

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Self Esteem*

2.1.1 Definisi

Self-esteem atau sering disebut dengan harga diri ialah salah satu aspek kepribadian yang bisa berpengaruh terhadap perilaku serta sikap individu. *Self-esteem* dikatakan selaku sesuatu pemahaman dari dalam diri untuk menghargai diri sendiri yang dinilai berdasarkan sikap. Tidak hanya itu *self-esteem* pula bisa dikatakan sebagai suatu evaluasi terhadap dirinya sendiri, di mana evaluasi tersebut mencerminkan sikap penerimaan ataupun sikap penolakan, serta seberapa jauh orang percaya jika dirinya sanggup, berguna, bermanfaat dan berharga(Tamba. W, 2021).

Srisayekti, Setiady, & Sanitioso, (2015) mengemukakan bahwa harga diri (*self-esteem*) merupakan suatu evaluasi terhadap diri sendiri (*self*) secara keseluruhan, baik positif ataupun negatif. *Self-esteem* berhubungan dengan dimensi spesifik, seperti kemampuan akademik, kecakapan sosial, dan penampilan fisik. Teori lain juga mengungkapkan bahwa *self esteem* diciptakan oleh diri sendiri yang diperoleh dari lingkungan sekitar (Wangge & Hartini 2013).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah suatu bentuk evaluasi secara utuh dalam menilai diri sendiri baik positif atau negatif sebagai hasil interaksi antara dirinya dan lingkungan

serta perlakuan orang lain terhadap dirinya yang akan menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan.

2.1.2 Tingkatan dan Karakteristik *Self-Esteem*

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

1. Individu dengan *self-esteem* tinggi, memiliki karakteristik diantaranya:
 - 1) Merasa dirinya berharga.
 - 2) Menghormati dirinya tapi tidak mengagumi diri sendiri ataupun mengharapkan orang lain untuk mengaguminya.
 - 3) Tidak menganggap dirinya lebih superior dibandingkan orang lain.
 - 4) Cenderung hendak meningkatkan diri dan memperbaiki diri.
2. Individu dengan *self-esteem* rendah, memiliki karakteristik diantaranya:
 - 1) Fokus melindungi diri serta tidak melakukan kesalahan.
 - 2) Kecewa yang berlebihan saat mengalami kegagalan.
 - 3) Mengalami kecemasan sosial.
 - 4) Melebih-lebihkan peristiwa negatif yang pernah dialami.
 - 5) Merasa canggung, malu, dan tidak mampu mengekspresikan diri saat berinteraksi dengan orang lain.
 - 6) Cenderung pesimis, sinis, dan memiliki pikiran yang tidak fleksibel.

2.1.3 Faktor yang mempengaruhi *self-esteem*

Menurut Ghufon & Risnawita (2016) factor yang mempengaruhi *self-esteem* adalah :

a. Jenis kelamin

Menurut Ghufon & Risnawati (2016) Perempuan selalu merasa *self-esteemnya* lebih rendah dari pada pria, seperti perasaan kurang mampu, atau merasa harus dilindungi. Hal ini terjadi karena peran orang tua dan harapan-harapan masyarakat yang berbeda-beda baik laki-laki maupun perempuan. Pendapat penelitian dari Coopersmith (dalam Ghufon dan Risnawati, 2016) yang membuktikan bahwa *self-esteem* perempuan lebih rendah dari pada *self-esteem* laki-laki.

b. Intelligensi

Intelligensi sebagai gambaran lengkap kapasitas fungsional individu sangat erat berkaitan dengan prestasi karena pengukuran intelegensi selalu berdasarkan kemampuan akademis. Menurut Coopersmith (dalam Ghufon dan Risnawati, 2016) individu dengan *self-esteem* yang tinggi akan mencapai prestasi akademik yang tinggi dari pada individu dengan *self-esteem* yang rendah. Selanjutnya, dikatakan individu dengan *self-esteem* yang tinggi memiliki skor intelegensi yang lebih baik, taraf aspirasi yang lebih baik dan selalu berusaha keras.

c. Kondisi fisik

Coopersmith (dalam Ghufon dan Risnawati, 2016) menemukan adanya hubungan yang konsisten antara daya tarik fisik dan tinggi badan dengan *self-esteem*. Individu dengan kondisi fisik yang menarik cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih baik dibandingkan dengan kondisi fisik yang kurang menarik.

