswa kurang semangat dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

5) Keadilan (*Fairness*)

Keadilan dapat memberi pengaruh pada *burnout* apabila siswa tidak mendapatkan keadilan oleh pihak-pihak sekolah.

6) Nilai (*Values*)

Terjadinya *burnout* bisa disebabkan karena terdapat ketidakseimbangan antara nilai individu dengan lingkungannya. Dalam lingkungan sekolah, nilai (*value*) bisa berupa ketidakselarasan nilai-nilai yang diikuti siswa dengan tuntutan sekolah.

b. Faktor Individual

Terdapat tiga bagian dari faktor individual yang menjadi penyebab individu mengalami *burnout*, yaitu sebagai berikut:

1) Karakteristik demografi

Jenis kelamin, usia, dan status pernikahan merupakan bagian dari karakteristik demografi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Asrowi (2020: 123) mengemukakan bahwa peserta didik laki laki memiliki tingkat depersonalisasi dan *academic burnout* yang lebih rendah daripada peserta didik perempuan.

Usia juga merupakan faktor yang bisa berpengaruh dalam terjadinya *burnout* pada individu. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa karyawan muda lebih cenderung mengalami *burnout*. Menurut penelitian Maslach, Schaufeli, dan Leiter mengungkapkan bahwa karyawan muda belum mempunyai banyak pengalaman bekerja sedangkan tanggung jawabnya lebih besar sehingga karyawan muda lebih cenderung mengalami *burnout* (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001: 409).

Status pernikahan juga berpengaruh dalam terjadinya *burnout*. Menurut Nuryadi (dalam Prasetya, 2019: 157) karyawan yang statusnya sudah menikah memiliki kecenderungan lebih sedikit mengalami *burnout* sedangkan karyawan yang belum menikah

memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam terjadinya *burnout*. Namun karyawan yang sudah menikah juga dapat mengalami kejadian *burnout* jika pernikahannya tidak harmonis seperti karyawan tersebut kurang mendapatkan dukungan sosial dari pasangannya.

2) Karakteristik kepribadian

Beberapa karakteristik kepribadian terdiri dari ketahanan (*Hardiness*), kemampuan mengendalikan emosi, *locus of control*. Menurut Maslach, dkk (2001: 410) memaparkan bahwa individu yang ketahanan (*Hardiness*) berada pada tingkatan rendah akan rentan mengalami burnout yang bisa dilihat dari sikap terhadap pekerjaannya seperti kurangnya partisipasi dalam pekerjaan, kurangnya keterbukaan, dan kurangnya pengendalian pada pekerjaan.

Karakteristik kepribadian selanjutnya yaitu kecerdasan emosi yang dimiliki individu. Individu yang mempunyai ketrampilan yang rendah dalam mengatur emosi mempunyai kecenderungan yang lebih kuat untuk mengalami *burnout*. Menurut Segal (2000: 230) memaparkan bahwa dalam kehidupan individu, emosi memiliki peranan penting karena emosi adalah perantara kesadaran diri dalam berinteraksi terhadap diri individu maupun individu lain dan alam. Adanya komunikasi ataupun ineteraksi yang kurang baik akan memunculkan ketegangan emosi yang membuat rasa kerja sama dan empati individu berkurang sehingga dapat menimbulkan individu mengalami burnout.

Locus of control juga termasuk karakteristik kepribadian yang berpengaruh pada *burnout*. Menurut Forte (2005:65) *locus of control* berhubungan dengan bagaimana individu memandang kesuksesan dan kegagalannya. Forte juga menjelaskan bahwa apabila *locus of control* ditanamkan pada diri individu, maka individu dapat meraih pencapaian yang lebih tinggi sebab ia yakin bahwa kemampuan dirinya bisa bermanfaat bagi masyarakat dan diri sendiri sehingga menjadikan

mereka lebih produktif dan kreatif. Begitu juga sebaliknya, jika individu tidak mempersepsikan *locus of control* pada dirinya, maka mereka akan merasa tidak percaya diri, tidak mempunyai kontrol diri dalam lingkungannya, dan mereka menganggap dirinya tidak berguna sehingga mereka kurang bersemangat dalam melakukan pekerjaan.

3) Sikap individu terhadap pekerjaan

Setiap individu mempunyai perbedaan dalam menyikapi pekerjaannya, tergantung tujuan dan harapan terhadap pekerjaan individu tersebut. Siswa yang mempunyai ambisi yang lebih tinggi terhadap pembelajaran di sekolahnya akan membuat siswa tersebut belajar terlalu gigih, sehingga menimbulkan kelelahan dan sikap sinisme apabila hasil dari usaha yang dilakukan tersebut tidak sesuai dengan yang diinginkan.

Menurut Schaufeli dan Buunk (2003: 390) beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* di antaranya :

a. Tuntutan pekerjaan yang melebihi batas

Individu yang memiliki tuntutan pekerjaan yang berlebih akan mengakibatkan terjadinya kelelahan secara emosional. Tuntutan pada pekerjaan bisa berupa total jam kerja dalam sehari, kegiatan bertemu langsung dengan pelanggan, dan sulitnya permasalahan yang dialami pelanggan. Bagi pelajar, tuntutan pekerjaan bisa berupa jam belajar yang berlebih dan banyaknya tugas yang diberikan guru.

b. Permasalahan peran

Penyebab individu mengalami *burnout* salah satunya disebabkan karena adanya permasalahan peran dan ambiguitas peran. Terjadinya permasalahan peran ketika tuntutan pekerjaan terjadi pada waktu yang bersamaan. Individu yang mengalami konflik peran akan merasa serba salah dan tidak dapat memilih keputusan yang lebih baik diantara peran-perannya. Sedangkan menurut Luthans (2005: 524) ambiguitas peran

terjadi ketika pekerja kurang mendapatkan informasi yang cukup jelas terkait tugas-tugas dari pekerjaannya.

c. Kurangnya dukungan sosial

Dukungan sosial memiliki kontribusi dalam mengurangi terjadinya stres akibat tuntutan pekerjaan. Dengan adanya dukungan sosial individu mampu menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Dukungan sosial bisa diperoleh dari keluarga, teman dekat, partner kerja, dan atasan.

d. Kurangnya aktivitas regulasi diri

Salah satu diantara penyebab burnout ialah aktivitas regulasi diri yang rendah. Regulasi diri merupakan proses untuk mengendalikan perilaku, pikiran, dan emosi diri sendiri untuk mencapai suatu tujuan. Regulasi diri memiliki peran penting bagi pekerja untuk mencapai tujuan pekerjaannya. Bagi siswa, regulasi diri bisa diterapkan dalam mengikuti peraturan-peraturan sekolah dan mengerjakan tugas sekolah. Regulasi diri penting dimiliki siswa supaya siswa memiliki kemandirian dalam belajar dan memiliki tanggung jawab terhadap tindakannya.

e. Berhubungan dengan tuntutan klien

Para pekerja layanan sosial biasanya akan memungkinkan mengalami *burnout* karena para pekerja secara emosional terlibat dalam permasalahan klien. Pekerja sosial tidak bisa lepas dari kondisi lingkungan kerjanya, berbagai tuntutan pekerjaan yang bervariasi akan menimbulkan kejenuhan dan bisa berujung mengalami burnout.

Berdasarkan penjabaran para ahli terkait faktor yang mempengaruhi *academic burnout*, maka faktor yang dijadikan urgensi dalam penelitian ini ialah kemampuan mengendalikan emosi (kecerdasan emosional) dan dukungan sosial.

4. *Academic Burnout* Menurut Perspektif Islam

Al-Qur'an menjadi penuntun serta pedoman hidup bagi manusia, yang didalamnya terdapat penjelasan mengenai bersikap lapang dada dan sabar dalam menerima ujian dari Allah agar terhindar dari stress atau *burnout*.

Dalam Q.S Al-Baqarah 2 : 155, Allah SWT telah berfirman, yang artinya:

“Dan sesungguhnya akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar”.

Berdasarkan arti ayat di atas, Quraish Shihab (Tafsir Al-Misbah) menafsirkan bahwa segala ujian ataupun cobaan yang dianugerahkan Allah itu sebenarnya terbilang sedikit jika dipadankan imbalan dan kapasitas yang telah diberikan Allah kepada hambaNya, sehingga setiap manusia yang diberikan ujian akan dapat melewatinya dengan menggunakan kapasitas yang diberikan oleh Allah tersebut. Ujian dari Allah bentuknya beragam, salah satunya ujian terkait lembaga pendidikan. Bentuk dari ujian pada lembaga pendidikan bisa berupa rasa takut dan resah, yaitu keresahan hati terkait keadaan yang belum terjadi di masa depan. Allah tidak memberitahukan waktu dan bentuk ketakutan itu tetapi disanalah letak ujiannya, seperti siswa ketika mendapat berita tentang ujian, siswa tidak diberi tahu seperti apa soal ujiannya tetapi hanya berupa mata pelajaran yang akan diujikan. Setiap manusia harus berjuang, karena setiap manusia pasti mengalami godaan yang datang dari setan dan para pengikutnya. Oleh karena itu ketika ditimpa ujian sepatutnya jangan marah-marah atau menggerutu, *bersabarlah dan sampaikanlah berita kepada orang-orang yang sabar* (Shihab, 2017: 437).

Dari penjelasan tafsir tersebut, dapat disimpulkan bahwa setiap manusia akan menghadapi ujian dari Allah, ujian tersebut bisa berupa rasa lapar, rasa takut, rasa cemas dan lain sebagainya. Sebagai seorang muslim sudah

sepatutnya berperilaku sabar ketika menghadapi ujian dari Allah, dengan bersabar maka akan mendapat petunjuk dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi tak terkecuali dalam menghadapi masalah dan ujian dalam pembelajaran siswa di sekolah seperti rasa kecemasan memikirkan masa depan. Dalam menghadapi rasa cemas dan stres tidak cukup dengan menggunakan akal tapi harus disertai dengan hati nurani. Apabila hanya menggunakan akal maka tidak akan bisa mendengar kata hati yang berasal dari Allah SWT (Halimah, 2023: 68).

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2011 : 81) mendefinisikan dukungan sosial sebagai perlakuan orang lain kepada individu, yang membuat individu tersebut bisa merasakan kenyamanan, kepedulian, dan bantuan yang selalu ada. Selain itu individu yang mendapatkan banyak dukungan akan lebih bermakna dan bahagia dalam menjalani hidupnya dibandingkan dengan individu yang kurang mendapatkan dukungan (Komarudin, dkk., 2022: 271). Menurut Hasibuan (2018: 104) dukungan sosial menjadi bagian yang sering memberikan pengaruh pada kepuasan hidup seseorang.

Dukungan sosial merupakan suatu perkumpulan sosial, yang mana individu andil di dalamnya dan saling memberi dukungan di antaranya pertolongan nyata, dukungan kabar, serta dukungan emosional yang membuat individu merasakan kenyamanan (Lazarus, 1993: 14). Cohen dan Wills (1985: 320) mengartikan dukungan sosial sebagai dorongan dan bantuan yang didapat individu dari hubungan yang dimiliki terhadap orang lain. Dukungan sosial muncul dari pandangan bahwa terdapat seseorang untuk membantu dirinya ketika mengalami situasi atau kejadian yang dianggap akan memunculkan masalah, dan pertolongan tersebut dapat menumbuhkan emosi positif dan mampu menaikkan harga diri. Hal tersebut

selaras dengan pendapat Bukhori (2012:5) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial sangat diperlukan individu karena dapat membantu meredakan ketakutan dan kecemasan ketika sedang menghadapi permasalahan. Dukungan sosial bisa diperoleh dari keluarga, orangtua, pasangan, guru, teman sebaya, maupun masyarakat sekitar.

Sarafino (1994: 102) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kondisi nyaman, merasa diperhatikan, diberikan penghargaan, atau pertolongan baik dari segi tenaga, materi, ataupun ucapan semangat yang didapatkan individu dari seseorang atau anggota kelompok yang lain. Hal tersebut diberikan supaya individu yang menerima perhatian tersebut merasa dirinya bernilai, dianggap, dicintai dan bagian dari anggota kelompok sosial. Menurut Taylor (2003: 232) mengartikan dukungan sosial sebagai pertukaran interpersonal yang dimana dalam hal ini seseorang memberikan bantuannya kepada individu lain.

Berdasarkan beberapa gagasan para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial yaitu dukungan yang diperoleh individu dari orang lain yang berbentuk perbuatan ataupun perkataan yang membuat individu tersebut merasakan kenyamanan, rasa dihargai, kasih sayang, serta mendapatkan bantuan dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 82) terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu sebagai berikut:

a. Dukungan emosional

Merupakan dukungan yang berupa pemberian kepedulian, rasa empati dan perhatian kepada individu yang mengalami kesusahan. Individu yang menerima dukungan tersebut akan mendapatkan rasa nyaman, dihargai, dan dicintai.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan penghargaan berupa ucapan positif bagi individu yang membutuhkan, mendorong atau menyetujui dengan pikiran ataupun perasaan individu tersebut, serta pemberian *reward* kepada individu atas segala pencapaiannya.

c. Dukungan instrumental

Merupakan dukungan yang didapatkan individu dari individu lain secara langsung atau secara nyata untuk membantu individu. Misalnya memberi bantuan yang bersifat material, meluangkan waktu, dan membantu menyelesaikan pekerjaan.

d. Dukungan informatif

Mengacu pada pemberian arahan, saran, pesan, atau *feedback* kepada individu mengenai permasalahan yang dialaminya.

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears (2009: 555) dukungan sosial terdapat tiga aspek, yaitu sebagai berikut:

a. *Tangible assistance*

Tangible assistance merupakan dukungan yang diberikan orang lain yang berbentuk materi baik berupa jasa maupun berupa uang.

b. *Information support*

Information support merupakan informasi yang didapatkan individu dari orang lain yang berupa nasihat, saran dalam mengatasi suatu permasalahan.

c. *Emotional support*

Emotional support merupakan pemberian dukungan berupa rasa empati dan kepedulian kepada individu yang bertujuan untuk meyakinkan bahwa dirinya berharga dan ada seseorang yang peduli dengannya.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh di atas, dalam penelitian ini peneliti akan mengambil aspek dari penjelasan Sarafino dan Smith. Aspek-

aspek tersebut di antaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, serta dukungan informatif.

3. Faktor yang Memengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Myers (2009: 12) beberapa faktor yang memengaruhi seseorang untuk memberikan dukungan sosial di antaranya :

- a. Empati, yaitu dapat ikut merasakan penderitaan orang lain yang bertujuan untuk mengantisipasi emosi dan dorongan perilaku untuk membangun kedamaian dan meminimalisir penderitaan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang bermanfaat untuk menuntun individu dalam melaksanakan segala kewajiban di kehidupannya.
- c. Pertukaran sosial, yaitu korelasi antara cinta, bantuan, dan informasi. Pertukaran yang seimbang akan menciptakan hubungan yang baik dan sehat. Pengalaman interaktif ini menanamkan kepercayaan pada orang-orang bahwa orang lain juga akan melakukannya.

Menurut Cohen dan Syme (1985: 101) faktor-faktor yang dapat memengaruhi dukungan sosial adalah sebagai berikut :

a. Pemberi dukungan

Pemberian dukungan yang berkelanjutan dari orang sama akan jauh lebih bermakna dibandingkan dukungan yang diperoleh dari orang yang berbeda hal ini terjadi karena mempunyai keterkaitan dengan tingkat kedekatan dan kepercayaan individu yang menerima dukungan.

b. Jenis dukungan

Pemberian dukungan akan sangat berharga jika individu mendapatkan dukungan yang selaras dengan kebutuhan dan sesuai pada kondisi yang dihadapi.

c. Penerima dukungan

Faktor ini mengacu pada perilaku seseorang yang menerima dukungan yang berpengaruh pada keefektifan dukungan yang diterima.

Terwujudnya dukungan yang efektif apabila individu yang menerima dan memberi dukungan mempunyai keterampilan untuk mencari dan mempertahankan dukungan yang diterima.

d. Waktu pemberian dukungan

Lama atau tidaknya pemberian dukungan memiliki pengaruh pada kekuatan yang dimiliki oleh individu untuk memberikan dukungan dalam satu waktu tertentu.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa tokoh, dapat diambil kesimpulan bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial di antaranya empati, norma dan nilai sosial, pertukaran sosial, serta pemberi, jenis, penerima, dan waktu pemberian dukungan.

4. Dukungan Sosial Menurut Perspektif Islam

Dalam Q.S Al-Insyirah 94: 5-6, Allah SWT berfirman, yang memiliki arti:

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan terdapat kemudahan (5), sesungguhnya beserta kesulitan itu terdapat kemudahan (6).”

Q.S Al-Insyirah 94: 5-6 menjelaskan tentang pemberian Allah SWT kepada Rasulullah SAW, ketika Rasulullah SAW mendapatkan ujian yang berat, Allah SWT melapangkan hati Rasulullah SAW, sehingga ujian yang dirasakan terasa ringan. Menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah menafsirkan bahwa dalam ayat 5 dan 6 pada surat Al-Insyirah seakan-akan menyatakan bahwa kesabaran yang diperoleh Rasulullah SAW, keringanan beban yang dirasakan, memiliki keharuman nama, semua itu diperoleh karena Rasulullah sebelumnya mengalami beberapa kesulitan, namun Rasulullah tetap sabar, tabah, dan optimis sehingga datanglah ketetapan Allah, yaitu

“apabila sudah mencapai puncak kesulitan, maka sesungguhnya kesulitan itu akan sirna kemudian kemudahan akan menjemputnya” (Shihab, 2004: 362).

Kemudian melalui ayat 5 dan 6 pada surat Al-Insyirah Allah SWT memberitahukan kepada Rasulullah SAW bahwa sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Kalimat tersebut dilafalkan dua kali sebagai penekanan dan kalimat tersebut merupakan kalimat penyemangat yang dapat diartikan sebagai dukungan Allah SWT kepada Rasulullah SAW.

Jenis dukungan dalam ayat tersebut dapat digolongkan dalam aspek dukungann emosional yang dicetuskan oleh Sarafino dan Smith. Dukungan emosional dapat berupa pemberian rasa kepedulian dengan kata-kata positif yang dapat mengubah cara pandang individu. Dukungan emosional dapat memberikan pengaruh dalam mengurangi stres pada individu, membuat individu merasa lebih baik dan menaikkan kualitas kehidupan individu (Burlison & Kunkel, 1996).

C. Kecerdasan Emosi

1. Pengertian Kecerdasan Emosi

Goleman (2015: 13) mendefinisikan kecerdasan emosi sebagai ketrampilan yang dimiliki individu dalam mengendalikan kehidupan emosinya dengan inteligensi, mengatur keseimbangan dan pengungkapan emosi yang dapat diatur melalui kemampuan kesadaran diri, motivasi, pengelolaan diri, empati, serta ketangkasan dalam bersosialisasi. Menurut Patton (2001: 3) kecerdasan emosi merupakan ketangkasan individu dalam mengatur dan mempergunakan perasaan atau emsoi secara tepat untuk menggapai sebuah impian dan mampu menciptakan interaksi yang baik terhadap individu lain serta mampu menggapai keberhasilan pada pekerjaannya.

Menurut Agustian (2006: 42) kecerdasan emosi merupakan ketrampilan dalam memahami perasaan diri sendiri yang menjadi patokan dalam menumbuhkan kenyamanan, kekuatan, petunjuk, dan kesadaran diri. Menurut Salovey dan Mayer (1990: 185) kecerdasan emosi didefinisikan sebagai keterampilan dalam mengontrol dan mengendalikan emosi atau

perasaan diri sendiri dan individu lain, serta memanfaatkan perasaan yang muncul tersebut untuk mengarahkan pikiran dan perilaku. Individu yang memiliki kecerdasan emosi yang baik akan dapat menyelesaikan berbagai rintangan dalam kehidupannya. Hal ini sesuai dengan pendapat Seligman (dalam Goleman, 2001) yang menuturkan bahwa individu yang cerdas dalam segi emosi akan memiliki sikap percaya diri yang tinggi serta individu yakin bahwa berbagai rintangan dan masalah yang menimpanya terdapat solusi dan mampu terkendali meskipun ditimpa keruntuhan atau frustrasi.

Berdasarkan beberapa uraian menurut para ahli dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan emosi dapat diartikan sebagai ketrampilan individu dalam mengatur serta mengendalikan emosi yang muncul pada diri sendiri, mampu mengenal perasaan yang sedang dirasakan diri sendiri serta orang lain, mampu menjalin interaksi yang baik, serta memiliki motivasi diri untuk menggapai suatu tujuan.

2. Aspek-aspek Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2016: 56) kecerdasan emosi memiliki lima aspek sebagai berikut :

a. Mengenali emosi diri

Mengenali emosi diri yaitu keterampilan individu dalam memahami dan menafsirkan emosi dengan tepat sesuai apa yang dialami, dan terus memantau emosi dari waktu ke waktu. Menurut Tiaranita, dkk (2017: 191) mengenali emosi diri merupakan proses individu dalam mengetahui hakikat dirinya serta memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki individu tersebut.

b. Mengelola emosi

Mengelola emosi yaitu ketrampilan individu dalam mengendalikan perasaannya sendiri sehingga perasaan tersebut dapat diutarakan dengan baik dan tepat, keterampilan agar bisa memberikan ketenangan diri,

menghilangkan rasa cemas, kesedihan dan amarah yang muncul dari dalam dirinya.

c. Memotivasi diri sendiri

Memotivasi diri sendiri yaitu ketrampilan dalam mengelola perasaan serta menggerakkan dirinya untuk menemukan suatu tujuan, serta mampu menunda kepuasan.

d. Mengenali perasaan orang lain (empati)

Empati ialah keterampilan individu dalam mengenali dan memahami emosi individu lain, dapat memposisikan dirinya di posisi individu lain, dan bisa beradaptasi terhadap apa yang individu lain inginkan.

e. Membina hubungan dengan orang lain

Yaitu kecakapan individu dalam menjaga perasaan individu lain, menjalin hubungan baik dan berkomunikasi dengan baik kepada individu lain.

Menurut Baron (dalam Dewi, 2018: 79) aspek kecerdasan emosi antara lain:

a. Intrapersonal, mengacu pada kemampuan kesadaran diri dan kemampuan memahami emosi diri, serta mampu mengekspresikan perasaan.

b. Interpersonal, mengacu pada kemampuan memahami dan mengerti emosi orang lain dan dapat menjalin komunikasi terhadap orang lain.

c. Adaptabilitas, mengacu pada kecakapan dalam mengevaluasi perasaan diri, memahami situasi dan kondisi dengan baik, dan *open minded* dalam memecahkan masalah.

d. Strategi pengolahan stres, mengacu pada kemampuan dalam mengendalikan emosi yang negatif dan kemampuan mengatasi masalah yang dapat menimbulkan stres.

e. Memotivasi diri dan suasana hati, mengacu pada kemampuan individu dalam bersikap optimis, percaya pada diri sendiri, menghargai waktu

ketika bersama orang lain, dan kemampuan dalam mengungkapkan perasaan.

Berdasarkan pendapat dari para tokoh di atas, maka dalam penelitian ini peneliti akan mengacu pada aspek yang dijelaskan oleh Goleman. Aspek-aspek tersebut diantaranya mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali perasaan orang lain (empati), dan membina hubungan dengan orang lain.

3. Faktor yang Memengaruhi Kecerdasan Emosi

Menurut Goleman (2015: 265-280) beberapa faktor yang memberikan pengaruh terhadap kecerdasan emosi individu yaitu sebagai berikut:

a. Lingkungan keluarga.

Lingkungan keluarga adalah pendidikan awal untuk mengeksplorasi emosi. Keterlibatan orang tua sangat diperlukan karena orang tua merupakan orang pertama yang dikenali, dihayati, yang dapat berkontribusi dalam membentuk karakteristik atau watak anak. Kecerdasan emosi ini bisa dikenalkan kepada anak sejak dini, dengan menggunakan beberapa contoh ungkapan. Kehidupan emosional yang dibesarkan oleh keluarga akan membantu anak-anak di masa depan. Misalnya, gaya hidup yang disiplin dan memiliki tanggung jawab, empati, dan peduli. Hal tersebut akan membuat anak menghadapi dan mengontrol diri dari suatu masalah lebih mudah sehingga membantu kefokusannya dengan baik dan tidak mempunyai beberapa masalah seperti halnya perilaku agresif.

b. Lingkungan non keluarga.

Lingkungan non keluarga bisa didapatkan dari lingkungan masyarakat dan lingkungan pendidikan seperti sekolah dan perguruan tinggi. Perkembangan kecerdasan emosi berdasarkan tahapan perkembangan dan pertumbuhan fisik serta mental yang dialami anak. Dalam mempelajari emosi kepada anak bisa dilakukan dalam kegiatan bermain peran. Anak

memposisikan sebagai orang lain dengan disertai emosinya sehingga anak akan belajar memahami kondisi pada posisi yang diperankan sebagai orang lain tersebut.

Kemudian menurut Asrori (2009:89) terdapat beberapa faktor yang memengaruhi perkembangan kecerdasan emosi pada siswa, yaitu sebagai berikut:

a. Perubahan jasmani

Perubahan jasmani pada siswa memiliki kontribusi dalam perkembangan emosi siswa. Perubahan jasmani dapat dilihat dari perkembangan dan pertumbuhan pada anggota tubuh siswa.

b. Perubahan pola interaksi dengan orang tua

Interaksi dengan orang tua setiap siswa berbeda-beda. Ada yang pola interaksi dengan orang tua yang penuh rasa kasih sayang, dimanja, dan ada juga interaksi yang tidak menyenangkan serta orang tua yang kurang peduli terhadap anaknya karena terlalu sibuk pada pekerjaannya.

c. Perubahan interaksi dengan teman sebaya

Interaksi dengan teman sebaya dapat dilaksanakan secara langsung yaitu dengan bertemu untuk menjalankan kegiatan bersama dan interaksi dapat dilaksanakan dengan tidak langsung melalui media online seperti berkomunikasi melalui telepon dan media sosial.

d. Perubahan pandangan luar

Dalam proses perkembangan emosi pada siswa, diharapkan siswa mendapat arahan ke hal-hal yang positif supaya dijauhkan dari kegiatan yang dapat membuat kerugian bagi diri sendiri.

e. Perubahan interaksi dengan sekolah

Dalam hal ini guru memiliki peran yang sangat penting bagi siswa di sekolah karena siswa akan lebih patuh dan lebih percaya pada guru daripada orang tuanya, oleh sebab itu kedudukan guru disini dapat

diaplikasikan dalam perkembangan emosi siswa dengan cara membimbing untuk mengerjakan sesuatu yang baik.

Berdasarkan pemaparan dari beberapa ahli di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosi antara lain lingkungan keluarga, lingkungan non keluarga, perubahan jasmani, perubahan interaksi dengan orang tua, perubahan pandangan luar, perubahan interaksi dengan sekolah.

4. Kecerdasan Emosi Menurut Perspektif Islam

Dalam islam kecerdasan emosi sering dihubungkan dengan *hablumminannas* atau koneksi antara manusia dengan manusia yang lain yang terikat dengan *qalb*, seperti yang dikatakan oleh Hude (2006: 9) yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional kerap kali berhubungan dengan *qalb* (hati). Terdapat *qalb* yang positif dan negatif. *Qalb* (hati) yang positif sama halnya dengan *qalb* cerdas sedangkan *qalb* yang negatif sama halnya dengan *qalb* yang tidak cerdas.

Dalam Al-Qur'an, individu yang memiliki kecerdasan emosi ditunjukkan dengan adanya sifat takwa dalam diri individu tersebut. Kemampuan individu yang bertakwa dalam mengendalikan emosi negatif terlihat dalam kemampuannya ketika menahan amarah.

Allah berfirman dalam Q.S Al-Imran : 134, yang artinya :

“ ...yaitu orang-orang yang berinfak, baik di waktu lapang maupun di waktu sempit, orang-orang yang mampu mengendalikan amarahnya, dan memaafkan (kesalahan) orang lain. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan”.

Dalam Q.S Al-Imran : 134 ini menerangkan bahwa individu yang mampu mengatur amarahnya merupakan sifat orang yang bertakwa. Terlebih utama lagi jika mereka memberi maaf pada orang yang bersikap buruk padanya. Menurut Quraish Shihab dalam kitab tafsir Al-Mishbah pada potongan ayat (al-kazhimin) mengandung arti “penuh dan menutupnya

dengan rapat” seperti bak yang penuh air lalu ditutup dengan rapat agar tidak tumpah. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa perasaan kesal masih dirasakan oleh individu yang bersangkutan, pikirannya masih menuntut balas, tetapi ia tidak mengikuti ajakan hati dan pikiran tersebut, melainkan ia menahan amarah. Ia menahan dirinya dari perkataan atau perbuatan yang buruk yang bisa membuat orang lain sakit hati (Shihab, 2000:207).

Kemudian menurut Sayyid Qutb dalam Tafsir Fi Zhilalil Qur’an, dalam potongan ayat yang memiliki arti

“Dan orang-orang yang menahan marahnya dan memaafkan (kesalahan) orang”

Sayyid Qutb menafsirkan bahwa marah merupakan perasaan manusiawi yang dibarengi dengan tingginya tekanan darah. Perasaan marah tidak dapat diredakan oleh seseorang kecuali dengan kelembutan hati yang bagian dari sifat takwa. Namun dengan menahan marah saja belum cukup, karena adakalanya rasa dendam dan kebencian masih tertanam dalam hati seseorang walaupun sudah dapat menahan amarahnya. Padahal kemarahan itu sifatnya lebih suci dibandingkan dendam dan kebencian dalam hati. Oleh sebab itu, berlanjutlah nash ini untuk menghilangkan amarah dan kebencian dalam hati seseorang yang memiliki sifat takwa, yaitu dengan memberi maaf, berlapang dada, dan toleransi. Apabila dalam jiwa individu sudah memaafkan orang lain yang berbuat keburukan, maka individu tersebut hatinya terlepas dari rasa sakit, dan muncullah rasa damai dalam hati dan nurani (Quthb, 2001: 162).

Dari penjelasan tafsir di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa amarah menjadi bagian dari emosi negatif individu. Individu yang dapat mengendalikan emosi yang negatif memiliki dampak yang baik bagi dirinya serta orang lain, diantaranya mampu menyelesaikan tugas, mampu menghadapi masalah dengan kepala dingin, dan menjadi pribadi yang positif. Sedangkan individu yang tidak mampu mengendalikan emosi yang

negatif seperti emosi marah akan berdampak buruk bagi dirinya seperti sulit untuk berfikir rasional, sulit untuk berinteraksi dengan orang lain, serta dapat berpotensi mengalami depresi dan mengalami *burnout* (Puspita, 2019:87).

D. Pengaruh Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap *Academic Burnout* pada Siswa *Full Day School*

Setiap orang memiliki tantangan dalam setiap profesi yang dijalani, tak terkecuali sebagai siswa yang belajar di sekolah dengan metode *full day school*. Siswa *full day school* memiliki tantangan dalam melakukan pembelajaran di sekolah diantaranya siswa dituntut untuk dapat membagi waktunya dengan baik karena mereka mempunyai waktu belajar yang lebih panjang jika dipadankan dengan siswa yang belajar di sekolah reguler sehingga dapat berpotensi menimbulkan kejenuhan bagi siswa. Kejenuhan yang dialami siswa tersebut dapat menyebabkan *academic burnout* karena banyaknya tuntutan akademik yang dihadapi.

Menurut Zhang, Gan, dan Cham dalam risetnya mendefinisikan *academic burnout* sebagai kondisi letih dan jenuh akibat desakan dalam menjalani proses pembelajaran, mempunyai perasaan sinis dan menjauhi sekolah, serta merasa kurang terampil sebagai siswa (Zhang, Gan, dan Cham, 2007: 1530). Beberapa upaya untuk mencegah terjadinya *academic burnout* diantaranya, siswa membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya dan siswa harus memiliki kecerdasan emosi untuk bisa mengenali perasaan diri sendiri supaya dapat mengendalikan emosi negatif yang muncul.

Dukungan sosial merupakan faktor dari luar yang dapat mempengaruhi terjadinya *academic burnout*. Salah satu penyebab siswa merasakan *academic burnout* adalah sedikitnya pemberian dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial yang diperoleh siswa akan membuat siswa merasakan dicintai, merasa aman, dan akan mencegah siswa mengalami *academic burnout*. Selain itu, dukungan sosial memiliki dampak positif bagi individu diantaranya individu memiliki motivasi untuk berprestasi dalam bidang akademik, memiliki persepsi

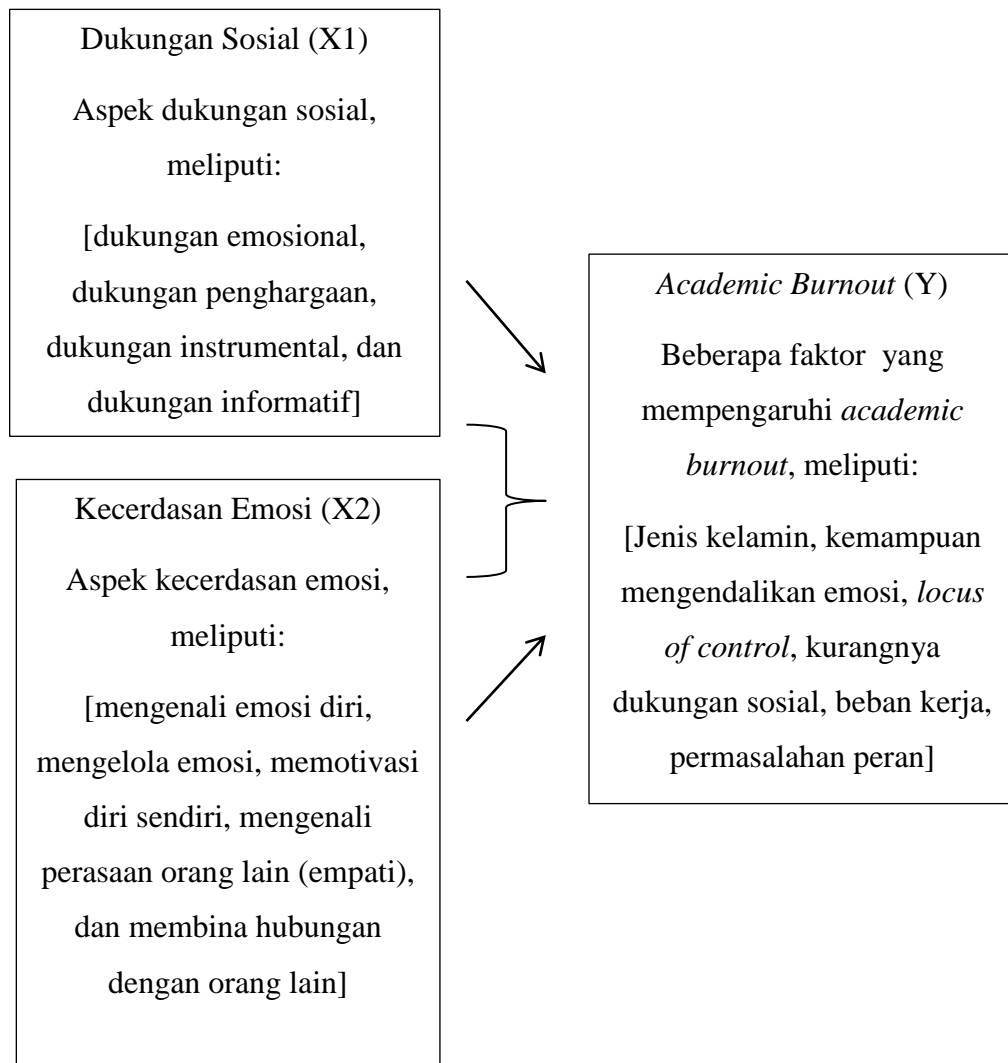
diri yang baik, mampu menyesuaikan diri, dan berinteraksi di lingkungan, sehingga dapat menjaga kesehatan psikologis individu (Gungor, 2019: 584). Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Muflihah dan Savira (2021) yang berjudul “Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap *Burnout* akademik Selama Pandemi”. Hasil penelitian tersebut mengutarakan bahwa dukungan keluarga memiliki pengaruh terhadap *burnout* akademik selama pandemi. Penerimaan dukungan sosial dari orang terdekat dapat mencegah individu mengalami *burnout*. Jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial seperti meminta bantuan orang lain, rasa nyaman, menerima nasihat, dan pujian individu akan merasa kesepian yang dapat memicu terjadinya *burnout* (Muflihah dan Savira, 2021: 206).