d. Lingkungan keluarga

Peran keluarga sangat menentukan bagi perkembangan *self-esteem* anak, dalam keluarga seorang anak untuk pertama kalinya mengenal orang tua yang mendidik dan membesarkannya serta sebagai dasar untuk bersosialisasi dalam lingkungan yang lebih besar. Keluarga harus menemukan suatu kondisi dasar untuk mencapai perkembangan *self-esteem* anak yang baik. Coopersmith (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) berpendapat bahwa perlakuan adil, pemberi kesempatan untuk aktif dan mendidik yang demokratis akan membuat anak mendapat *self-esteem* yang tinggi.

e. Lingkungan sosial

Coopersmith (dalam Ghufon & Risnawati, 2016) *self-esteem* yang di dapat di jelaskan melalui konsep-konsep kesuksesan, nilai, aspirasi dan mekanisme pertahanan diri. Kesuksesan tersebut dapat timbul melalui pengalaman dalam lingkungan, kesuksesan dalam bidang tertentu, kompetisi dan nilai kebaikan.

2.1.4 Aspek-Aspek *Self-Esteem*

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

1. *Competence*

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

2. *Worthiness*

Worthiness (keberhargaan) mengacu pada nilai keberhargaan pada diri individu yang berkaitan dengan perasaan terhadap evaluasi hasil yang telah dicapai. *Worthiness* melibatkan penilaian subjektif, seperti konsep baik atau buruk, benar atau salah, serta melibatkan hubungan interpersonal dan sosial. Individu yang memiliki *worthiness* ialah individu yang dapat menilai baik dan buruk dari apa

yang telah dilakukannya guna mencapai hasil sesuai tujuan. *Worthiness* terbentuk bukan semata-mata karena individu ingin mengharapkan pujian dari orang lain ketika berhasil dalam mencapai tujuannya, namun rasa berharga telah mencapai apa yang diinginkan yang kemudian dapat membentuk *worthiness*.

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

1. Perasaan berharga, merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika dapat menghargai dirinya sendiri maupun orang lain. Individu yang merasa dirinya berharga cenderung dapat mengontrol tindakannya dan mampu mengekspresikan dirinya dengan baik.
2. Perasaan mampu, merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika mampu mencapai suatu hasil sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Individu yang memiliki perasaan mampu cenderung dapat bersikap demokratis dan realistis. Mereka sadar akan keterbatasan dirinya, namun tetap berusaha mengembangkan dan memperbaiki diri agar ada perubahan dalam dirinya
3. Perasaan diterima, merupakan perasaan yang dimiliki individu ketika dapat diterima dalam lingkungannya sebagai dirinya sendiri. Ketika individu berada dalam suatu kelompok dan

mendapat perlakuan sebagai bagian dari kelompok tersebut, maka perasaan diterima individu akan berkembang.

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

2.1.5 Pengukuran *Self-Esteem*

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

1. *The Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (dalam Suhron, 2016). Alat ukur ini mengukur keberhargaan diri dan penerimaan diri individu secara global pada masa remaja dan dewasa awal. Instrumen pengukuran *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) terdiri atas 10 item dengan menggunakan skala Likert dan memiliki nilai koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,8054.
2. *The Feeling of Inadequacy Scale* yang dikembangkan oleh Janis & Field (dalam Suhron, 2016). Alat ukur ini mengukur *self-esteem* melalui aspek kesadaran diri, ketakutan sosial, dan perasaan kekurangan yang ada pada diri individu. Instrumen pengukuran *the feeling of inadequacy scale* terdiri atas 32 item dengan menggunakan skala Likert.

3. *Self-Esteem Inventory* yang dikembangkan oleh Coopersmith (dalam Suhron, 2016). Alat ukur ini mengukur harga diri secara global dari empat domain yang ada, yaitu domain harga diri akademis, domain harga diri keluarga, domain harga diri sosial, dan domain harga diri teman sebaya. Instrumen pengukuran *Coopersmith Self-Esteem Inventory* (CSEI) terdiri atas 58 butir dengan pilihan jawaban ya dan tidak, serta memiliki nilai koefisien reliabilitas alpha cronbach sebesar 0,80-0,92.
4. *Social Self-Esteem* yang dikembangkan oleh Ziller, Hagey, Smith, & Long (dalam Suhron, 2016). Alat ukur ini mengukur kondisi harga diri ketika berada di bawah tekanan dan berkaitan dengan hubungan sosial individu.