Selain dukungan sosial, terdapat faktor internal yang dapat mempengaruhi *academic burnout* salah satunya yaitu kecerdasan emosi. Menurut Salovey dan Mayer (1990: 185) kecerdasan emosi adalah keterampilan mengontrol dan mengendalikan emosi diri sendiri dan orang lain, serta memanfaatkan emosi yang muncul tersebut untuk mengarahkan pikiran dan perilaku. Kecerdasan emosi tidak warisan individu sejak lahir, melainkan ketrampilan ataupun potensi yang dapat diasah dan dikembangkan supaya memiliki potensi yang lebih baik (Goleman, 2019: 218).

Individu yang mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi akan mampu bersosialisasi dengan baik di lingkungannya dan mempunyai rasa kepedulian yang besar serta dapat menyelesaikan berbagai rintangan dan masalah yang menyimpannya tak terkecuali pada siswa yang merasakan kejenuhan akibat banyaknya tuntutan dalam pembelajarannya di sekolah. Hal tersebut selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Avionela dan Fauziah (2016: 690) hasil penelitiannya memaparkan bahwa antara kecerdasan emosi dengan *burnout* memiliki hubungan yang negatif dan signifikan, yang artinya individu yang mempunyai tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, maka tingkat dalam mengalami kejadian *burnout* akan rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah

tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki individu, maka tingkat terjadinya burnout semakin tinggi.

Tabel 2.1
Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan, dan landasan teori yang telah dipaparkan di atas, maka ditemukan hipotesis pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

H₁ : Ada pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada Siswa *Full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

H₂ : Ada pengaruh kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada Siswa *Full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

H₃ : Ada pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada Siswa *Full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode asosiatif kausal. Menurut Sugiyono (2018: 13) penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang didasarkan pada fakta dan gejala pada populasi dan sampel tertentu, memiliki data berupa angka-angka (numerik), pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data menggunakan metode statistik untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Kemudian pendekatan asosiatif kausal merupakan pendekatan yang mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel atau lebih (Umar, 2015: 47).

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Menurut sugiyono variabel adalah suatu atribut, sifat, ataupun nilai dari subjek, kegiatan atau objek penelitian yang mempunyai variasi tertentu yang sudah ditentukan peneliti yang bertujuan untuk dikaji dan dipelajari kemudian didapatkan sebuah kesimpulan (Sugiyono, 2017: 38). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu variabel independen (variabel bebas) dan variabel dependen (variabel terikat).

a. Variabel independen (Variabel bebas)

Variabel independen biasa disebut sebagai variabel *predictor*, *stimulus*, dan *antecedent*, serta variabel bebas yang ditandai dengan lambang X. Variabel independen merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau menjadi penyebab timbulnya variabel dependen (Sugiyono, 2017: 38). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel independen yaitu dukungan sosial (X1) dan kecerdasan emosi (X2).

b. Variabel dependen (Variabel terikat)

Variabel dependen merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya variabel independen (variabel bebas). Variabel

dependen ditandai dengan lambang (Y). Dalam penelitian ini memiliki satu variabel Y yaitu *academic burnout*.

2. Definisi Operasional

a. *Academic burnout*

Academic burnout adalah keadaan ketegangan psikologis individu yang dapat dilihat melalui beberapa tanda yaitu individu mengalami stres akibat banyaknya tuntutan pembelajaran yang membuat individu tersebut merasakan kelelahan pada fisik, kelelahan emosional, dan menurunnya penghargaan diri. Pengukuran variabel *academic burnout* akan dilakukan dengan menggunakan skala *academic burnout* yang disusun berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Baron dan Greenberg (1993) yaitu aspek kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Apabila skor yang diperoleh dari hasil perhitungan skala *academic burnout* pada tingkatan tinggi, maka menandakan banyak siswa yang mengalami *academic burnout*. Sebaliknya, apabila skor yang diperoleh pada tingkatan rendah, maka menandakan siswa yang mengalami *academic burnout* pada tingkatan rendah.

b. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan dukungan yang diperoleh individu dari individu lain baik berupa perkataan maupun perbuatan yang membuat individu tersebut merasakan kenyamanan, rasa dihargai, kasih sayang, serta mendapatkan bantuan dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi. Pengukuran pada variabel dukungan sosial akan dilakukan dengan menggunakan skala dukungan sosial yang disusun berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Sarafino dan Smith (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif. Semakin tinggi skor yang diperoleh dari hasil perhitungan skala dukungan sosial, maka menandakan semakin tinggi pula dukungan

sosial yang didapatkan siswa. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh dari perhitungan skala dukungan sosial, maka menandakan semakin rendah dukungan sosial yang didapatkan siswa.

c. Kecerdasan emosi

Kecerdasan emosi merupakan ketrampilan diri individu dalam mengatur perasaan yang muncul pada diri sendiri, dapat memahami emosi diri sendiri dan orang lain, dapat menciptakan interaksi dengan baik, serta memiliki motivasi diri untuk menggapai suatu tujuan. Variabel kecerdasan emosi diukur dengan menggunakan skala kecerdasan emosi yang disusun berdasarkan aspek yang dijelaskan oleh Goleman (2016) yaitu mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali perasaan orang lain (empati), dan membina hubungan dengan orang lain. Semakin tinggi nilai yang diperoleh dari hasil perhitungan skala kecerdasan emosi, maka menandakan kecerdasan emosi yang dimiliki siswa tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, maka menandakan kecerdasan emosi yang dimiliki siswa rendah.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Bodeh Pernalang. Berikut ini pertimbangan peneliti dalam memilih sekolah SMA Negeri 1 Bodeh sebagai tempat penelitian, yaitu sebagai berikut:

1. SMA Negeri 1 Bodeh terletak pada pedesaan yang mana menurut penelitian yang dilakukan oleh Fajria (2023) tingkat kesadaran masyarakat di pedesaan masih berada pada tingkat rendah dalam memahami pentingnya kesehatan mental.
2. Terdapat permasalahan mengenai *academic burnout* pada siswa SMA Negeri 1 Bodeh.
3. Karakteristik subjek sesuai dengan judul penelitian yaitu siswa yang mengimplementasikan sistem *full day school*.

4. Siswa SMA di Indonesia rata-rata berusia 15-18 tahun yang mana usia tersebut termasuk pada tahap remaja (*adolescence*). Pada tahap remaja individu belum memiliki kematangan secara emosional dan pada tahap remaja juga individu sedang mengalami krisis identitas.

Kemudian peneliti mengumpulkan data dengan cara menyebar skala secara online melalui google formulir. Google formulir merupakan salah satu fitur google yang dapat dimanfaatkan untuk membuat survei dan formulir secara online yang berisi pertanyaan ataupun pernyataan yang dapat dibuat sesuai keinginan. Peneliti melakukan penelitian pada bulan November-Desember 2023.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan individu yang menjadi objek dalam mengumpulkan beberapa data penelitian. Menurut Sugiyono (2019: 126) populasi merupakan wilayah keseluruhan yang terdiri atas objek atau subyek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditetapkan peneliti untuk dikaji kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Bodeh Pematang yang berjumlah 662 siswa yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2019: 127) sampel merupakan bagian dari jumlah dan sifat atau karakteristik yang dimiliki populasi yang dipilih untuk memperoleh gambaran dari keseluruhan populasi tersebut. Sampel dipandang sebagai perwakilan populasi yang mana hasilnya mewakili dari seluruh gejala yang diteliti. Kemudian peneliti dalam menentukan jumlah sampel menggunakan tabel perhitungan menurut Issac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%. Berikut tabel perhitungan sampel oleh Isaac dan Michael.

Tabel 3.1
Tabel Perhitungan Sampel Isaac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	663	348	270
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	663	348	270
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Keterangan:

N = Populasi

S = Sampel

Perhitungan dalam menentukan jumlah sampel pada penelitian ini mengacu pada tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, yang mana sampel yang didapatkan memiliki tingkat kepercayaan 95% pada populasi, sehingga berdasarkan jumlah populasi pada penelitian ini yang

berjumlah 662 siswa SMA Negeri 1 Bodeh kelas X, XI, dan XII maka didapatkan jumlah sampel sebanyak 233 siswa.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling* dengan metode *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2019: 131) *non probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang yang sama pada setiap bagian atau anggota populasi untuk diambil menjadi sampel. Kemudian *accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang kebetulan bertemu dengan peneliti dapat dijadikan sebagai sampel dan jika orang yang kebetulan ditemui itu dipandang cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2019: 133).

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data menggunakan metode skala likert. Menurut Sugiyono (2019: 146) skala likert dapat mengukur sikap, pendapat, pandangan, dan respon seseorang mengenai fenomena sosial. Dengan menggunakan skala likert, variabel penelitian yang akan diukur diuraikan menjadi indikator variabel, kemudian indikator variabel tersebut dipilih menjadi titik tolak dalam menyusun item-item instrumen yang berupa pernyataan ataupun pertanyaan. Setiap jawaban per item instrumen dalam skala likert memiliki tingkat nilai sangat positif hingga sangat negatif. Dalam penelitian ini menggunakan empat pilihan jawaban yang mana subjek diminta hanya memilih satu dari empat jawaban tersebut yang sesuai dengan perasaan ataupun kondisi yang dialami subjek.

Tabel 3.2
Pengukuran Skala Likert

Jawaban		<i>Favorable</i> (pernyataan positif)	<i>Unfavorable</i> (pernyataan negatif)
Sangat sesuai	SS	4	1
Sesuai	S	3	2
Tidak sesuai	TS	2	3
Sangat tidak sesuai	STS	1	4

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *academic burnout*, skala dukungan sosial, dan skala kecerdasan emosi.

1. Skala *Academic Burnout*

Pengukuran skala *academic burnout* menggunakan skala *academic burnout* yang dirancang berdasarkan aspek yang dipaparkan oleh Baron dan Greenberg (1993: 60). Aspek-aspek tersebut di antaranya kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri.

Tabel 3.3
Blueprint Skala *Academic Burnout*

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kelelahan fisik	Merasakan keluhan pada anggota tubuh	1,2	3,4	4
	Mudah merasa lelah	5,6	7,8	4
	Memiliki masalah pada jam tidur	9,10	11,12	4

Kelelahan emosional	Mudah mengalami rasa jenuh	13,14	15,16	4
	Sering timbul keresahan	17,18	19,20	4
	Individu merasa lebih sensitif	21,22	23,24	4
Kelelahan mental	Memiliki pikiran negatif terhadap orang lain	25,26	27,28	4
	Sulit berkonsentrasi	29,30	31,32	4
Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri	Memiliki motivasi yang rendah	33,34	35,36	4
	Menurunnya rasa percaya diri	37,38	39,40	4
Jumlah		20	20	40

2. Skala Dukungan Sosial

Pengukuran skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011: 82), aspek-aspek tersebut diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Tabel 3.4

Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Individu mendapatkan perhatian dari keluarga/teman/guru	1,2	3,4	4
	Individu mendapatkan empati dari keluarga/teman/guru	5,6	7,8	4
	Individu mendapatkan dorongan dari keluarga/teman/guru	9,10	11,12	4
Dukungan penghargaan	Individu mendapatkan <i>reward</i> dari keluarga/teman/guru	13,14	15,16	4
	Individu mendapatkan ucapan positif dari keluarga/teman/guru	17,18	19,20	4

Dukungan insrumental	Individu mendapatkan bantuan materil dari keluarga/teman/guru	21,22	23,24	4
	Individu mendapatkan bantuan jasa dari keluarga/teman/guru	25,26	27,28	4
Dukungan informatif	Individu memperoleh informasi yang dibutuhkan dari keluarga/teman/guru	29,30	31,32	4
	Individu memperoleh saran, arahan, dan nasihat dari keluarga/teman/guru	33,34	35,36	4
Jumlah		18	18	36

3. Skala Kecerdasan Emosi

Pengukuran skala kecerdasan emosi disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Goleman (2016: 56) diantaranya mengenali emosi diri, mengelola emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali perasaan orang lain (empati), dan membina hubungan dengan orang lain.

Tabel 3.5

Blueprint Skala Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Mengenali emosi diri	Mampu memahami emosi yang muncul pada diri sendiri	1,2	3,4	4
	Mampu memahami penyebab munculnya emosi yang dirasakan	5,6	7,8	4
Mengelola emosi	Mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat	9,10	11,12	4
	Mampu mengendalikan emosi yang negatif	13,14	15,16	4

Memotivasi diri sendiri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam meraih kesuksesan	17,18	19,20	4
	Mampu bertahan dalam menghadapi suatu tantangan	21,22	23,24	4
Mengenali perasaan orang lain	Mampu menerima pendapat orang lain	25,26	27,28	4
	Memiliki rasa empati dan kepekaan terhadap orang lain	29,30	31,32	4
	Mampu menjadi pendengar yang baik cerita orang lain	33,34	35,36	4
Membina hubungan dengan	Mampu berkomunikasi dengan baik	37,38	39,40	4

orang lain	Memiliki sikap kerja sama yang baik	41,42	43,44	4
Jumlah		22	22	44

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menampilkan tingkat kecermatan, ketepatan atau ke sahian suatu instrumen dalam penelitian. Apabila tingkat validitas tinggi maka instrumen semakin valid, dan sebaliknya semakin rendah validitas maka instrumen dinyatakan kurang valid (Arikunto, 2010: 211). Menurut Azwar (2014: 8) alat ukur bisa dikatakan memiliki validitas yang tinggi apabila didapatkan hasil data yang akurat dan bisa mendefinisikan variabel yang diukur sesuai dengan maksud dilakukannya pengukuran tersebut. Uji validitas dalam penelitian ini didasarkan pada konsep validitas isi. Validitas isi ini akan menilai keterkaitan pada setiap butir pertanyaan dengan tujuannya dan menganalisis apakah seluruh kuesioner telah mendeskripsikan secara menyeluruh sesuai dengan kawasan yang hendak diteliti (Azwar, 2019: 149). Kemudian penilaian variabel pada penelitian ini menggunakan *judgment expert*, yaitu meminta bantuan para ahli untuk menilai tentang instrumen yang telah disusun (Sugiyono, 2019: 180).

Perhitungan validitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for windows. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa untuk mengetahui valid atau tidaknya setiap butir instrumen maka bisa dilihat dari nilai koefisiennya. Apabila nilai koefisiennya $<0,30$ maka butir instrumen tersebut tidak valid, sebaliknya jika nilai koefisiennya $\geq 0,30$ maka butir instrumen tersebut valid (Sugiyono, 2019: 181).

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, keajegan atau tingkat kepercayaan hasil pengukuran. Menurut Azwar (2013) reliabilitas adalah suatu pengukuran yang menghasilkan data yang reliabel atau ajeg apabila dilakukan pengulangan pengukuran pada atribut yang sama (Azwar, 2013:7). Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach's* untuk menguji tingkat reliabilitas suatu instrumen. Apabila nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach's* $\geq 0,6$ maka instrumen bisa dikatakan reliabel, sedangkan jika nilai koefisien $< 0,6$ maka instrumen tersebut tidak reliabel (Sugiyono, 2012: 220). Peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) untuk mempermudah dalam melakukan pengukuran.

$$r_{ii} = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s_i^2}{s_t^2} \right] \quad \text{Rumus Reliabilitas Alpha Cronbach's}$$

Keterangan:

r_{ii} = reliabilitas instrumen

k = jumlah butir instrumen

$\sum s_i^2$ = jumlah varian skor butir

s_t^2 = varian skor total

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Hasil uji validitas

1) Skala *academic burnout*

Skala *academic burnout* yang digunakan pada uji coba alat ukur berjumlah 40 item yang di uji coba kepada 32 siswa, di antaranya siswa SMA Negeri 1 Ketanggungan, SMK An-Nahar Ayah, dan MA Negeri 2 Kebumen. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 30 item yang dinyatakan valid dan 10 item dinyatakan gugur karena nilai r hitung (Corrected item-total correlation) $< 0,30$. Item yang dinyatakan

gugur yaitu item nomor 6, 7, 9, 19, 20, 24, 30, 33, 38, 39. Berikut adalah *blueprint* skala *academic burnout* setelah uji coba:

Tabel 3.6

Blueprint Skala Academic Burnout Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kelelahan fisik	Merasakan keluhan pada anggota tubuh	1, 2	3, 4	4
	Mudah merasa lelah	5, 6*	7*,8	4
	Memiliki masalah pada jam tidur	9*, 10	11, 12	4
Kelelahan emosional	Mudah mengalami rasa jenuh	13, 14	15, 16	4
	Sering timbul keresahan	17, 18	19*, 20*	4
	Individu merasa lebih sensitif	21, 22	23, 24*	4
Kelelahan mental	Memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain	25, 26	27, 28	4

	Sulit berkonsentrasi	29, 30*	31, 32	4
Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri	Memiliki motivasi yang rendah	33*, 34	35, 36	4
	Menurunnya rasa percaya diri	37, 38*	39*, 40	4
Jumlah		20	20	40

Keterangan * = merupakan item yang gugur

Tabel 3.7

Blueprint Skala Academic Burnout Setelah Semua Item Valid

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Kelelahan fisik	Merasakan keluhan pada anggota tubuh	1, 20	11, 25	4
	Mudah merasa lelah	2	12	2
	Memiliki masalah pada jam tidur	3	13, 26	3
Kelelahan emosional	Mudah mengalami rasa jenuh	4, 21	14, 27	4
	Sering timbul keresahan	5, 22		2

	Individu merasa lebih sensitif	6, 23	15	3
Kelelahan mental	Memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain	7, 24	16, 28	4
	Sulit berkonsentrasi	8	17, 29	3
Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri	Memiliki motivasi yang rendah	9	18, 30	3
	Menurunnya rasa percaya diri	10	19	2
Jumlah		15	15	30