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

2.2 *Academic Burnout*

2.2.1 Definisi

Istilah *burnout* (kejenuhan) sangat berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dari istilah-istilah seperti keterasingan, acuh tak acuh, apatis, sinis, pesimis, kelelahan fisik dan mental, serta ketegangan yang teramat sangat (Suharto, 2016). Mukti, (2018) berpendapat bahwa burnout merupakan reaksi emosi negatif terhadap tekanan pekerjaan yang berkepanjangan karena emosi positif telah mengikis sampai pada titik dimana tidak lagi memiliki kekuatan untuk mengimbangi emosi negatif, sinisme menjadi lebih besar, segala sesuatu dinilai secara negatif dengan ketidakpercayaan dan permusuhan.

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

Hederich & Caballero, (2016) mengatakan *Academic burnout* dapat diartikan juga sebagai rasa ketidakmampuan yang dialami pelajar selama menjalani proses akademik secara optimal, sehingga memunculkan sikap negatif seperti kritik, devaluasi, hilangnya minat dan motivasi dalam menyelesaikan tugas studi. Dampak dari *academic burnout* adalah menjadikan siswa tidak produktif dalam belajar dan potensi yang dimilikinya terhambat. Selain itu, bentuk resistensi lain dari kejenuhan belajar juga mengakibatkan proses pembelajaran menjadi tidak efektif dan tidak kondusifnya iklim emosional di dalam kelas (Agustina, Bahari & Bakar 2019).

2.2.2 Gejala *Academic Burnout*

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

1. Kelelahan yang disertai keletihan. Keadaan ini merupakan gejala utama *burnout*. Penderita akan sulit menerima keadaan karena mereka merasa lelah oleh aktivitas yang dijalani.
2. Lari dari kenyataan, merupakan alat untuk menyangkal penderitaan yang dialami. Pada saat penderita *burnout* mengalami kelelahan, mereka menjadi kurang bertanggung jawab dengan permasalahan yang ada.
3. Kebosanan dan sinisme. Penderita *burnout* merasa tidak tertarik lagi akan kegiatan yang dikerjakannya, bahkan timbul rasa bosan dan pesimis pada kegiatan tersebut.

4. Emosional. Ketika penderita *burnout* mengalami kelelahan, kemampuan untuk menyelesaikan segala sesuatu menjadi berkurang. Hal ini menimbulkan gelombang emosional pada diri penderita, seperti tidak sabar, mudah marah, dan mudah tersinggung.
5. Selalu menganggap dirinya yang terbaik. Penderita *burnout* merasa hanya dirinya yang dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik.
6. Merasa tidak dihargai. Usaha yang semakin keras namun tidak disertai dengan energi yang cukup serta hasil yang diperoleh tidak memuaskan, menyebabkan penderita *burnout* merasa bahwa dirinya tidak dihargai.
7. Mengalami disorientasi. Penderita *burnout* merasa terpisah dari lingkungan karena situasi di lingkungan tidak sesuai dengan harapannya. Mereka menjadi kehilangan daya untuk mengenal lingkungan, terutama yang berkenaan dengan pekerjaan maupun orang-orang di sekitarnya.
8. Masalah psikosomatis. Penderita *burnout* sering kali mengalami sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, dan gangguan fisik lainnya.
9. Curiga tanpa alasan. Penderita *burnout* sering kali menaruh kecurigaan pada orang lain tanpa alasan yang jelas.
10. Depresi. Penderita *burnout* merasa terdapat tekanan di luar beban fisik dan mental mereka karena banyaknya tuntutan yang ada di lingkungan.

11. Penyangkalan. Penderita *burnout* sering kali menyangkal kenyataan akan keadaan dirinya sendiri, baik kegagalan yang dialami maupun rasa takut yang dirasakan.

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

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

Khusumawati & Christiana (2014) mengemukakan bahwa banyaknya aktivitas dan kegiatan akademik di sekolah serta tuntutan-

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

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

1. Kelelahan, baik secara fisik, mental, maupun emosional, ditandai dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, merasa tidak bahagia, rendah diri, pesimis, tertekan, gelisah, frustrasi, mudah tersinggung, mudah putus asa, dan mudah marah.
2. Depersonalisasi atau sinisme, ditandai dengan sikap murung, acuh tak acuh, perasaan tidak ingin menolong, rasa enggan dan malas dalam kegiatan akademik.
3. Tidak mendatangkan hasil, ditandai dengan perasaan tidak kompeten sehingga pencapaian akademik menurun.

2.2.3 Dimensi *Academic Burnout*

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

1. *Exhaustion*

Exhaustion mengacu pada perasaan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan studi (Schaufeli & Hu, 2009). Ketika siswa merasa lelah, mereka merasakan hal-hal lain secara berlebihan, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Kelelahan fisik siswa ditunjukkan dengan sakit kepala, mual-mual, diare, ketegangan otot punggung, flu, insomnia, dan lain-lain. Kelelahan mental siswa ditunjukkan dengan merasa tidak bahagia, tidak berharga, rasa gagal, dan lain-lain. Sementara kelelahan emosional siswa ditunjukkan dengan perasaan bosan, sedih, tertekan, gelisah, merasa terbebani oleh aktivitas akademik, dan lain-lain. Kelelahan akan membuat siswa merasa kekurangan energi untuk menghadapi tugas akademik maupun orang-orang di sekitarnya.

2. *Cynicism*

Cynicism mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi (Schaufeli & Hu, 2009). Ketika siswa merasa sinis, mereka mengambil sikap dingin dan menjauh dari pekerjaan serta orang-

orang di sekitarnya sehingga meminimalkan keterlibatan mereka di lingkungan. Sinisme siswa sering kali ditunjukkan dengan sikap acuh tak acuh, enggan dan malas untuk belajar. Perilaku negatif seperti ini dapat memberikan dampak yang serius pada efektivitas kinerja siswa.

3. *Reduced Academic Efficacy*

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

Sedangkan Salmela-Aro et al. (2009) mengembangkan *School-Burnout Inventory* (SBI) untuk mengukur burnout di sekolah melalui tiga dimensi yang meliputi: (1) *exhaustion at school*, mengacu pada perasaan kewalahan akibat tuntutan studi, (2) *cynicism toward the meaning of school*, dimanifestasikan dalam sikap sinis, acuh tak acuh, dan menjauh, serta hilangnya minat terhadap tugas sekolah dan tidak melihatnya sebagai bermakna, (3) *sense of inadequacy at school*, mengacu pada perasaan tidak mampu akibat menurunnya kompetensi diri dan pencapaian pribadi.

Berdasarkan beberapa penjelasan teori di atas mengenai dimensi academic burnout, peneliti menggunakan dimensi dari *Maslach Burnout*

Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli et al. (2002), yaitu:

1. *Exhaustion*, mengacu pada kelelahan akibat tuntutan studi,
2. *Cynicism*, mengacu pada sikap sinis atau berjarak terhadap studi,
3. *Reduced academic efficacy*, mengacu pada menurunnya keyakinan akademik. Selanjutnya akan dijadikan dasar dalam alat ukur skala pada penelitian ini, yaitu skala *academic burnout* adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dengan alasan karena telah teruji secara validitas maupun reliabilitas.

2.2.4 Faktor Penyebab Academic Burnout

Pekrun et al. (2014) dalam *control-value theory*, menjelaskan bahwa munculnya emosi akademik berasal dari penilaian (*appraisal*) baik kognitif maupun non-kognitif. Penilaian terdiri atas dua hal yaitu *control* dan *value*. Kedua hal ini memiliki pengaruh yang berbeda terhadap kemunculan emosi akademik. *Value* berperan pada muncul tidaknya emosi dan menentukan intensitas dari emosi tersebut. Sedangkan, *control* mempengaruhi warna emosi, yaitu positif atau negatif. Rasa jenuh (*burnout*) merupakan salah satu emosi negatif yang dapat muncul dalam aktivitas akademik yang akan berdampak pada prestasi yang dicapai individu.