2) Skala dukungan sosial

Skala dukungan sosial yang digunakan pada uji coba alat ukur berjumlah 36 item yang di uji coba kepada 32 siswa, di antaranya siswa SMA Negeri 1 Ketanggungan, SMK An-Nahar Ayah, dan MA Negeri 2 Kebumen. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 28 item yang dinyatakan valid dan 8 item dinyatakan gugur karena nilai r hitung (Corrected item-total correlation) $< 0,30$. Item yang dinyatakan gugur yaitu item nomor 7, 14, 19, 24, 28, 32, 33, 36. Berikut adalah *blue print* skala dukungan sosial setelah uji coba:

Tabel 3.8**Blueprint Skala Dukungan Sosial Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Individu mendapatkan perhatian dari keluarga/teman /guru	1, 2	3, 4	4
	Individu mendapatkan empati dari keluarga/teman /guru	5, 6	7*, 8	4
	Individu mendapatkan dorongan dari keluarga/teman /guru	9, 10	11, 12	4
Dukungan penghargaan	Individu mendapatkan <i>reward</i> dari keluarga/teman /guru	13, 14*	15, 16	4
	Individu mendapatkan ucapan positif dari keluarga/teman	17, 18	19*, 20	4

	/guru			
Dukungan insrumental	Individu mendapatkan bantuan materil dari keluarga/teman /guru	21, 22	23, 24*	4
	Individu mendapatkan bantuan jasa dari keluarga/teman /guru	25, 26	27, 28*	4
Dukungan informatif	Individu memperoleh informasi yang dibutuhkan dari keluarga/teman /guru	29, 30	31, 32*	4
	Individu memperoleh saran, arahan, dan nasihat dari keluarga/teman /guru	33*, 34	35, 36*	4
Jumlah		18	18	36

Keterangan * = merupakan item yang gugur

Tabel 3.9**Blue Print Skala Dukungan Sosial Setelah Semua Item Valid**

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Dukungan emosional	Individu mendapatkan perhatian dari keluarga/teman/guru	1, 19	10, 26	4
	Individu mendapatkan empati dari keluarga/teman/guru	2, 20	11	3
	Individu mendapatkan dorongan dari keluarga/teman/guru	3, 21	12, 27	4
Dukungan penghargaan	Individu mendapatkan <i>reward</i> dari keluarga/teman/guru	4	13, 28	3
	Individu mendapatkan ucapan positif dari keluarga/teman/guru	5, 22	14	3

	guru			
Dukungan insrumental	Individu mendapatkan bantuan materil dari keluarga/teman/ guru	6, 23	15	3
	Individu mendapatkan bantuan jasa dari keluarga/teman/ guru	7, 24	16	3
Dukungan informatif	Individu memperoleh informasi yang dibutuhkan dari keluarga/teman/ guru	8, 25	17	3
	Individu memperoleh saran, arahan, dan nasihat dari keluarga/teman/ guru	9	18	2
Jumlah		16	12	28

3) Skala kecerdasan emosi

Skala kecerdasan emosi yang digunakan pada uji coba alat ukur berjumlah 44 item yang di uji coba kepada 32 siswa, di antaranya siswa SMA Negeri 1 Ketanggungan, SMK An-Nahar Ayah, dan MA Negeri 2 Kebumen. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 33 item yang dinyatakan valid dan 11 item dinyatakan gugur karena nilai r hitung (Corrected item-total correlation) $< 0,30$. Item yang dinyatakan gugur yaitu item nomor 8, 11, 12, 14, 19, 22, 28, 31, 32, 38, 41. Berikut adalah *blue print* skala kecerdasan emosi setelah uji coba:

Tabel 3.10

Blueprint Skala Kecerdasan Emosi Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Mengenali emosi diri	Mampu memahami emosi yang muncul pada diri sendiri	1, 2	3, 4	4
	Mampu memahami penyebab munculnya emosi yang dirasakan	5, 6	7, 8*	4
Mengelola emosi	Mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat	9, 10	11*, 12*	4

	Mampu mengendalikan emosi yang negatif	13, 14*	15, 16	4
Memotivasi diri sendiri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam meraih kesuksesan	17, 18	19*, 20	4
	Mampu bertahan dalam menghadapi suatu tantangan	21, 22*	23, 24	4
Mengenali perasaan orang lain	Mampu menerima pendapat orang lain	25, 26	27, 28*	4
	Memiliki rasa empati dan kepekaan terhadap orang lain	29, 30	31*, 32*	4
	Mampu menjadi pendengar yang baik cerita orang lain	33, 34	35, 36	4

Membina hubungan dengan orang lain	Mampu berkomunikasi dengan baik	37, 38*	39, 40	4
	Memiliki sikap kerja sama yang baik	41*, 42	43, 44	4
Jumlah		22	22	44

Keterangan * = merupakan item yang gugur

Tabel 3.11

***Blueprint* Skala Kecerdasan Emosi Setelah Semua Item Valid**

Aspek	Indikator	Favorable	Unfavorable	Jumlah
Mengenali emosi diri	Mampu memahami emosi yang muncul pada diri sendiri	1, 21	12, 28	4
	Mampu memahami penyebab munculnya emosi yang dirasakan	2, 22	13	3
Mengelola emosi	Mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat	3, 23		2

	Mampu mengendalikan emosi yang negatif	4	14, 29	3
Memotivasi diri sendiri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam meraih kesuksesan	5, 24	15	3
	Mampu bertahan dalam menghadapi suatu tantangan	6	16, 30	3
Mengenali perasaan orang lain	Mampu menerima pendapat orang lain	7, 25	17	3
	Memiliki rasa empati dan kepekaan terhadap orang lain	8, 26		2
	Mampu menjadi pendengar yang baik cerita orang lain	9, 27	18, 31	4

Membina hubungan dengan orang lain	Mampu berkomunikasi dengan baik	10	19, 32	3
	Memiliki sikap kerja sama yang baik	11	20, 33	3
Jumlah		18	15	33

b. Hasil uji reliabilitas

1) Skala *academic burnout*

Tabel 3.12

Hasil Uji Reliabilitas Skala *Academic Burnout*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,852	30

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 3.12 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,852 di mana nilai tersebut $\geq 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa skala *academic burnout* menunjukkan hasil yang reliabel.

2) Skala dukungan sosial

Tabel 3.13

Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,873	28

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 3.13 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,873 di mana nilai tersebut $\geq 0,60$, maka

dapat disimpulkan bahwa skala dukungan sosial menunjukkan hasil yang reliabel.

3) Skala kecerdasan emosi

Tabel 3.14
Hasil Uji Reliabilitas Skala Kecerdasan Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,914	33

Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada tabel 3.14 diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,914 di mana nilai tersebut $\geq 0,60$, maka dapat disimpulkan bahwa skala kecerdasan emosi menunjukkan hasil yang reliabel.

G. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji normalitas

Menurut Umar (dalam Wasposito dkk, 2013: 104) uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini keduanya berdistribusi normal, mendekati normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *kolmogrov-smirnov*. Dalam uji *kolmogrov-smirnov*, apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka bisa dikatakan terdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai signifikansi $<0,05$ maka dinyatakan tidak terdistribusi normal (Wasposito dkk, 2013: 104).

b. Uji linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat apakah antar variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linear atau tidak (Priyatno, 2010: 73). Uji linearitas menjadi salah satu syarat yang dilakukan dalam analisis korelasi atau regresi linear. Uji linearitas dalam penelitian ini

menggunakan *test for linearity* pada taraf signifikansi 0,05 dengan bantuan program SPSS *for windows*. Dalam uji linearitas, terdapat kriteria yaitu dua variabel dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Kemudian kriteria lainnya yaitu apabila nilai *deviation from linearity* lebih besar dari pada *alpha* (α) = 0,05 maka linearitas terpenuhi.

c. Uji multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah dalam variabel bebas (*independent*) terdapat korelasi dengan variabel bebas lainnya dan menjadi syarat dalam uji regresi berganda, karena jika terdapat korelasi yang kuat antar variabel bebas akan berpengaruh pada uji regresi. Untuk mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas dapat diketahui dengan melihat nilai *Tolerance Value* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Variabel yang layak digunakan apabila uji multikolinearitas memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10,0 (Ghozali, 2013:105).

2. Uji Hipotesis

Menurut Purwanto (2010: 145) uji hipotesis digunakan untuk menguji hipotesis atau dugaan sementara yang telah diajukan dalam penelitian ini apakah hipotesis tersebut diterima atau ditolak. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana dan analisis regresi linear berganda dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*). Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk memperkirakan besarnya pengaruh satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Sedangkan analisis regresi linear berganda digunakan untuk memperkirakan pengaruh dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat (Dewi, 2012: 11).

a. Analisis regresi sederhana

Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengevaluasi hipotesis pertama dan kedua, dengan menguji satu variabel bebas (X) dengan satu variabel terikat (Y), yaitu:

- 1) Hipotesis pertama menguji variabel dukungan sosial (X1) dengan variabel *academic burnout* (Y).
- 2) Hipotesis kedua menguji variabel kecerdasan emosi (X2) dengan variabel *academic burnout* (Y).

b. Analisis regresi berganda

Analisis regresi berganda digunakan untuk mengevaluasi hipotesis ketiga. Analisis regresi berganda memiliki tujuan untuk melihat hubungan dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat, yaitu dukungan sosial (X1) dan kecerdasan emosi (X2) dengan *academic burnout* (Y).

Hipotesis dapat dikatakan diterima apabila nilai signifikansi $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel dan sebaliknya apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka hipotesis ditolak atau tidak terdapat pengaruh yang signifikan antar variabel (Agung, 2016: 7). Kemudian untuk melihat seberapa besar kontribusi dari seluruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini menggunakan uji koefisien determinasi (R Square) yang dapat dilihat pada output bagian model summary.

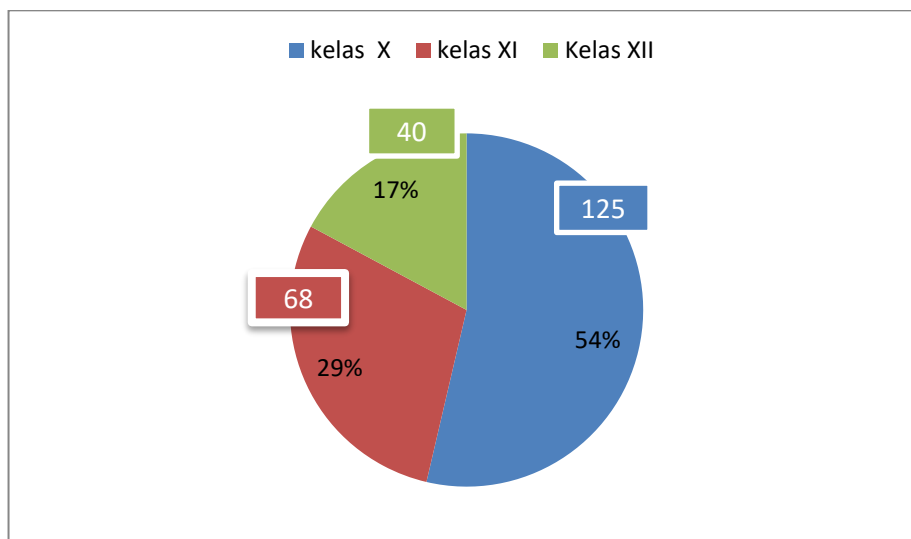
BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan siswa SMA Negeri 1 Bodeh Pemalang yang mana sekolah tersebut menerapkan sistem *full day school*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh siswa SMA Negeri 1 Bodeh yang berjumlah 662 yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga didapatkan sampel sebanyak 233 subjek.



Gambar 4.1

Data Subjek Berdasarkan Kelas

Berdasarkan gambar 4.1 diketahui bahwa presentase dari 233 siswa, terdapat 54% (125 siswa) merupakan kelas X, 29% (68 siswa) merupakan kelas XI, dan 17% (40 siswa) merupakan kelas XII.

2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian ini bertujuan untuk memberikan deskripsi mengenai tingkat *academic burnout*, dukungan sosial, dan kecerdasan emosi yang dimiliki oleh siswa SMA Negeri 1 Bodeh. Gambaran tersebut dapat dilihat dari hasil rata-rata skor (*mean*), *standar deviation*, nilai minimum, dan nilai maksimum. Peneliti dalam melakukan uji deskriptif menggunakan bantuan aplikasi SPSS. Adapun hasil uji deskriptif sebagai berikut:

Tabel 4.1
Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	233	58	108	78,57	8,711
Kecerdasan Emosi	233	71	126	93,58	9,024
<i>Academic burnout</i>	233	50	89	71,87	6,328
Valid N (listwise)	233				

Berdasarkan tabel tersebut menunjukkan hasil bahwa:

- 1) Variabel *academic burnout* (Y) memiliki nilai minimum 50, nilai maksimum 89, nilai rata-rata (mean) 71,87, dan *standar deviation* 6,328
- 2) Variabel dukungan sosial (X1) memiliki nilai minimum 58, nilai maksimum 108, nilai rata-rata (mean) 78,57, dan *standar deviation* 8,711
- 3) Variabel kecerdasan emosi (X2) memiliki nilai minimum 71, nilai maksimum 126, nilai rata-rata (mean) 93,58, dan *standar deviation* 9,024.

a. Kategorisasi Variabel *Academic burnout*

Tabel 4.2

Rumus Interval *Academic Burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 65,542$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$65,542 \leq X \leq 78,198$	Sedang
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 78,198$	Tinggi

Berdasarkan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.3

Distribusi Subjek Variabel *Academic Burnout*

		Kategori_Y			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	12,4	12,4	12,4
	Sedang	172	73,8	73,8	86,3
	Tinggi	32	13,7	13,7	100,0
	Total	233	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa hasil skala *academic burnout* pada siswa SMA N 1 Bodeh terdapat 32 siswa dengan persentase 13,7% memiliki kategori *academic burnout* yang tinggi, kemudian terdapat 172 siswa dengan persentase 73,8% memiliki kategori *academic burnout* yang sedang, dan terdapat 29 siswa dengan persentase 12,4% memiliki kategori *academic burnout* yang rendah. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA N 1 Bodeh mengalami *academic burnout* pada tingkatan sedang.

b. Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial

Tabel 4.4

Rumus Interval Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 69,859$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$69,859 \leq X \leq 87,281$	Sedang
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 87,281$	Tinggi

Berdasarkan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.5

Distribusi Subjek Variabel Dukungan Sosial

Kategori X1					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	31	13,3	13,3	13,3
	Sedang	171	73,4	73,4	86,7
	Tinggi	31	13,3	13,3	100,0
	Total	233	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa hasil skala dukungan sosial pada siswa SMA N 1 Bodeh terdapat 31 siswa dengan persentase 13,3% memiliki kategori dukungan sosial yang tinggi, kemudian terdapat 171 siswa dengan persentase 73,4% memiliki kategori dukungan sosial yang sedang, dan terdapat 31 siswa dengan persentase 13,3% memiliki kategori dukungan sosial yang rendah. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA N 1 Bodeh memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang.

c. Kategorisasi Variabel Kecerdasan Emosi

Tabel 4.6

Rumus Interval Kecerdasan Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 84,556$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$84,556 \leq X \leq 102,604$	Sedang
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 102,604$	Tinggi

Berdasarkan rumus tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dibagi menjadi tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Tabel 4.7

Distribusi Subjek Variabel Kecerdasan Emosi

Kategori_X2					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	12,4	12,4	12,4
	Sedang	171	73,4	73,4	85,8
	Tinggi	33	14,2	14,2	100,0
	Total	233	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, menunjukkan bahwa hasil skala kecerdasan emosi pada siswa SMA N 1 Bodeh terdapat 33 siswa dengan persentase 14,2% memiliki kategori kecerdasan emosi yang tinggi, kemudian terdapat 171 siswa dengan persentase 73,4% memiliki kategori kecerdasan emosi yang sedang, dan terdapat 29 siswa dengan persentase 12,4% memiliki kategori kecerdasan emosi yang rendah. Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMA N 1 Bodeh memiliki tingkat kecerdasan emosi dalam kategori sedang.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *kolmogrov-smirnov test* dengan bantuan aplikasi SPSS. Apabila nilai signifikansi $>0,05$ maka bisa dikatakan terdistribusi normal, dan sebaliknya jika nilai signifikansi $<0,05$ maka dinyatakan tidak terdistribusi normal.

Tabel 4.8
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		233
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,49521614
Most Extreme Differences	Absolute	,046
	Positive	,046
	Negative	-,031
Test Statistic		,046
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan tabel pada hasil uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* diperoleh hasil nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa data penelitian berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS *for windows*, yang dapat dilihat pada tabel ANOVA pada bagian *linearity* dan *deviation from linearity*. Dalam uji linearitas, terdapat kriteria yaitu dua variabel dapat dinyatakan memiliki hubungan yang linear apabila nilai

signifikansi (*linearity*) kurang dari 0,05. Kemudian kriteria lainnya yaitu apabila nilai *deviation from linearity* lebih besar dari pada α (α) = 0,05 maka linearitas terpenuhi.

Tabel 4.9
Hasil Uji Linearitas *Academic Burnout* dengan Dukungan Sosial

			Sum of		Mean		
			Squares	Df	Square	F	Sig.
<i>Academic burnout</i> *	Between Groups	(Combined)	3301,151	44	75,026	2,356	,000
		Linearity	1397,650	1	1397,650	43,883	,000
		Deviation from Linearity	1903,501	43	44,267	1,390	,071
Dukungan Sosial	Within Groups		5987,724	188	31,850		
	Total		9288,876	232			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui bahwa pada bagian *linearity* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan bagian *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi $0,071 > 0,05$, yang artinya dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear antara variabel terikat (*academic burnout*) dengan variabel bebas (dukungan sosial).

Tabel 4.10
Hasil Uji Linearitas *Academic Burnout* dengan Kecerdasan Emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Academic burnout</i> * Kecerdasan Emosi	Between Groups	(Combined)	3374,603	43	78,479	2,508	,000
		Linearity	2098,455	1	2098,455	67,059	,000
		Deviation from Linearity	1276,148	42	30,384	,971	,528
		Within Groups	5914,273	189	31,292		
		Total	9288,876	232			

Berdasarkan hasil uji linearitas di atas, dapat diketahui bahwa pada bagian *linearity* memiliki nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ dan bagian *deviation from linearity* memiliki nilai signifikansi $0,528 > 0,05$, yang artinya dapat dikatakan memiliki hubungan yang linear antara variabel terikat (*academic burnout*) dengan variabel bebas (kecerdasan emosi).

3. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas digunakan untuk menguji apakah dalam variabel bebas (*independent*) terdapat korelasi dengan variabel bebas lainnya dan uji multikolinearitas menjadi syarat dalam uji regresi berganda. Untuk mengetahui ada atau tidaknya multikolinearitas dapat diketahui dengan bantuan aplikasi SPSS dengan melihat nilai *Tolerance Value* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Variabel yang layak digunakan apabila uji multikolinearitas memiliki nilai *tolerance* lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF kurang dari 10,0 (Ghozali, 2013:105).

Tabel 4.11
Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Dukungan Sosial	,672	1,489
	Kecerdasan Emosi	,672	1,489

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

Berdasarkan pada tabel hasil uji multikolinearitas di atas, menunjukkan bahwa nilai dukungan sosial (X1) dan kecerdasan emosi (X2) pada bagian *tolerance* sebesar $0,672 > 0,10$ dan pada bagian VIF menunjukkan nilai sebesar $1,489 < 10,0$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas dan variabel layak digunakan dalam penelitian.

C. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda untuk memprediksi besarnya pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh. Sebelum melakukan uji regresi linear berganda, dilakukan uji regresi linear sederhana untuk menguji secara parsial antara satu variabel bebas dengan variabel terikat.

1. Uji Hipotesis Parsial

Pada uji hipotesis parsial ini dilakukan untuk menguji hipotesis pertama dan hipotesis kedua.

Tabel 4.12
Hasil Uji Hipotesis Parsial

Coefficients^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	106,404	4,012		26,518	,000
	Dukungan Sosial	-,125	,051	-,172	-2,462	,015
	Kecerdasan Emosi	-,264	,049	-,377	-5,392	,000

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

a. Uji Hipotesis Pertama

Berdasarkan tabel 4.12 menunjukkan hasil nilai signifikansi pada kolom dukungan sosial sebesar $0,015 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan hipotesis pertama diterima, yang artinya terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh.

Tabel 4.13
Sumbangan Pengaruh Variabel X1 terhadap Variabel Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,388 ^a	,150	,147	5,845

a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial

Pada tabel 4.13 menunjukkan hasil nilai *R Square* sebesar 0,150. Dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial sebesar 15,0%, sedangkan sisanya yaitu 85% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

b. Uji Hipotesis Kedua

Berdasarkan tabel 4.12 menunjukkan hasil nilai signifikansi pada kolom kecerdasan emosi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis kedua diterima, yang artinya terdapat pengaruh kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh.

Tabel 4.14
Sumbangan Pengaruh Variabel X2 terhadap Variabel Y

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,475 ^a	,226	,223	5,579

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi

Pada tabel 4.14 menunjukkan hasil nilai *R Square* sebesar 0,226. Dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor kecerdasan emosi sebesar 22,6%, sedangkan sisanya yaitu 77,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini yaitu:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 106,404 + (-0,125) X_1 + (-0,264) X_2$$

Keterangan :

Y : *Academic burnout*

α : Konstanta

β_1, β_2 : Koefisien Regresi

X₁ : Dukungan Sosial

X₂ : Kecerdasan Emosi

Berdasarkan persamaan regresi tersebut, maka dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

$$1) \quad \beta_1 = -0,125$$

Pada nilai koefisien regresi tersebut, dapat dinyatakan bahwa apabila variabel dukungan sosial(X1) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel *academic burnout* mengalami peningkatan sebesar 0,125 atau 12,5%. Koefisien regresi bernilai negatif yang artinya dukungan sosial (X1) memiliki pengaruh yang negatif terhadap *academic burnout* (Y). Apabila dukungan sosial meningkat maka *academic burnout* akan menurun.

$$2) \quad \beta_2 = -0,264$$

Pada nilai koefisien regresi tersebut, dapat dinyatakan bahwa apabila variabel kecerdasan emosi (X2) mengalami kenaikan satu satuan, maka variabel *academic burnout* mengalami peningkatan sebesar 0,264 atau 26,4%. Koefisien bernilai negatif yang artinya kecerdasan emosi (X2) memiliki pengaruh yang negatif terhadap *academic burnout* (Y). Apabila kecerdasan emosi meningkat maka *academic burnout* akan menurun.

$$3) \quad \alpha = 106,404$$

Pada persamaan regresi tersebut, nilai konstanta bersifat positif, yang artinya apabila variabel bebas (dukungan sosial dan kecerdasan emosi) naik atau berpengaruh dalam satu satuan, maka variabel *academic burnout* akan naik, tetapi apabila tidak ada kontribusi dari variabel bebas maka variabel *academic burnout* hanya akan bernilai 106,404.

2. Uji Hipotesis Simultan

Uji hipotesis simultan digunakan untuk memprediksi hipotesis ketiga, yaitu pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

Tabel 4.15
Hasil Uji Hipotesis Simultan

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2283,079	2	1141,539	37,477	,000 ^b
	Residual	7005,797	230	30,460		
	Total	9288,876	232			
a. Dependent Variable: <i>Academic burnout</i>						
b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial						

Dari tabel 4.15 menunjukkan hasil nilai sig. $0,000 < 0,05$, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel bebas dan variabel terikat yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.16
Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,496 ^a	,246	,239	5,519

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial

Pada tabel 4.16 menunjukkan hasil nilai *R Square* sebesar 0,246. Dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial dan kecerdasan emosi sebesar 24,6%, sedangkan sisanya yaitu 75,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Penelitian ini terdapat tiga pokok pembahasan yaitu pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang, pengaruh kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang, serta pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

Berdasarkan data pada hasil analisis yang telah dipaparkan, hasil kategori *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh terdapat 32 siswa dengan nilai persentase 13,7% memiliki kategori *academic burnout* yang tinggi, kemudian terdapat 172 siswa dengan nilai persentase 73,8% memiliki kategori *academic burnout* yang sedang, dan terdapat 29 siswa dengan nilai persentase 12,4% memiliki kategori *academic burnout* yang rendah. Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Bodeh mengalami *academic burnout* dalam kategori sedang.

Selanjutnya data pada hasil analisis kategorisasi variabel dukungan sosial menunjukkan bahwa sejumlah 31 siswa dengan nilai persentase 13,3% mempunyai kategori dukungan sosial yang tinggi, kemudian sejumlah 171 siswa dengan nilai persentase 73,4% memiliki kategori dukungan sosial yang sedang, dan sejumlah 31 siswa dengan nilai persentase 13,3% memiliki kategori dukungan sosial yang rendah. Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan

bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Bodeh memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang.

Kemudian data pada hasil analisis kategorisasi variabel kecerdasan emosi menunjukkan hasil bahwa terdapat 33 siswa dengan nilai persentase 14,2% mempunyai kategori kecerdasan emosi yang tinggi, kemudian terdapat 171 siswa dengan nilai persentase 73,4% memiliki kategori kecerdasan emosi yang sedang, dan terdapat 29 siswa dengan nilai persentase 12,4% memiliki kategori kecerdasan emosi yang rendah. Dari data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 1 Bodeh memiliki tingkat kecerdasan emosi dalam kategori yang sedang.

1. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap *Academic Burnout* pada Siswa *Full Day School* SMA Negeri 1 Bodeh Pemalang

Pada uji hipotesis pertama menunjukkan hasil nilai yang signifikan yaitu 0,015 yang mana $< 0,05$ serta memiliki nilai koefisien regresi sebesar -0,125 atau 12,5%, hal ini dapat ditarik kesimpulan bahwa diterimanya hipotesis pertama yang memiliki arti bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pemalang. Tingkat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengaruh pada penurunan tingkat kejadian *academic burnout*. Selain itu dukungan sosial menyumbangkan pengaruh terhadap *academic burnout* sebanyak 15,0%.

Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Trimulatsih dan Appulembang (2022) penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat korelasi yang negatif antara dukungan sosial dengan *burnout* akademik yang memiliki arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka kejadian *burnout* akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi akan semakin rendah.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Redityani dan Susilawati (2021) penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang

negatif dukungan sosial terhadap *burnout* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, dengan nilai signifikansi 0,014 dan koefisien beta sebesar -0,261 yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah terjadinya *burnout*.

Penelitian ini berfokus pada siswa SMA *full day school* yang mana siswa SMA berada pada fase remaja (*adolescence*). Menurut Santrock remaja merupakan fase perubahan pertumbuhan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang meliputi perubahan fisik, cara berpikir, dan perubahan sosial emosional (Santrock, 2003: 26). Pada masa remaja, siswa belum memiliki kematangan secara emosional, mereka sering mengalami perubahan emosi dan terjadinya krisis identitas mencapai puncaknya pada fase remaja. Individu yang mengalami krisis identitas akan merasa kehilangan arah, memiliki kecemasan, kegelisahan, dan merasa dirinya tidak bermakna. Kemudian siswa SMA yang menerapkan sistem *full day school* mempunyai tantangan yang sedikit berbeda dengan siswa reguler lainnya yang tidak menerapkan sistem *full day school*. Tantangan tersebut di antaranya siswa dituntut untuk dapat membagi waktunya dengan baik karena mereka memiliki waktu pembelajaran yang cukup lama dibandingkan dengan proses pembelajaran di sekolah reguler. Kegiatan pembelajaran yang cukup panjang akan menimbulkan siswa merasa jenuh dan rentan mengalami stres karena adanya tuntutan dan tekanan akademik yang dirasakan seperti tekanan nilai ujian, tekanan kenaikan kelas, harus bisa membagi waktu antara bidang akademik dan organisasi maupun ekstrakurikuler di sekolah, serta banyaknya tugas sekolah. Oleh karenanya, siswa memerlukan kesiapan dari segi fisik maupun psikologis. Jika siswa tidak memiliki kesiapan fisik maupun psikologis, maka siswa akan rawan mengalami *academic burnout*.

Academic burnout adalah keadaan lelah secara emosional dan fisik yang dialami siswa akibat banyaknya tuntutan pembelajaran, yang membuat siswa

tersebut mengalami penurunan motivasi belajar dan merasa tidak terampil menjadi siswa. Menurut Baron dan Greenberg (1993:60) *academic burnout* memiliki empat aspek, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosional, kelelahan mental, rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri. Aspek kelelahan fisik merupakan kondisi di mana individu mengalami kelelahan secara fisik seperti nafsu makan yang berkurang, sakit kepala, kesulitan tidur, dan mual yang disebabkan karena individu dalam kondisi terancam ataupun berada di bawah tekanan. Aspek kelelahan emosional merupakan kondisi di mana individu mengalami gejala psikologis yang muncul ketika individu dalam kondisi terancam ataupun memiliki banyak tekanan dan tuntutan yang dapat dilihat dari ciri-ciri di antaranya perasaan tidak berenergi, mudah tersinggung, merasa terjebak pada pekerjaan yang dilakukan yang dapat berujung depresi. Aspek kelelahan mental merupakan kondisi di mana individu mengalami gejala psikologis yang muncul ketika individu dalam kondisi terancam ataupun memiliki banyak tekanan dan tuntutan yang dapat dilihat dari beberapa gejala diantaranya dengan memiliki pikiran negatif serta memandang rendah orang lain, cenderung melakukan sesuatu yang dapat membuat rugi diri sendiri serta lingkungan. Aspek rendahnya penghargaan diri sendiri adalah perasaan tidak berharga yang dirasakan individu seperti merasa kurang cukup dengan hasil dari usaha yang telah dilakukan, merasa dirinya tidak memiliki nilai dimata orang lain, dan merasa dirinya tidak ada kontribusi yang bermanfaat untuk diri sendiri dan untuk orang lain.

Menurut Maslach, Schaufeli, & Leiter (2001: 407), faktor-faktor *academic burnout* meliputi faktor situasional (beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai), faktor individual (jenis kelamin, usia, status pernikahan, hardiness, kemampuan mengendalikan emosi, locus of control, dan sikap individu terhadap pekerjaan). Sedangkan menurut Schaufeli dan Buunk (2003: 390), faktor yang mempengaruhi

academic burnout diantaranya tuntutan pekerjaan yang melebihi batas, permasalahan peran, kurangnya dukungan sosial, kurangnya aktivitas regulasi diri, dan berhubungan dengan tuntutan klien. Sedangkan faktor yang dijadikan urgensi dalam penelitian ini ialah kemampuan mengendalikan emosi (kecerdasan emosional) dan dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor dari luar yang mempengaruhi *academic burnout*. Dukungan sosial merupakan dukungan yang diperoleh individu dari orang lain yang berupa perbuatan maupun perkataan yang membuat individu tersebut merasakan kenyamanan, rasa dihargai, kasih sayang, serta mendapatkan bantuan dalam mengatasi suatu masalah yang dihadapi. Dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011: 82) memiliki empat aspek yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Dukungan emosional merupakan dukungan yang didapatkan dari orang lain yang berbentuk pemberian rasa kepedulian, rasa empati dan perhatian kepada seseorang yang membutuhkan. Individu yang menerima dukungan akan merasa dirinya dihargai, dicintai, dan menubuhkan rasa kenyamanann. Dukungan emosional ini bisa didapatkan dari keluarga, orangtua, teman, kerabat, dan guru di sekolah, seperti guru menjenguk ketika siswa sedang sakit dan orang tua siswa menyiapkan sarapan sebelum berangkat sekolah.

Dukungan penghargaan merupakan dukungan dari orang lain berbentuk ucapan positif bagi individu yang membutuhkan, mendorong atau menyetujui dengan pikiran ataupun perasaan individu tersebut, serta memberikan sebuah reward kepada orang lain . Dukungan penghargaan ini bisa didapatkan dari keluarga, orang tua, teman, pasangan, dan guru di sekolah, seperti siswa diberikan hadiah oleh orang tuanya ketika mendapatkan peringkat sepuluh besar di kelas.

Dukungan instrumental adalah dukungan secara nyata dari orang lain yang diberikan kepada individu untuk membantu individu, seperti

memberi bantuan yang bersifat material, meluangkan waktu, dan membantu pekerjaan. Contoh dukungan instrumental yang didapatkan siswa di antaranya orang tua siswa merawat dan menjaga siswa ketika sedang sakit dan siswa mendapatkan bantuan dari teman ketika kesulitan dalam mengerjakan tugas sekolah.

Dukungan informatif ialah dukungan yang berasal dari individu lain yang berwujud pemberian arahan, saran, pesan, atau feedback kepada individu mengenai permasalahan yang dialaminya. Contoh dukungan informatif yang didapatkan siswa di antaranya siswa mendapatkan nasihat dari orang tuanya ketika sedang mengalami masalah.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial mempunyai peranan penting dalam mengurangi terjadinya *academic burnout* padasiswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Siswa yang memperoleh dukungan dari orang di sekitarnya maka siswa akan merasa dicintai, merasa aman, dan dapat mencegah siswa mengalami *academic burnout*. Selain itu, dukungan sosial memiliki pengaruh yang baik bagi siswa di antaranya siswa memiliki motivasi untuk berprestasi dalam bidang akademik, memiliki persepsi diri yang baik, mampu menyesuaikan diri, dan berinteraksi di lingkungan, sehingga dapat menjaga kesehatan psikologis siswa (Gungor, 2019: 584).

2. **Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap *Academic Burnout* pada Siswa *Full Day School* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang**

Berdasarkan uji hipotesis kedua menunjukkan nilai signifikansi 0,000 dimana $< 0,05$ serta memiliki nilai koefisien regresi $-0,264$ atau $26,4\%$, hal ini bisa disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima yang artinya kecerdasan emosi berpengaruh secara negatif serta signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Tingkat kecerdasan emosi yang tinggi dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat

academic burnout. Selain itu kecerdasan emosi memberikan sumbangan pengaruh terhadap *academic burnout* sebesar 22,6%.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan temuan dari hasil penelitian Putri, Oktaria, dan Rahmayani (2023). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa adanya korelasi yang negatif antara kecerdasan emosi terhadap *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, yang memiliki arti semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki mahasiswa, maka semakin rendah terjadinya *burnout*.

Adapun penelitian lain yang dilakukan oleh Rudyarwaty, Wicaksono, dan Priyatama (2016) hasil penelitian tersebut menghasilkan nilai signifikansi $0,004 < 0,05$ yang memiliki arti terdapat hubungan yang bersifat negatif dan signifikan antara kecerdasan emosi dengan *burnout* pada pegawai Kantor Pelayanan Pajak Pratama Sleman, yang mana memiliki makna semakin tinggi tingkat kecerdasan emosi yang dimiliki pegawai maka semakin rendah tingkat terjadinya *burnout* pada pegawai.

Pada hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Widjaja, Sitorus, dan Himawan (2016) hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan *burnout* pada karyawan bagian pemasaran, yang bermakna apabila individu mempunyai kecerdasan emosi yang tinggi, akan membuat individu memiliki tingkatan rendah untuk mengalami terjadinya *burnout*.

Kecerdasan emosi menjadi salah satu faktor dari dalam diri individu yang dapat mempengaruhi *academic burnout*. Kecerdasan emosi adalah kemampuan individu dalam mengatur emosi yang muncul pada diri individu, mampu mendalami perasaan diri sendiri serta perasaan orang lain, mampu menjalin komunikasi yang baik, serta memiliki motivasi diri untuk menggapai suatu tujuan. Menurut Goleman (2016: 56) kecerdasan emosi mempunyai lima aspek, di antaranya ialah mengenali emosi diri, mengelola

emosi, memotivasi diri sendiri, mengenali emosi orang lain (empati), dan membina hubungan dengan orang lain.

Aspek yang pertama yaitu mengenali emosi diri. Mengenali emosi diri merupakan keterampilan individu untuk memahami dan merasakan emosi yang tepat dengan apa yang dialami, dan terus memantau emosi dari waktu ke waktu. Menurut Tiaranita, dkk (2017: 191) merupakan proses individu dalam mengetahui hakikat dirinya serta memahami kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Aspek yang kedua yaitu mengelola emosi, mengelola emosi adalah ketrampilan individu dalam menguasai perasaannya sendiri sehingga perasaan tersebut dapat diungkapkan dengan baik dan tepat. Aspek yang ketiga adalah memotivasi diri sendiri, yaitu ketangkasan individu mengelola perasaan, mampu menggerakkan dirinya untuk menemukan suatu tujuan, serta mampu menunda kepuasan. Aspek keempat yaitu mampu mengenali perasaan orang lain (empati), yakni keterampilan memahami dan mengenali perasaan seseorang, bisa menempatkan diri pada posisi oranglain. kemudian aspek yang kelima yaitu membina hubungan terhadap orang lain, yakni kemampuan individu untuk menjalin interaksi atau komunikasi yang baik, dan mampu menerima saran yang orang lain berikan.

berdasarkan teori dan hasil penelitian, bisa ditarik kesimpulan bahwa kecerdasan emosi memiliki peran penting dalam kejadian *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh. Siswa yang kecerdasan emosinya tinggi akan dapat menyelesaikan beberapa masalah dan rintangan yang menyimpannya tak terkecuali ketika mengalami kejenuhan dan kelelahan akibat banyaknya tuntutan dalam pembelajaran di sekolah. Menurut Segal (2000:230) emosi berkontribusi penting pada kehidupan seseorang, karena emosi menjadi perantara untuk kesadaran diri dalam berhubungan baik pada diri sendiri ataupun hubungan dengan orang di sekitarnya serta alam. Terjadinya hubungan yang tidak baik akan mengakibatkan ketegangan emosi

yang akan mempengaruhi kurangnya kerja sama dan empati sehingga memicu seseorang mengalami *burnout*.

3. Pengaruh Dukungan Sosial dan Kecerdasan Emosi terhadap *Academic Burnout* pada Siswa *Full Day School* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang

Pada hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan hasil bahwa secara simultan variabel independen dibuktikan mempengaruhi variabel dependen Hasil tersebut ditunjukkan pada tabel ANOVA yaitu nilai sig. $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel independen dan variabel dependen yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Kemudian dukungan sosial dan kecerdasan emosi keduanya berpengaruh terhadap *academic burnout* sebanyak 24,6% yang diketahui pada baris *R Square* yang memiliki nilai 0,246 dan selebihnya yaitu 75,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Berdasarkan data pada hasil analisis yang telah dipaparkan, mayoritas siswa SMA Negeri 1 Bodeh memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang, kemudian dukungan sosial yang diterima siswa SMA Negeri 1 Bodeh mayoritas berada pada tingkatan sedang, begitu juga kecerdasan emosi yang dimiliki siswa SMA Negeri 1 Bodeh mayoritas berada pada tingkatan sedang. Oleh karena itu, dukungan sosial yang diterima siswa dan kecerdasan emosi siswa SMA Negeri 1 Bodeh masih perlu ditingkatkan supaya semakin rendah terjadinya *academic burnout*. Dukungan sosial serta kecerdasan emosi yang tinggi membuat siswa merasakan dirinya dihargai, dicintai, memiliki keyakinan yang tinggi dalam meraih kesuksesan, memiliki rasa peka terhadap orang lain, mampu mengatur dan mengelola waktu dengan baik, dan mampu mencari solusi untuk menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi. Sesuai dengan penjabaran di atas, bisa diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosi memiliki

pengaruh terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

Secara menyeluruh, penelitian ini telah dilakukan sesuai dengan panduan dan pedoman ilmiah. Namun, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan-keterbatasan di antaranya **pertama**, variabel yang menjadi faktor dalam penelitian ini hanya dukungan sosial dan kecerdasan emosi saja, sedangkan masih banyak faktor yang berpengaruh pada *academic burnout*, seperti efikasi diri, beban kerja, dan *hardiness*. **Kedua**, penyusunan *blueprint* pada setiap skala uji coba tidak diacak melainkanurut sehingga menghasilkan respon yang bias atau tidak sesuai dengan kondisi siswa yang sebenarnya yang menyebabkan banyak item yang gugur. **Ketiga**, pada saat penyebaran skala ini, siswa SMA N 1 Bodeh sedang melakukan ujian semester oleh karena itu peneliti melakukan penyebaran skala secara online melalui google form sehingga menghabiskan waktu yang cukup lama untuk mendapatkan sampel yang dibutuhkan peneliti.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh dukungan sosial dan kecerdasan emosi terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Dukungan sosial memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Dukungan sosial yang tinggi akan berpengaruh terhadap penurunan tingkat *academic burnout*.
2. Kecerdasan emosi memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang. Kecerdasan emosi yang tinggi akan berpengaruh terhadap penurunan tingkat *academic burnout*.
3. Dukungan sosial dan kecerdasan emosi berpengaruh secara simultan terhadap *academic burnout* pada siswa *full day school* SMA Negeri 1 Bodeh Pematang.

B. Saran

Menurut hasil penelitian yang telah didapatkan dalam penelitian ini, berikut saran dari peneliti :

1. Bagi Siswa SMA Negeri 1 Bodeh

Berdasarkan hasil penelitian, siswa SMA Negeri 1 Bodeh sebagian besar memiliki kecerdasan emosi pada tingkatan sedang, oleh karena itu bagi siswa SMA Negeri 1 Bodeh diharapkan mampu meningkatkan kecerdasan emosi dengan cara mengembangkan ketrampilan dalam mengenali, mengendalikan, serta mengelola perasaan yang muncul pada diri sendiri sehingga apabila siswa mempunyai tingkat kecerdasan emosi yang tinggi, maka tingkat terjadinya *academic burnout* dapat menurun.

2. Bagi Orang Tua/Keluarga

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial yang diterima siswa SMA Negeri 1 Bodeh mayoritas berada pada tingkatan sedang, oleh karena itu bagi orang tua maupun keluarga diharapkan untuk selalu memberi dukungan, semangat, bimbingan, dan motivasi kepada anak-anaknya. Dukungan sosial yang tinggi akan berpengaruh pada penurunan tingkat kejadian *academic burnout*.

3. Bagi Guru/Sekolah

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan sosial yang diterima siswa SMA Negeri 1 Bodeh mayoritas berada pada tingkatan sedang, oleh karena itu bagi guru diharapkan agar lebih memperhatikan kondisi psikologis siswa-siswinyadengan memberikan motivasi, nasihat serta memberikan dukungan baik dukungan emosional maupun dukungan penghargaan. Dukungan sosial yang tinggi akan berpengaruh pada penurunan tingkat kejadian *academic burnout*.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk bisa memperluas cakupan yang akan diteliti, dengan menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi timbulnya *academic burnout* seperti efikasi diri, beban kerja, dan *hardiness*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, I. M. (2016). *Aplikasi spss untuk penelitian psikologi*. Al-Mujtahadah.
- Agustian, A. G. (2006). *Rahasia sukses membangkitkan ESQ power*. Penerbit Arga.
- Aldily, R. (2019). *SEQ sosial & emosi: memaksimalkan kesadaran sosial & emosi*. Psikologi Corner.
- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Edisi Revisi. UMM Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Asrori, M. (2009). *Psikologi pembelajaran*. CV Wacana Prima.
- Asrowi, S. A. T., & Hartanto, A. (2020). *Academic burnout pada peserta didik terdampak pandemi COVID-19*. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 123-130.
- Avionela, F., & Fauziah, N. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan burnout pada guru bersertifikasi di SMA Negeri Kecamatan Bojonegoro. *Jurnal Empati*, 5(4), 687-693.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka belajar.
- Azwar, S. (2013). *Metodologi penelitian*. Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar
- Baron, K., & Greenberg. (2003). *Behavior in organization understanding and managing the human side of work*. 5th Edition. Prentice Hall.
- Bishop, G. D. (1997). *Health Psychology: Integrating mind and body*. Allyn & Bacon.
- Bukhori, B. (2012). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana (Studi kasus nara pidana Kota Semarang). *Jurnal Ad-Din*, 4(1), 1–19.
- Burleson, K. & Kunkel A. (1996). *The socialization of emotional support skills in childhood*. Plenum Press.
- Cohen, S. & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.

- Cohen, S., & Symee, L. (1985). *Sosial support and health* . Academic Press.
- Dewi, S. S. (2018). Kecerdasan emosi dalam tradisi upa-upa tondi pada etnis mandailing. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya*, 4(1): 79-85.
- Etzion, D. (1984). Moderating effect of social support on the stressburnout relationship. *Journal of Applied Psychology*, 69(4). 615-622.
- Fadli, A. A. Y. (2017). Pengaruh profitabilitas terhadap modal kerja pada perusahaan makanan dan minuman yang terdaftar di bursa efek Indonesia. *Jurnal Aplikasi Manajemen, Ekonomi dan Bisnis*, 1(2). 120-135.
- Forte, A. (2005). Locus of control and the moral reasoning of managers. *Journal of Business Ethics*, 58, 65-77.
- Ghozali, I. (2013). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 21 update PLS regresi.*, Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (2000). *Emotional Intelligence*, (terjemahan). PT Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2001). Kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi. Alih bahasa: Widodo, A.T. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2005). *Primal leadership. Kepemimpinan berdasarkan kecerdasan emosi*. Alih Bahasa: Susi Purwoko. PT. Gramedia Pustaka.
- Goleman, D. (2007). *Kecerdasan Emosional: Mengapa EI lebih penting daripada IQ*. Alih Bahasa: T. Hermaya. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2015). *Emotional Intelligence, Kecerdasan Emosional “Mengapa EI Lebih Penting dari IQ”*. Terjemahan oleh T Hermaya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Goleman, D. (2016). *Kecerdasan emosional: mengapa EI lebih penting daripada IQ*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, J., & Baron. A. (1993). *Behavior in organization, understanding and managing the human side of work*. edisi kelima. Prentice Hall inc., Englewood Cliff.

- Greindl, A. J. (2020). The role of workload, social support, and psychosocial training as predictors of burnout among university students [University of Central Florida]. 1-41. <https://stars.library.ucf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1809&context=honorstheses>.
- Gungor, A. (2019). Investigating the relationship between social support and school burnout in Turkish middle school students: The mediating role of hope. *School Psychology International*, 581-597. <https://doi.org/10.1177%2F0143034319866492>.
- Halimah, U. (2023). Dimensi emosi pada surat al baqarah ayat 155 dalam tafsir fi zhilal al quran karya sayyid qutb. *Al Karima: Jurnal Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir*, 7(1), 60-71.
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>.
- Hude, M. D. (2006). *Emosi: Penjelajahan religio-psikologis tentang emosi manusia di dalam alqur'an*. Erlangga.
- Kilmah. (2013). *Ensiklopedia pengetahuan al-qur'an dan hadits jilid 4*. Kamil Pustaka.
- Komarudin, K., Bukhori, B., Karim, A., Haqqi, M. F. H., & Yulikhah, S. (2022). Examining social support, spirituality, gratitude, and their associations with happiness through self-acceptance. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 263-278. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v7i2.13371>.
- Lailani, F. S., Edy, P., & Nurdiana, F. (2005). Burnout dan pentingnya manajemen beban kerja. *Benefit*, 9(1), 86-96.
- Lazarus, R. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1-21. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.44.1.1>.

- Lin, S., & Huang, Y. (2014). Life stress and *academic burnout*. *Active Learning in Higher Education*, 15, (1), 77-90.
- Luthans, F. (2005). *Organizational Behavior*. McGraw Hill.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998). Prevention of burnout: New perspective. *apply and preventive psychology*. 7(2), 63-74.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Journal Annual Review of Psychology*, 52(1), 407-411.
- Mayer, J.D., & Salovey P. (1990) Emotional intelligence. *Imagin Cogn Pers*, 9(3), 185–211.
- Monks, F. J., & Haditono, S. R. (2006). *Psikologi Perkembangan: pengantar dalam berbagai bagian*. Gadjah Mada University Perss.
- Muflihah, L. & Savira, S. I. (2021). Pengaruh persepsi dukungan sosial terhadap burnout akademik selama pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 8(2), 201-211.
- Muhaimin (2004). *Paradigma Pendidikan Islam*. PT.Remaja Rosda Karya.
- Muttaqin, A. A. Z., Ainusyamsi, F. Y., & Iswanto, P. Nilai-nilai pendidikan sosial dalam al-qur'an surat ali imran ayat 134 (Analisis Tafsir Al-Qur'an Al-Azhim Karya Ibnu Katsir). *Bestari: Jurnal Studi Pendidikan Islam*, 17 (1), 43-66. <https://doi.org/10.36667/bestari.v17i1.470>.
- Myers, H. F. (2009). Ethnicity- and socio-economic status related stresses in context: An integrated review and conceptual model. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 9–19. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9181-4>.
- Nurmaidah, N. (2018). Kurikulum pendidikan agama islam. *Al-Afkar : Jurnal Keislaman dan Peradaban*. 2(2).
- Patton, P. (2001). *EQ di Tempat Kerja*. Jakarta:Pustaka Delapratasa.
- Prasetya, K. B. T. (2019). Burnout berdasarkan profesi pekerjaan dan faktor demografi pada pekerja wanita. *Jurnal Manajemen*, 2(2), 153-163.
- Priyatno, D. (2010). *Paham analisa statistik data dengan SPSS*. Media Kom.

- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan mengelola emosi sebagai dasar kesehatan mental anak usia dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.
- Putri, R.A., Dwita, O., & Fidha, R. (2023). Korelasi kecerdasan emosional terhadap kejadian burnout pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Medula*, 13(2), 207-214.
- Qutb, S. (1968). *Tafsir Fi Zhilalil Qur'an*. Dar al Syuruq.
- Quthb, S. (2001). *Tafsir fi zhilalil qur'an*. Gema insani press.
- Ramayulis. (1992). *Ilmu pendidikan Islam*. Kalam Mulia.
- Redityani, N. & Susilawati, L. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal psikologi Udayana*. 8(1), 86-94.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J. E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663-689.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Erlangga.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychological interaction second edition*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. (2011). *Health psychology: biopsychology interactions seventh edition*. John Willey and Sons Inc.
- Sarafino, E.P. (1998). *Health Psychology : Biopsychosocial interaction third edition*. New York: John Wiley & Sons Inc.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of CrossCultural Psychology*. 33(5), 464-481. doi: 10.1177/0022022102033005.
- Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (1996). Professional burnout. *Handbook of work and health psychology*. John Wiley and Sons Ltd.

- Schufeli, W. B., & Buunk, A. B. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing of work and health psychology.
- Segal, J. (2000). *Melejitkan kepekaan emosional: Cara baru praktis untuk mendayagunakan potensi insting dan kekuatan emosi anda*. Kaifa.
- Shihab, M. Q. (2000). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an*. Lentera hati
- Shihab, M. Q. (2004). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an*. Lentera hati
- Shihab, M. Q. (2017). *Tafsir al-mishbah: pesan, kesan, dan keserasian al-qur'an*. Lentera hati
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Grasindo.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Alfabeta
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta
- Syaikh, A.I.M.A. (2013). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Syafi'i.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (1997). *Social Psychology. 9th edition*. Prentice Hall International Editions.
- Taylor, S. P., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Prenada Media Group.
- Tiaranita, Y., Saraswati, S. D., & Nashori, F. (2018). Religiositas, kecerdasan emosi, dan tawadhu pada mahasiswa pascasarjana. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 182-193. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1175>
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Healt*, 4(1), 36-47.
- Waspodo, A. A., Handayani, N. C., & Paramita, W. (2017). Pengaruh kepuasan kerja dan stres kerja terhadap turnover intention pada karyawan PT. Unitex di Bogor. *Jurnal Riset Manajemen Sains Indonesia*, 4(1), 97-115.

- Widjaja, M. S., Kartika S. S., & Karel K. H. (2016). Hubungan antara kecerdasan emosional dengan kecenderungan burnout pada karyawan bagian pemasaran. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 3(1), 18-33.
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283-301. doi: 10.1016/j.ijedudev.2003.12.001.
- Yuwono, T. H. (2017). *Full day school: Realisasi Pembentukan Karakter Anak*. *Jurnal Pigur*, 1(1).
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, *academic burnout* and engagement among Chinese college students: a structural equation modeling analysis. *Personality and individual differences*, 43(6), 1529- 1540.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Blueprint Penelitian Sebelum Gugur

1. Blueprint Skala Academic burnout

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Kelelahan fisik	Merasakan keluhan pada anggota tubuh	1) Kepala saya pusing ketika memiliki banyak tugas 2) Saya merasa sesak nafas ketika menghadapi ujian lisan	3) Saya tidak merasakan sakit kepala ketika memiliki banyak tugas 4) Saya bisa mengatur nafas ketika menghadapi ujian lisan.	12
	Mudah merasa lelah	5) Saya merasa badan saya lelah setelah pulang sekolah 6) Saya langsung rebahan setelah pulang sekolah	7) Saya tidak merasa kelelahan setelah pulang sekolah 8) Saya langsung melakukan aktivitas lain setelah pulang sekolah	
	Memiliki masalah pada jam tidur	9) Saya pernah tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung 10) Saya susah tidur ketika malam hari	11) Saya tidak pernah tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung 12) Saya dapat tidur dengan nyenyak di malam hari	

Kelelahan emosional	Mudah mengalami rasa jenuh	13) Saya mudah bosan ketika mengikuti pembelajaran di kelas 14) Saya beralasan ke kamar mandi untuk menghindari proses pembelajaran di kelas	15) Saya mendengarkan dengan baik ketika guru sedang menjelaskan pelajaran 16) Saya tidak keluar kelas sebelum jam istirahat	12
	Sering timbul keresahan	17) Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas 18) Saya khawatir nilai ujian saya rendah	19) Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas 20) Saya tidak khawatir apabila nilai ujian saya rendah	
	Individu merasa lebih sensitif	21) Saya mudah bersedih ketika hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan 22) Saya mudah marah ketika teman mencontek jawaban saya	23) Saya menerima dengan lapang dada ketika hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan 24) Saya diam ketika teman mencontek jawaban saya	
Kelelahan mental	Memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain	25) Saya merasa sering menjadi bahan pembicaraan teman 26) Saya merasa selalu gagal dalam mengerjakan sesuatu	27) Saya merasa teman saya selalu mendukung saya 28) Saya percaya bahwa kegagalan awal dari kesuksesan	8