Maslach, Schaufeli, & Leiter dalam (Mukti, 2018) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menjadi penyebab utama terjadinya *burnout*, yaitu faktor situasional dan faktor individu. Berikut penjelasannya:

1. Faktor Situasional

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

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

2. Faktor Individu

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

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

Menurut Walburg (2014) ada banyak faktor risiko (*risk factors*) yang terkait dengan burnout di sekolah, antara lain:

- 1) Konteks sekolah, seperti tekanan sekolah (*school pressure*), kelompok teman sebaya (*peer groups*), keterlibatan dengan sekolah (*school engagement*), dan penyesuaian dengan jalur akademik,
- 2) Aspek internal, seperti karakteristik kepribadian (*personality traits*), perbedaan kognitif (*cognitive discrepancies*), dan keyakinan inti (*core belief*). Faktor individu yang menyebabkan *academic burnout* berkaitan dengan karakteristik individu, seperti *self-efficacy*, *self-esteem*, *locus of control*, dan *trait-anxiety*. Sedangkan faktor lingkungan eksternal yang menyebabkan *academic burnout* terutama berasal dari tuntutan studi yang berlebihan (Lian et al. 2014).

Berdasarkan uraian di atas, dapat diketahui bahwa ada beragam faktor baik internal maupun eksternal yang menjadi penyebab *academic burnout*. Faktor internal dapat berupa usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, *self-esteem*, *self-efficacy*, *locus of control*. Sedangkan faktor

eksternal dapat berupa beban kerja, pengawasan, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai-nilai yang ada di lingkungan. Namun, peneliti tertarik untuk melihat lebih lanjut mengenai sumber potensial dari dalam diri individu (faktor internal) yang berupa *self-esteem*, karena *self-esteem* dipandang sebagai salah satu aspek penting dalam pembentukan kepribadian yang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk mengalami emosi akademik berupa kejenuhan (*burnout*).

2.3 Remaja

2.3.1 Definsi Remaja

Masa remaja merupakan masa perpindahan dari anak-anak menuju dewasa. Proses untuk mencapai kedewasaan biasanya ditandai dengan pubertas yang berhubungan erat dengan perubahan aspek fisik dan psikis. Perubahan aspek fisik adalah yang paling penting karena berlangsung dengan cepat, drastis dan berada pada organ reproduksi. Organ reproduksi memerlukan perawatan khusus. Pengetahuan dan perawatan yang baik merupakan faktor penentu dalam menjaga kesehatan reproduksi. Kesehatan reproduksi remaja adalah suatu kondisi sehat yang menyangkut sistem, fungsi dan proses reproduksi yang dimiliki oleh remaja (Diananda, 2018).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam kisaran usia 10-18 tahun sedangkan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) kisaran usia pada remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Remaja dibagi menjadi 3 fase antara lain :

1. Pra Remaja (11 atau 12-13 atau 14 tahun) : Fase ini dikatakan juga fase negatif, dimana pada fase ini akan terlihat tingkah laku yang lebih ke arah negatif. Fase yang canggung untuk hubungan komunikasi antara anak dengan orang tua. Perkembangan fungsi tubuh juga terganggu karena mengalami perubahan-perubahan termasuk perubahan hormonal yang dapat menyebabkan perubahan suasana hati yang tak terduga.
2. Remaja Awal (13 atau 14 tahun - 17 tahun) : Menyerupai orang dewasa muda, remaja sering merasa berhak untuk membuat keputusan sendiri. Pada masa perkembangan ini, pencapaian kemandirian dan 8 identitas sangat menonjol, pemikiran semakin logis, abstrak dan idealistis dan semakin banyak waktu diluangkan diluar keluarga.
3. Remaja Lanjut (17-20 atau 21 tahun) : ingin menjadi pusat perhatian; ia ingin menonjolkan dirinya; caranya lain dengan remaja awal. Ia idealis, mempunyai cita-cita tinggi, bersemangat dan mempunyai energi yang besar. Ia berusaha memantapkana identitas diri, dan ingin mencapai ketidaktergantungan emosional.

2.3.2 Ciri-Ciri Remaja

Di sisi lain remaja memiliki ciri-ciri sebagai berikut (Jatmika, 2010):

1. Remaja mulai menyampaikan kebebasannya dan haknya untuk mengemukakan pendapatnya sendiri. Tidak terhindarkan, ini dapat menciptakan ketegangan dan perselisihan, dan bias menjauhkan remaja dari keluarganya.

2. Remaja lebih mudah dipengaruhi oleh teman-temannya daripada ketika mereka masih kanak-kanak. Ini berarti bahwa pengaruh orangtua semakin lemah. Anak remaja berperilaku dan mempunyai kesenangan yang berbeda bahkan bertentangan dengan perilaku dan kesenangan keluarga. Contoh-contoh yang umum adalah dalam hal mode pakaian, potongan rambut, kesenangan musik yang kesemuanya harus mutakhir.
3. Remaja mengalami perubahan fisik yang luar biasa, baik pertumbuhannya maupun seksualitasnya. Perasaan seksual yang mulai muncul bisa menakutkan, membingungkan dan menjadi sumber perasaan salah dan frustrasi.
4. Remaja sering menjadi terlalu percaya diri (*over confidence*) dan ini bersama-sama dengan emosinya yang biasanya meningkat, mengakibatkan sulit menerima nasihat dan pengarahan orangtua.

2.3.3 Aspek-Aspek Perkembangan Remaja

Menurut Zuraida (2018) pada aspek-aspek perkembangan remaja akan mengalami perkembangan fisik, psikis yang terdiri dari intelektual, sosial, emosi, bahasa, moral dan agama. :

1. Perkembangan Fisik Pada masa remaja perkembangan fisik berkembang secara cepat yang diikuti dengan berkembangnya kapasitas reproduktif yang ada. Perkembangan seksualitas pada masa remaja ditandai dengan seks primer dan sekunder sebagai berikut :
 - 1) Seks primer pada masa remaja terjadi pada matangnya organ-organ seks seperti pada pria (usia sekitar 14-15 tahun)

mengalami mimpi basah sedangkan pada remaja wanita matangnya organ seks seperti tumbuh rahim vagina dan ovarium secara cepat pada usia 11-15 tahun (mengalami menstruasi pertama).

2) Seks sekunder pada remaja pria ditandai dengan perubahan suara, tumbuh gondok laki/jakun, tumbuh kumis, sedangkan pada wanita ditandai dengan tumbuh rambut pubik disekitar kemaluan dan ketiak, buah dada bertambah besar dan pinggul besar.

2. Perkembangan Psikis Perkembangan psikis pada masa remaja ini dibagi menjadi dua aspek yaitu :

- 1) Aspek intelektual : remaja pada aspek intelektual sudah mampu berfikir secara hipotesis dan abstrak dari realita. Masa remaja dapat mengimajinasikan kemungkinan untuk segala hal yang terjadi pada lingkungan sosial.
- 2) Aspek sosial : Masa remaja pada aspek sosial berhubungan dengan lingkungan sosial atau penyesuaian diri terhadap aturan-aturan kelompok, moral dan budaya. Dalam aspek ini, masa remaja meliputi kepercayaan diri, penilaian objektif, berani dalam menghadapi orang lain. Masa remaja juga memiliki kemampuan dalam memahami orang lain seperti sifat pribadi, minat, dan dapat termotivasi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baik

sehingga dapat lebih akrab dengan lingkungan sosialnya melalui persahabatan dan percintaan. Pada aspek sosial ini remaja cenderung bersikap menyerah, mengikuti pendapat, nilai, kebiasaan dan keinginan orang lain. Remaja dalam penyesuaian sosialnya memiliki kemampuan untuk bereaksi secara tepat terhadap realita sosial dilingkungan keluarga, sekolah dan masyarakat.