	Sulit berkonsentrasi	29) Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian dalam mendengarkan penjelasan dari guru 30) Fokus saya mudah teralihkan hal-hal di sekitar ketika saya sedang mengerjakan tugas	31) Saya mampu memperhatikan penjelasan dari guru dengan baik 32) Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat	
Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri	Memiliki motivasi yang rendah	33) Saya menunda dalam mengerjakan tugas sekolah 34) Saya putus asa ketika mengalami kegagalan	35) Saya segera mengerjakan ketika guru memberikan tugas 36) Saya bangkit kembali ketika mengalami kegagalan	8
	Menurunnya rasa percaya diri	37) Saya tidak yakin bisa mendapat peringkat 10 besar di kelas 38) Saya merasa tidak memiliki kelebihan pada diri saya	39) Saya yakin bisa mendapatkan peringkat 10 besar di kelas 40) Saya yakin bahwa setiap orang memiliki suatu kelebihan pada dirinya	
Jumlah		20	20	40

2. Blueprint Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan emosional	Individu mendapatkan perhatian dari keluarga/teman/guru	1) Orang tua saya menyiapkan sarapan sebelum saya berangkat sekolah 2) Teman saya memberikan semangat ketika saya sedang mengeluh	3) Saya menyiapkan sarapan sendiri 4) Teman saya mengabaikan ketika saya sedang mengeluh	12
	Individu mendapatkan empati dari keluarga/teman/guru	5) Guru saya menjenguk ketika saya sedang sakit 6) Teman saya menghibur ketika saya sedang sedih	7) Guru saya tidak menjenguk ketika saya sedang sakit 8) Teman saya tidak peduli mengenai keadaan diri saya	
	Individu mendapatkan dorongan dari keluarga/teman/guru	9) Orang tua saya mengingatkan untuk tetap semangat dalam meraih cita-cita 10) Guru saya memberikan ucapan semangat ketika nilai ujian saya rendah	11) Saya tidak menerima ucapan semangat dari orang tua saya 12) Guru saya membandingkan nilai saya dengan siswa lain	
Dukungan Penghargaan	Individu mendapatkan <i>reward</i> dari keluarga/teman/guru	13) Orang tua saya memberikan hadiah atas segala pencapaian yang saya raih	15) Orang tua saya tidak pernah memberikan hadiah atas pencapaian yang saya raih	8

		14) Guru saya memberikan hadiah ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas	16) Guru saya tidak pernah memberikan hadiah ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas	
	Individu mendapatkan ucapan positif dari keluarga/teman/guru	17) Guru saya memberikan ucapan selamat ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas 18) Orang tua saya mengapresiasi hasil nilai raport saya	19) Guru saya tidak memberikan ucapan selamat ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas 20) Orang tua saya membandingkan nilai raport saya dengan teman saya	
Dukungan instrumental	Individu mendapatkan bantuan materil dari keluarga/teman/guru	21) Orang tua saya membelikan alat perlengkapan sekolah saya 22) Teman saya meminjamkan uang ketika uang saku saya tidak cukup untuk membeli modul/ buku	23) Saya membeli kebutuhan sekolah dengan uang saya sendiri 24) Teman saya enggan meminjamkan uang ketika uang saku saya tidak cukup untuk membeli modul/buku	8
	Individu mendapatkan bantuan jasa dari keluarga/teman/guru	25) Orang tua saya menjaga dan merawat ketika saya sedang sakit	27) Orang tua saya terlalu sibuk dengan pekerjaannya	

	an/guru	26) Teman saya membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas	28) Teman saya tidak mau membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas	
Dukungan informatif	Individu memperoleh informasi yang dibutuhkan dari keluarga/teman/guru	29) Guru saya memberikan informasi mengenai beasiswa 30) Teman saya memberikan informasi mengenai tugas yang diberikan guru ketika saya tidak masuk sekolah	31) Guru saya tidak memberikan informasi mengenai beasiswa 32) Teman saya tidak memberikan informasi mengenai tugas yang diberikan guru ketika saya tidak masuk sekolah	8
	Individu memperoleh saran, arahan, dan nasihat dari keluarga/teman/guru	33) Teman saya memberikan saran ketika saya sedang kebingungan 34) Orang tua saya memberikan nasihat ketika saya hendak mengambil sebuah keputusan	35) Teman saya mengatakan “terserah” ketika saya meminta saran 36) Orang tua saya tidak memberikan arahan ketika saya sedang bimbang dengan pilihan saya	
Jumlah		18	18	36

3. *Blueprint* Skala Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mengenali emosi diri	Mampu memahami emosi yang muncul pada diri sendiri	1) Saya dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan 2) Saya menyadari bahwa apa yang dikatakan dengan apa yang saya rasakan sesuai	3) Saya tidak dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan 4) Terkadang perkataan saya tidak sesuai dengan perasaan yang sedang saya rasakan	8
	Mampu memahami penyebab munculnya emosi yang dirasakan	5) Saya mampu memahami hal-hal yang dapat membuat saya bahagia 6) Saya dapat mengetahui kenapa saya merasa sedih	7) Saya tidak memahami hal-hal yang dapat membuat saya bahagia 8) Terkadang saya bingung kenapa saya merasa sedih	
Mengelola emosi	Mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat	9) Saya menjauh dari orang lain agar tidak membuat kekacauan ketika sedang merasakan emosi yang negatif 10) Saya menghargai dan menerima perasaan yang muncul pada diri saya	11) Tanpa sadar saya meluapkan amarah saya kepada orang lain 12) Saya lebih memilih untuk mengabaikan perasaan yang tidak menyenangkan pada diri saya	8

	Mampu mengendalikan emosi yang negatif	13) Saya dapat mengatur nafas ketika sedang marah 14) Saya mampu berpikir dengan jernih meskipun dalam kondisi yang tidak baik	15) Saya membanting barang-barang yang ada di sekitar saya ketika sedang marah 16) Saya kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan ketika sedang mengalami banyak masalah	
Memotivasi diri sendiri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam meraih kesuksesan	17) Saya percaya dapat meraih cita-cita saya 18) Saya mampu menghadapi rintangan dalam menggapai suatu tujuan	19) Saya tidak yakin bisa meraih cita-cita saya 20) Saya putus asa ketika mengalami suatu kesulitan dalam meraih tujuan saya	8
	Mampu bertahan dalam menghadapi suatu tantangan	21) Saya mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi 22) Saya tetap semangat meskipun diberikan banyak tugas sekolah	23) Saya lebih sering menghindar dari masalah yang sedang saya alami 24) Saya merasa malas untuk mengerjakan ketika saya diberikan banyak tugas oleh guru	
Mengenali perasaan orang lain	Mampu menerima pendapat orang lain	25) Saya dapat menerima saran dan pendapat orang lain	27) Saya mengabaikan pendapat orang lain	12

		26) Saya menerima dan menghormati perbedaan pendapat dalam bekerja kelompok	28) Saya marah ketika pendapat saya tidak digunakan dalam musyawarah	
	Memiliki rasa empati dan kepekaan terhadap orang lain	29) Saya meminjamkan uang ketika teman saya lupa membawa uang saku 30) Saya mampu memahami orang lain ketika mereka sedang mengalami banyak masalah	31) Saya tidak acuh ketika teman lupa membawa uang saku 32) Saya sulit menebak perasaan yang sedang dirasakan orang lain	
	Mampu menjadi pendengar yang baik cerita orang lain	33) Saya mampu memahami perasaan teman ketika dia <i>curhat</i> dengan saya 34) Saya tidak memotong pembicaraan ketika teman sedang <i>curhat</i> dengan saya	35) Saya main <i>handphone</i> ketika teman bercerita dengan saya 36) Saya memberikan komentar sebelum teman saya selesai bercerita	
Membina hubungan dengan orang lain	Mampu berkomunikasi dengan baik	37) Saya dapat menyelesaikan perselisihan dengan teman saya 38) Saya bersikap terbuka dalam bergaul dengan orang lain	39) Saya kesulitan menyelesaikan perselisihan dengan teman saya 40) Saya sulit untuk bergaul dengan orang lain	8

	Memiliki sikap kerja sama yang baik	41) Saya mampu bekerja sama dalam mengerjakan tugas kelompok dengan teman yang saya kurang suka 42) Saya mengikuti kegiatan gotong royong di sekolah	43) Saya sulit untuk bekerja sama dengan orang yang tidak saya suka 44) Saya menghindari untuk mengikuti kegiatan gotong royong di sekolah	
Jumlah		22	22	44

LAMPIRAN 2

Blueprint Penelitian Setelah Gugur

1. Blueprint Skala Academic burnout

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorablee	
Kelelahan fisik	Merasakan keluhan pada anggota tubuh	1) Kepala saya pusing ketika memiliki banyak tugas 2) Saya merasa sesak nafas ketika menghadapi ujian lisan	3) Saya tidak merasakan sakit kepala ketika memiliki banyak tugas 4) Saya bisa mengatur nafas ketika menghadapi ujian lisan.	9
	Mudah merasa lelah	5) Saya merasa badan saya lelah setelah pulang sekolah 6) Saya langsung rebahan setelah pulang sekolah	7) Saya tidak merasa kelelahan setelah pulang sekolah 8) Saya langsung melakukan aktivitas lain setelah pulang sekolah	

	Memiliki masalah pada jam tidur	9) Saya pernah tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung 10) Saya susah tidur ketika malam hari	11) Saya tidak pernah tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung 12) Saya dapat tidur dengan nyenyak di malam hari	
Kelelahan emosional	Mudah mengalami rasa jenuh	13) Saya mudah bosan ketika mengikuti pembelajaran di kelas 14) Saya beralasan ke kamar mandi untuk menghindari proses pembelajaran di kelas	15) Saya mendengarkan dengan baik ketika guru sedang menjelaskan pelajaran 16) Saya tidak keluar kelas sebelum jam istirahat	9
	Sering timbul keresahan	17) Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas 18) Saya khawatir nilai ujian saya rendah	19) Saya tenang meskipun belum mengerjakan tugas 20) Saya tidak khawatir apabila nilai ujian saya rendah	
	Individu merasa lebih sensitif	21) Saya mudah bersedih ketika hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan	23) Saya menerima dengan lapang dada ketika hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan 24) Saya diam ketika teman mencontek jawaban saya	

		22) Saya mudah marah ketika teman mencontek jawaban saya		
Kelelahan mental	Memiliki pikiran negatif terhadap diri sendiri dan orang lain	25) Saya merasa sering menjadi bahan pembicaraan teman 26) Saya merasa selalu gagal dalam mengerjakan sesuatu	27) Saya merasa teman saya selalu mendukung saya 28) Saya percaya bahwa kegagalan awal dari kesuksesan	7
	Sulit berkonsentrasi	29) Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian dalam mendengarkan penjelasan dari guru 30) Fokus saya mudah teralihkan hal-hal di sekitar ketika saya sedang mengerjakan tugas	31) Saya mampu memperhatikan penjelasan dari guru dengan baik 32) Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat	
Rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri	Memiliki motivasi yang rendah	33) Saya menunda dalam mengerjakan tugas sekolah 34) Saya putus asa ketika mengalami kegagalan	35) Saya segera mengerjakan ketika guru memberikan tugas 36) Saya bangkit kembali ketika mengalami kegagalan	5

	Menurunnya rasa percaya diri	37) Saya tidak yakin bisa mendapat peringkat 10 besar di kelas 38) Saya merasa tidak memiliki kelebihan pada diri saya	39) Saya yakin bisa mendapatkan peringkat 10 besar di kelas 40) Saya yakin bahwa setiap orang memiliki suatu kelebihan pada dirinya	
	Jumlah	15	15	30

Keterangan : warna merah adalah aitem yang gugur

2. *Blueprint* Skala Dukungan Sosial

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Dukungan emosional	Individu mendapatkan perhatian dari keluarga/teman /guru	1) Orang tua saya menyiapkan sarapan sebelum saya berangkat sekolah 2) Teman saya memberikan semangat ketika saya sedang mengeluh	3) Saya menyiapkan sarapan sendiri 4) Teman saya mengabaikan ketika saya sedang mengeluh	11
	Individu mendapatkan empati dari keluarga/teman /guru	5) Guru saya menjenguk ketika saya sedang sakit 6) Teman saya menghibur ketika saya sedang sedih	7) Guru saya tidak menjenguk ketika saya sedang sakit 8) Teman saya tidak peduli mengenai keadaan diri saya	
	Individu mendapatkan dorongan dari keluarga/teman /guru	9) Orang tua saya mengingatkan untuk tetap semangat	11) Saya tidak menerima ucapan semangat dari orang tua saya	

		dalam meraih cita-cita 10) Guru saya memberikan ucapan semangat ketika nilai ujian saya rendah	12) Guru saya membandingkan nilai saya dengan siswa lain	
Dukungan Penghargaan	Individu mendapatkan <i>reward</i> dari keluarga/teman /guru	13) Orang tua saya memberikan hadiah atas segala pencapaian yang saya raih 14) Guru saya memberikan hadiah ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas	15) Orang tua saya tidak pernah memberikan hadiah atas pencapaian yang saya raih 16) Guru saya tidak pernah memberikan hadiah ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas	6
	Individu mendapatkan ucapan positif dari keluarga/teman /guru	17) Guru saya memberikan ucapan selamat ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas 18) Orang tua saya mengapresiasi hasil nilai raport saya	19) Guru saya tidak memberikan ucapan selamat ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas 20) Orang tua saya membandingkan nilai raport saya dengan teman saya	
Dukungan instrumental	Individu mendapatkan bantuan materil dari keluarga/teman /guru	21) Orang tua saya membelikan alat perlengkapan sekolah saya	23) Saya membeli kebutuhan sekolah dengan uang saya sendiri	6

		22) Teman saya meminjamkan uang ketika uang saku saya tidak cukup untuk membeli modul/ buku	24) Teman saya enggan meminjamkan uang ketika uang saku saya tidak cukup untuk membeli modul/buku	
	Individu mendapatkan bantuan jasa dari keluarga/teman /guru	25) Orang tua saya menjaga dan merawat ketika saya sedang sakit 26) Teman saya membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas	27) Orang tua saya terlalu sibuk dengan pekerjaannya 28) Teman saya tidak mau membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas	
Dukungan informatif	Individu memperoleh informasi yang dibutuhkan dari keluarga/teman /guru	29) Guru saya memberikan informasi mengenai beasiswa 30) Teman saya memberikan informasi mengenai tugas yang diberikan guru ketika saya tidak masuk sekolah	31) Guru saya tidak memberikan informasi mengenai beasiswa 32) Teman saya tidak memberikan informasi mengenai tugas yang diberikan guru ketika saya tidak masuk sekolah	5
	Individu memperoleh saran, arahan, dan nasihat dari keluarga/teman	33) Teman saya memberikan saran ketika saya sedang kebingungan	35) Teman saya mengatakan “terserah” ketika saya meminta saran	

	/guru	34) Orang tua saya memberikan nasihat ketika saya hendak mengambil sebuah keputusan	36) Orang tua saya tidak memberikan arahan ketika saya sedang bimbang dengan pilihan saya	
Jumlah		16	12	28

Keterangan : warna merah adalah aitem yang gugur

3. Blueprint Skala Kecerdasan Emosi

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Mengenali emosi diri	Mampu memahami emosi yang muncul pada diri sendiri	1) Saya dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan 2) Saya menyadari bahwa apa yang dikatakan dengan apa yang saya rasakan sesuai	3) Saya tidak dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan 4) Terkadang perkataan saya tidak sesuai dengan perasaan yang sedang saya rasakan	7
	Mampu memahami penyebab munculnya emosi yang dirasakan	5) Saya mampu memahami hal-hal yang dapat membuat saya bahagia 6) Saya dapat mengetahui kenapa saya merasa sedih	7) Saya tidak memahami hal-hal yang dapat membuat saya bahagia 8) Terkadang saya bingung kenapa saya merasa sedih	
Mengelola emosi	Mampu mengungkapkan perasaan dengan tepat	9) Saya menjauh dari orang lain agar tidak membuat kekacauan ketika saya	11) Tanpa sadar saya meluapkan amarah saya kepada orang lain	5

		sedang merasakan emosi yang negatif 10) Saya menghargai dan menerima perasaan yang muncul pada diri saya	12) Saya lebih memilih untuk mengabaikan perasaan yang tidak menyenangkan pada diri saya	
	Mampu mengendalikan emosi yang negatif	13) Saya dapat mengatur nafas ketika sedang marah 14) Saya mampu berpikir dengan jernih meskipun dalam kondisi yang tidak baik	15) Saya membanting barang-barang yang ada di sekitar saya ketika sedang marah 16) Saya kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan ketika sedang mengalami banyak masalah	
Memotivasi diri sendiri	Memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam meraih kesuksesan	17) Saya percaya dapat meraih cita-cita saya 18) Saya mampu menghadapi rintangan dalam menggapai suatu tujuan	19) Saya tidak yakin bisa meraih cita-cita saya 20) Saya putus asa ketika mengalami suatu kesulitan dalam meraih tujuan saya	6
	Mampu bertahan dalam menghadapi suatu tantangan	21) Saya mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi	23) Saya lebih sering menghindari masalah yang sedang saya alami	

		22) Saya tetap semangat meskipun diberikan banyak tugas sekolah	24) Saya merasa malas untuk mengerjakan ketika saya diberikan banyak tugas oleh guru	
Mengenali perasaan orang lain	Mampu menerima pendapat orang lain	25) Saya dapat menerima saran dan pendapat orang lain 26) Saya menerima dan menghormati perbedaan pendapat dalam bekerja kelompok	27) Saya mengabaikan pendapat orang lain 28) Saya marah ketika pendapat saya tidak digunakan dalam musyawarah	9
	Memiliki rasa empati dan kepekaan terhadap orang lain	29) Saya meminjamkan uang ketika teman saya lupa membawa uang saku 30) Saya mampu memahami orang lain ketika mereka sedang mengalami banyak masalah	31) Saya tidak acuh ketika teman lupa membawa uang saku 32) Saya sulit menebak perasaan yang sedang dirasakan orang lain	
	Mampu menjadi pendengar yang baik cerita orang lain	33) Saya mampu memahami perasaan teman ketika dia <i>curhat</i> dengan saya	35) Saya main <i>handphone</i> ketika teman bercerita dengan saya	

		34) Saya tidak memotong pembicaraan ketika teman sedang <i>curhat</i> dengan saya	36) Saya memberikan komentar sebelum teman saya selesai bercerita	
Membina hubungan dengan orang lain	Mampu berkomunikasi dengan baik	37) Saya dapat menyelesaikan perselisihan dengan teman saya 38) Saya bersikap terbuka dalam bergaul dengan orang lain	39) Saya kesulitan menyelesaikan perselisihan dengan teman saya 40) Saya sulit untuk bergaul dengan orang lain	6
	Memiliki sikap kerja sama yang baik	41) Saya mampu bekerja sama dalam mengerjakan tugas kelompok dengan teman yang saya kurang suka 42) Saya mengikuti kegiatan gotong royong di sekolah	43) Saya sulit untuk bekerja sama dengan orang yang tidak saya suka 44) Saya menghindar untuk mengikuti kegiatan gotong royong di sekolah	
Jumlah		18	15	33

Keterangan : warna merah adalah aitem yang gugur

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala *Academic burnout* (Y)

	Item-Total Statistics			Cronbach's Alpha if Item Deleted
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	
YP1	96,09	114,733	,398	,802
YP2	97,16	115,491	,395	,803
YP3	96,34	114,104	,367	,803
YP4	97,31	115,835	,458	,803
YP5	96,06	113,867	,455	,801
YP6	96,66	119,007	,040	,814
YP7	96,09	121,507	-,088	,815
YP8	97,25	113,355	,345	,803
YP9	96,75	116,645	,154	,810
YP10	97,06	112,899	,380	,802
YP11	96,97	112,483	,361	,802
YP12	97,53	114,967	,341	,804
YP13	96,50	113,161	,320	,804
YP14	97,56	113,738	,342	,803
YP15	97,63	116,371	,380	,804
YP16	97,31	113,254	,315	,804
YP17	96,34	114,749	,351	,803
YP18	96,06	113,157	,437	,800
YP19	96,59	122,184	-,125	,818
YP20	96,44	119,222	,031	,814
YP21	96,53	112,193	,495	,799
YP22	96,88	113,919	,334	,803
YP23	97,22	113,080	,355	,803
YP24	96,72	122,338	-,142	,817
YP25	97,06	114,577	,345	,803
YP26	96,91	111,959	,370	,802
YP27	97,16	113,168	,325	,804

YP28	97,94	114,641	,467	,801
YP29	96,75	113,806	,348	,803
YP30	96,50	117,677	,166	,808
YP31	97,47	112,580	,536	,798
YP32	97,06	113,996	,337	,803
YP33	96,78	121,273	-,075	,814
YP34	96,75	112,323	,358	,802
YP35	96,66	111,007	,387	,801
YP36	97,75	116,581	,367	,804
YP37	96,94	110,835	,334	,804
YP38	96,97	117,064	,169	,809
YP39	97,13	120,629	-,031	,814
YP40	97,97	115,257	,418	,802

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	32	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,852	30

2. Skala Dukungan Sosial (X1)

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X ₁ P1	99,00	127,290	,428	,858
X ₁ P2	99,31	126,093	,472	,857
X ₁ P3	99,72	126,273	,377	,859
X ₁ P4	99,34	127,846	,386	,859
X ₁ P5	99,84	127,168	,413	,858
X ₁ P6	99,16	129,104	,392	,859
X ₁ P7	99,78	131,144	,187	,864
X ₁ P8	99,44	127,157	,452	,858
X ₁ P9	98,97	126,870	,513	,857

X ₁ P10	99,53	128,515	,374	,859
X ₁ P11	99,56	125,415	,353	,861
X ₁ P12	99,28	126,596	,354	,860
X ₁ P13	99,84	127,555	,332	,860
X ₁ P14	100,09	131,636	,185	,863
X ₁ P15	99,53	125,870	,477	,857
X ₁ P16	99,78	125,596	,429	,858
X ₁ P17	99,41	125,733	,553	,855
X ₁ P18	99,41	127,604	,406	,859
X ₁ P19	99,25	132,000	,222	,862
X ₁ P20	99,38	127,790	,380	,859
X ₁ P21	98,84	129,039	,380	,859
X ₁ P22	99,38	127,210	,390	,859
X ₁ P23	99,44	126,577	,371	,859
X ₁ P24	99,59	134,120	,014	,869
X ₁ P25	98,88	125,726	,568	,855
X ₁ P26	99,00	129,097	,406	,859
X ₁ P27	99,38	129,145	,376	,859
X ₁ P28	99,41	131,862	,146	,865
X ₁ P29	99,44	124,319	,506	,856
X ₁ P30	99,28	128,080	,424	,858
X ₁ P31	99,50	126,452	,478	,857
X ₁ P32	99,31	132,480	,166	,863
X ₁ P33	99,28	132,338	,244	,862
X ₁ P34	99,06	129,351	,372	,859
X ₁ P35	99,84	128,265	,400	,859
X ₁ P36	99,50	132,129	,144	,864

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	32	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,873	28

3. Skala Kecerdasan Emosi (X2)

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X ₂ P1	121,31	155,512	,393	,882
X ₂ P2	121,63	155,210	,381	,882
X ₂ P3	121,69	155,060	,408	,882
X ₂ P4	122,09	154,668	,441	,881
X ₂ P5	121,13	155,468	,437	,882
X ₂ P6	121,44	151,028	,381	,884
X ₂ P7	121,63	155,339	,374	,883
X ₂ P8	122,13	163,790	-,055	,890
X ₂ P9	121,31	155,060	,418	,882
X ₂ P10	121,13	156,435	,595	,881
X ₂ P11	121,81	158,802	,240	,885
X ₂ P12	122,06	161,738	,053	,888
X ₂ P13	121,31	156,480	,396	,882
X ₂ P14	121,84	161,491	,064	,888
X ₂ P15	121,25	150,065	,659	,878
X ₂ P16	122,25	152,258	,378	,883
X ₂ P17	121,03	155,451	,442	,882
X ₂ P18	121,22	154,822	,483	,881
X ₂ P19	121,38	163,661	-,048	,890
X ₂ P20	121,22	156,499	,415	,882
X ₂ P21	121,22	153,531	,563	,880
X ₂ P22	121,50	160,968	,114	,886
X ₂ P23	121,63	154,048	,442	,881
X ₂ P24	121,63	151,855	,593	,879
X ₂ P25	121,34	155,910	,454	,882
X ₂ P26	121,16	155,555	,486	,881
X ₂ P27	121,19	153,706	,635	,879
X ₂ P28	121,22	158,822	,293	,884
X ₂ P29	121,06	155,931	,582	,881

X ₂ P30	121,28	154,338	,555	,880
X ₂ P31	121,94	161,673	,073	,887
X ₂ P32	122,03	161,515	,045	,889
X ₂ P33	121,19	153,383	,554	,880
X ₂ P34	121,16	152,265	,710	,878
X ₂ P35	121,25	154,065	,602	,880
X ₂ P36	121,44	155,028	,504	,881
X ₂ P37	121,41	155,991	,386	,882
X ₂ P38	121,66	162,814	,008	,888
X ₂ P39	121,50	156,065	,413	,882
X ₂ P40	121,50	156,000	,386	,882
X ₂ P41	121,31	162,867	,006	,887
X ₂ P42	121,00	154,645	,524	,881
X ₂ P43	121,47	156,967	,403	,882
X ₂ P44	121,19	154,093	,511	,881

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	32	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	32	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	33

LAMPIRAN 4

Item Valid Pengambilan Data Sampel

1. Skala *Academic burnout*

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Kepala saya pusing ketika memiliki banyak tugas				
2	Saya merasa badan saya lelah setelah pulang sekolah				
3	Saya susah tidur ketika malam hari				
4	Saya mudah bosan ketika mengikuti pembelajaran di kelas				
5	Saya cemas ketika belum mengerjakan tugas				
6	Saya mudah bersedih ketika hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan				
7	Saya merasa sering menjadi bahan pembicaraan teman				
8	Saya mengalami kesulitan untuk mempertahankan perhatian dalam mendengarkan penjelasan dari guru				
9	Saya putus asa ketika mengalami kegagalan				
10	Saya tidak yakin bisa mendapat peringkat 10 besar di kelas				
11	Saya tidak merasakan sakit kepala ketika memiliki banyak tugas				
12	Saya langsung melakukan aktivitas lain setelah pulang sekolah				
13	Saya tidak pernah tidur di kelas saat jam pelajaran berlangsung				
14	Saya mendengarkan dengan baik ketika guru sedang menjelaskan pelajaran				
15	Saya menerima dengan lapang dada ketika hasil ujian tidak sesuai yang diharapkan				
16	Saya merasa teman saya selalu mendukung saya				
17	Saya mampu memperhatikan penjelasan dari guru dengan baik				
18	Saya segera mengerjakan ketika guru memberikan tugas				
19	Saya yakin bahwa setiap orang memiliki suatu kelebihan pada dirinya				
20	Saya merasa sesak nafas ketika menghadapi ujian lisan				

21	Saya beralasan ke kamar mandi untuk menghindari proses pembelajaran di kelas				
22	Saya khawatir nilai ujian saya rendah				
23	Saya mudah marah ketika teman mencontek jawaban saya				
24	Saya merasa selalu gagal dalam mengerjakan sesuatu				
25	Saya bisa mengatur nafas ketika menghadapi ujian lisan				
26	Saya dapat tidur dengan nyenyak di malam hari				
27	Saya tidak keluar kelas sebelum jam istirahat				
28	Saya percaya bahwa kegagalan awal dari kesuksesan				
29	Saya dapat menyelesaikan tugas sekolah dengan cepat				
30	Saya bangkit kembali ketika mengalami kegagalan				

2. Skala Dukungan Sosial

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Orang tua saya menyiapkan sarapan sebelum saya berangkat sekolah				
2	Guru saya menjenguk ketika saya sedang sakit				
3	Orang tua saya mengingatkan untuk tetap semangat dalam meraih cita-cita				
4	Orang tua saya memberikan hadiah atas segala pencapaian yang saya raih				
5	Guru saya memberikan ucapan selamat ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas				
6	Orang tua saya membelikan alat perlengkapan sekolah saya				
7	Orang tua saya menjaga dan merawat ketika saya sedang sakit				
8	Guru saya memberikan informasi mengenai beasiswa				
9	Orang tua saya memberikan nasihat ketika saya hendak mengambil sebuah keputusan				
10	Saya menyiapkan sarapan sendiri				
11	Teman saya tidak peduli mengenai keadaan diri saya				
12	Saya tidak menerima ucapan semangat dari orang tua saya				

13	Orang tua saya tidak pernah memberikan hadiah atas pencapaian yang saya raih				
14	Orang tua saya membandingkan nilai raport saya dengan teman saya				
15	Saya membeli kebutuhan sekolah dengan uang saya sendiri				
16	Orang tua saya terlalu sibuk dengan pekerjaannya				
17	Guru saya tidak memberikan informasi mengenai beasiswa				
18	Teman saya mengatakan “terserah” ketika saya meminta saran				
19	Teman saya memberikan semangat ketika saya sedang mengeluh				
20	Teman saya menghibur ketika saya sedang sedih				
21	Guru saya memberikan ucapan semangat ketika nilai ujian saya rendah				
22	Orang tua saya mengapresiasi hasil nilai raport saya				
23	Teman saya meminjamkan uang ketika uang saku saya tidak cukup untuk membeli modul/ buku				
24	Teman saya membantu ketika saya kesulitan dalam mengerjakan tugas				
25	Teman saya memberikan informasi mengenai tugas yang diberikan guru ketika saya tidak masuk sekolah				
26	Teman saya mengabaikan ketika saya sedang mengeluh				
27	Guru saya membandingkan nilai saya dengan siswa lain				
28	Guru saya tidak pernah memberikan hadiah ketika saya mendapatkan peringkat 10 besar di kelas				

3. Skala Kecerdasan Emosi

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan				
2	Saya mampu memahami hal-hal yang dapat membuat saya bahagia				
3	Saya menjauh dari orang lain agar tidak membuat kekacauan ketika saya sedang merasakan emosi yang negatif				

4	Saya dapat mengatur nafas ketika sedang marah				
5	Saya percaya dapat meraih cita-cita saya				
6	Saya mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
7	Saya dapat menerima saran dan pendapat orang lain				
8	Saya meminjamkan uang ketika teman saya lupa membawa uang saku				
9	Saya mampu memahami perasaan teman ketika dia <i>curhat</i> dengan saya				
10	Saya dapat menyelesaikan perselisihan dengan teman saya				
11	Saya mengikuti kegiatan gotong royong di sekolah				
12	Saya tidak dapat memahami perasaan yang sedang saya rasakan				
13	Saya tidak memahami hal-hal yang dapat membuat saya bahagia				
14	Saya membanting barang-barang yang ada di sekitar saya ketika sedang marah				
15	Saya putus asa ketika mengalami suatu kesulitan dalam meraih tujuan saya				
16	Saya lebih sering menghindari dari masalah yang sedang saya alami				
17	Saya mengabaikan pendapat orang lain				
18	Saya main <i>handphone</i> ketika teman bercerita dengan saya				
19	Saya kesulitan menyelesaikan perselisihan dengan teman saya				
20	Saya sulit untuk bekerja sama dengan orang yang tidak saya suka				
21	Saya menyadari bahwa apa yang dikatakan dengan apa yang saya rasakan sesuai				
22	Saya dapat mengetahui kenapa saya merasa sedih				
23	Saya menghargai dan menerima perasaan yang muncul pada diri saya				
24	Saya mampu menghadapi rintangan dalam menggapai suatu tujuan				
25	Saya menerima dan menghormati perbedaan pendapat dalam bekerja kelompok				
26	Saya mampu memahami orang lain ketika mereka sedang mengalami banyak masalah				

27	Saya tidak memotong pembicaraan ketika teman sedang <i>curhat</i> dengan saya				
28	Terkadang perkataan saya tidak sesuai dengan perasaan yang sedang saya rasakan				
29	Saya kesulitan untuk menyelesaikan pekerjaan ketika sedang mengalami banyak masalah				
30	Saya merasa malas untuk mengerjakan ketika saya diberikan banyak tugas oleh guru				
31	Saya memberikan komentar sebelum teman saya selesai bercerita				
32	Saya sulit untuk bergaul dengan orang lain				
33	Saya menghindar untuk mengikuti kegiatan gotong royong di sekolah				

LAMPIRAN 5

Uji Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	233	58	108	78,57	8,711
Kecerdasan Emosi	233	71	126	93,58	9,024
<i>Academic burnout</i>	233	50	89	71,87	6,328
Valid N (listwise)	233				

1. Kategorisasi *Academic burnout*

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 65,542$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$65,542 \leq X \leq 78,198$	Sedang
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 78,198$	Tinggi

Kategori_Y

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	12,4	12,4	12,4
	Sedang	172	73,8	73,8	86,3
	Tinggi	32	13,7	13,7	100,0
	Total	233	100,0	100,0	

2. Kategorisasi Dukungan Sosial

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 69,859$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$69,859 \leq X \leq 87,281$	Sedang
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 87,281$	Tinggi

Kategori_X1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	31	13,3	13,3	13,3
	Sedang	171	73,4	73,4	86,7
	Tinggi	31	13,3	13,3	100,0
	Total	233	100,0	100,0	

3. Kategorisasi Kecerdasan Emosi

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	$X < 84,556$	Rendah
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$84,556 \leq X \leq 102,604$	Sedang
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	$X > 102,604$	Tinggi

Kategori_X2

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	29	12,4	12,4	12,4
	Sedang	171	73,4	73,4	85,8
	Tinggi	33	14,2	14,2	100,0
	Total	233	100,0	100,0	

LAMPIRAN 6

Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis

1. Hasil Uji Asumsi

a. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		233
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	5,49521614
Most Extreme Differences	Absolute	,046
	Positive	,046
	Negative	-,031
Test Statistic		,046
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

b. Hasil Uji Linearitas

- Hasil uji linearitas *academic burnout* dan dukungan sosial

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Academic burnout</i> *	Between	(Combined)	3301,151	44	75,026	2,356	,000
	Groups	Linearity	1397,650	1	1397,650	43,883	,000
Dukungan Sosial		Deviation from Linearity	1903,501	43	44,267	1,390	,071
	Within Groups		5987,724	188	31,850		
Total			9288,876	232			

- Hasil uji linearitas *academic burnout* dan kecerdasan emosi

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Academic burnout</i> *	Between Groups	(Combined)	3374,603	43	78,479	2,508	,000
		Linearity	2098,455	1	2098,455	67,059	,000
Kecerdasan Emosi		Deviation from Linearity	1276,148	42	30,384	,971	,528
		Within Groups	5914,273	189	31,292		
Total			9288,876	232			

c. Hasil Uji Multikolinearitas

Coefficients^a

		Collinearity Statistics	
Model		Tolerance	VIF
1	Dukungan Sosial	,672	1,489
	Kecerdasan Emosi	,672	1,489

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

2. Hasil Uji Hipotesis

a. Hasil Uji Hipotesis Parsial

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	106,404	4,012		26,518	,000
	Dukungan Sosial	-,125	,051	-,172	-2,462	,015
	Kecerdasan Emosi	-,264	,049	-,377	-5,392	,000

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

b. Hasil Uji Hipotesis Simultan

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2283,079	2	1141,539	37,477	,000 ^b
	Residual	7005,797	230	30,460		
	Total	9288,876	232			

a. Dependent Variable: *Academic burnout*

b. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial

c. Hasil Uji Koefisien Deteminasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,496 ^a	,246	,239	5,519

a. Predictors: (Constant), Kecerdasan Emosi, Dukungan Sosial

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama Lengkap : Eha Rizqi Maulida
Tempat, Tanggal Lahir : Brebes, 07 Oktober 2002
Alamat : Ds. Kubangwungu, Kec. Ketanggungan, Kab. Brebes
Nomor HP : 085747524778
Email : eharizqimaulida.erm@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Pertiwi Kubangwungu
 - b. MI I'anatul Muta'allimin 02 Kubangwungu
 - c. MTs N Ketanggungan
 - d. SMK Al-Mahrusiyah Kediri
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non Formal
 - a. Madrasah Diniyah I'anatul Muta'allimin 02
 - b. Pondok Pesantren Al-Mahrusiyah Kediri
 - c. Pondok Pesantren Darul Falah Besongo Semarang