3. Aspek Emosi (Afektif) Masa remaja memiliki emosi yang dapat dilihat pada sikap optimisme dalam hidupnya, bingung menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi pada hidupnya. Masa remaja juga memiliki emosi yang labil seperti rasa gembira berganti dengan rasa sedih, rasa akrab diganti dengan permusuhan. Kematangan emosi merupakan tugas yang sulit pada masa remaja. Kematangan emosi dipengaruhi oleh sosio-emosional lingkungan terutama pada keluarga dan teman sebaya. Lingkungan yang kondusif akan dapat mencapai kematangan emosional yang baik, seperti simpati, suka menolong, ramah, menghargai dan menghormati orang lain, dapat mengendalikan emosi (tidak sensitif, optimis dan dapat menghadapi segala situasi). Apabila remaja kurang mendapatkan perhatian dari keluarga khususnya orangtua ataupun lingkungan seperti teman sebaya maka remaja tersebut akan merasa tertekan dan mengalami ketidaknyamanan emosional sehingga remaja tersebut bisa menjadi

keras kepala, melawan dan berkelahi, melamun, menyendiri dan menjadi pendiam).

4. Aspek Bahasa Masa remaja pada aspek remaja merupakan bahasa yang berkembang seperti di lingkungan keluarga, masyarakat maupun pada lingkungan sosial. Pada remaja akhir biasanya memiliki kemampuan untuk meningkatkan bahasa asing tertentu, menggemari literatur yang mengandung nilai filosofi, etnis dan religius. Masa remaja memiliki 11 kemampuan dalam menggunakan bahasa ilmiah dan dapat diajak berdialog seperti ilmuwan.
5. Aspek Moral Masa remaja pada aspek moral memiliki hubungan yang timbal balik dengan lingkungan sosial dan masyarakat. Remaja lebih mengenal pada nilai-nilai moral, kesopanan dan kedisiplinan. Dalam hal ini peranan orangtua sangat penting dalam membantu meningkatkan moral remaja, dimana orang harus konsisten dalam mendidik anak dan bersikap terbuka dan tidak memaksakan kehendak anak.
6. Aspek Agama Masa remaja pada aspek agama dimana masa ini remaja memiliki pemahaman yang matang, memiliki kemampuan berfikir yang abstrak

2.3.4 Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Ali & Asrori (2010), beberapa tugas perkembangan remaja adalah sebagai berikut :

1. Menjalin hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
2. Mempelajari peran sosial sesuai dengan jenis kelaminnya sebagai pria atau wanita.
3. Menerima keadaan fisiknya dengan menjaga dan melindungi dirinya sendiri serta mampu menggunakan secara efektif.
4. Belajar tidak bersifat kekanakan dan tidak menggantungkan diri pada orang tua.
5. Mengembangkan keterampilan yang intelektual, seperti mengembangkan konsep tentang hukum, politik, ekonomi dan kemasyarakatan.

2.4 Hubungan *Self Esteem* dengan *Academic Burnout*

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

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

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

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

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

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

Penelitian Salmela-Aro & Upadaya (2014) dalam *British Journal of Educational Psychology*, hasil penelitian menunjukkan bahwa tuntutan studi berhubungan dengan *burnout* di sekolah, sementara sumber belajar berhubungan dengan keterlibatan di sekolah. *Self-efficacy* berhubungan positif dengan keterlibatan dan negatif dengan *burnout*. Selanjutnya, *burnout* berhubungan negatif dengan keterlibatan di sekolah 1 tahun kemudian. Keterlibatan berhubungan positif dengan kepuasan hidup 2 tahun kemudian, dan *burnout* berhubungan dengan gejala depresi. Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa *burnout* memediasi hubungan antara tuntutan studi dan hasil kesehatan mental. Hal yang membedakan adalah penelitian ini akan berfokus pada hubungan antara *self-esteem* dengan *academic burnout*.

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

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

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

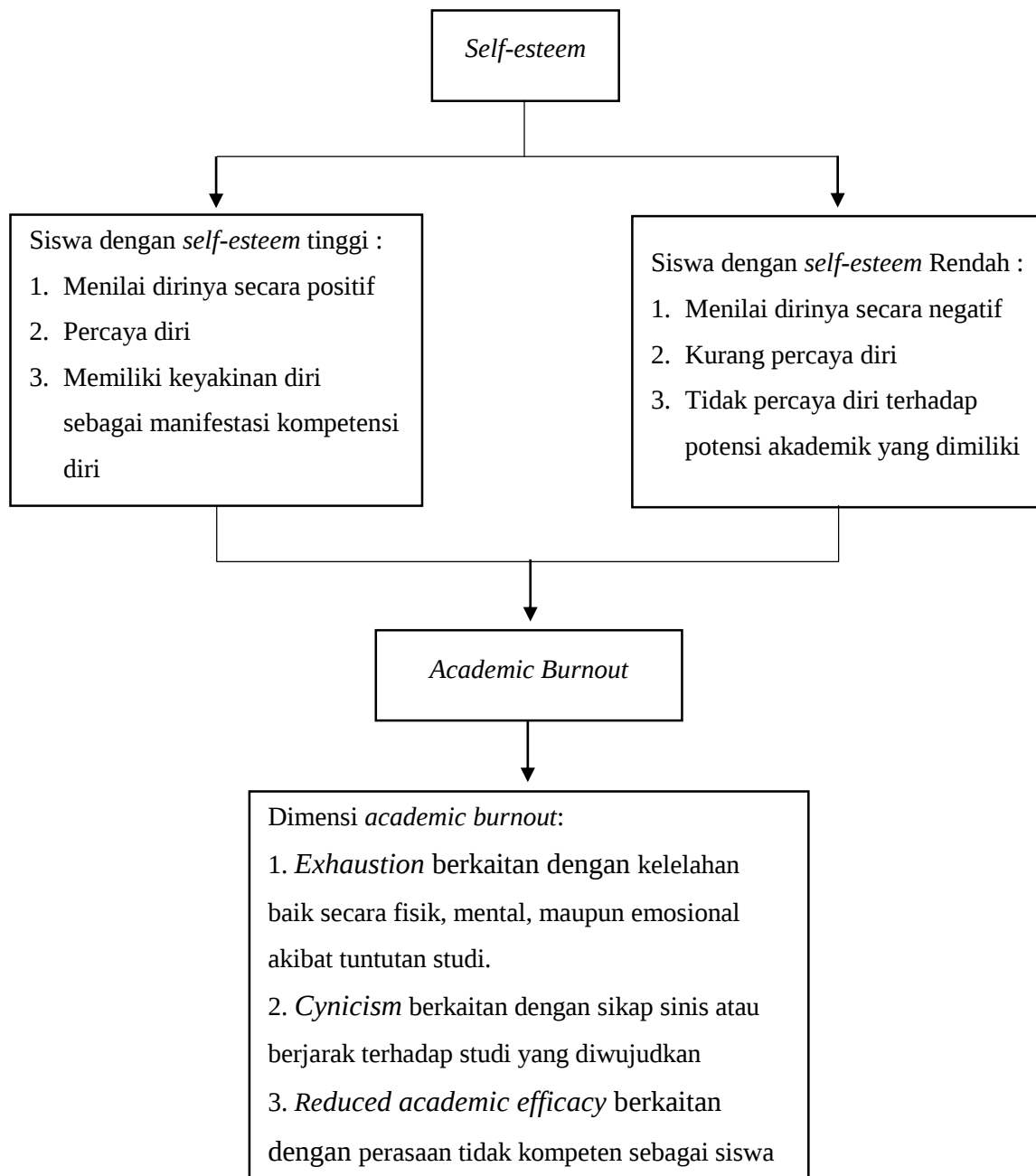
Hasil penelitian di atas memberikan kontribusi pada penelitian ini bahwa *self-esteem* dan nilai rata-rata merupakan diskriminator yang baik dalam menjelaskan fenomena terkait *academic burnout* pada remaja. Oleh karenanya, hal tersebut menjadi dasar yang penting untuk diteliti lebih lanjut. Adapun yang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

antara *self-esteem* dengan *academic burnout* pada siswa di sekolah menengah atas.

Dari lima penelitian terdahulu di atas, tercantum penelitian-penelitian yang dapat mendukung dan memperkuat penelitian yang akan dilakukan peneliti untuk mengkorelasikan *self-esteem* secara utuh dengan *academic burnout*. Secara umum, penelitian terdahulu memberikan informasi bahwa beberapa aspek dan indikator dari penelitian memberikan kontribusi bahwa ada korelasi antara kedua variabel tersebut. Hal ini menarik perhatian peneliti untuk melihat lebih lanjut tentang “Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa SMK Kesehatan Bhakti Kencana Jatiwangi”.

2.5 Kerangka Konseptual

Bagian 2.1



Sumber : Srisayekti, Setiady, & Sanitioso (2015), Happy & Widjajanti, (2014: