

**Hubungan *Academic Burnout* dengan *Self-Esteem* Siswa Kelas XI
di SMA Malahayati**

Shafira Azzahra¹, Siti Hajar²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Prof. DR.
HAMKA, Indonesia
fiarshazr@gmail.com¹

ABSTRACT

Academic burnout is a psychological condition frequently experienced by students due to excessive academic demands. High academic pressure may lead to emotional exhaustion, decreased learning motivation, and reduced academic engagement. This study aimed to examine the relationship between academic burnout and self-esteem among eleventh-grade students at SMA Malahayati. This research employed a quantitative approach with a correlational design. The participants consisted of 123 students selected through simple random sampling. Data were collected using academic burnout and self-esteem scales, and analyzed using Pearson Product Moment correlation after meeting the assumptions of normality and linearity. The results revealed a significant negative relationship between academic burnout and self-esteem, with a correlation coefficient of -0.373 and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings indicate that students with higher self-esteem tend to experience lower levels of academic burnout. Therefore, efforts to enhance students' self-esteem may contribute to their psychological well-being and academic success.

Keywords: *academic burnout, self-esteem, high school students, counseling*

ABSTRAK

Academic burnout merupakan kondisi psikologis yang sering dialami siswa akibat tuntutan akademik yang berlebihan. Tingginya tekanan akademik dapat menyebabkan kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, dan berkurangnya keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dan *self-esteem* pada siswa kelas XI SMA Malahayati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 123 siswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui skala *academic burnout* dan skala *self-esteem*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson Product Moment setelah memenuhi uji asumsi normalitas dan linearitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dengan *self-esteem* dengan koefisien korelasi sebesar -0,373 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami. Oleh karena itu, upaya peningkatan *self-esteem* perlu dilakukan untuk mendukung kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik siswa.

Kata kunci: *academic burnout, self-esteem, siswa sekolah menengah atas, bimbingan dan konseling*

PENDAHULUAN

Kejenuhan akademik (*academic burnout*) merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami siswa akibat tuntutan akademik yang tinggi (Zulkarnain, 2025). Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, mental, dan fisik yang muncul karena tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus, seperti banyaknya tugas, serta tuntutan pencapaian akademik yang tinggi (Pratiwi & Hadi, 2022). Menurut (Maslach, 2002), kejenuhan akademik (*academic burnout*) merupakan kondisi kelelahan yang muncul akibat stres berkepanjangan sehingga individu mengalami penurunan motivasi dan keterlibatan terhadap aktivitas yang dijalankan.

Dalam konteks pendidikan di wilayah perkotaan seperti Jakarta, siswa sekolah menengah atas dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik serta padatnya jadwal pembelajaran yang menuntut siswa untuk mampu beradaptasi secara akademik maupun psikologis (Masada, 2025). Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan belajar yang apabila berlangsung secara terus-menerus dapat menyebabkan kejenuhan akademik (*academic burnout*). Pada siswa kelas XI, tuntutan akademik cenderung meningkat karena siswa mulai menghadapi materi yang lebih kompleks serta persiapan menuju jenjang kelas akhir (Saintika et al., 2024). Kejenuhan akademik (*academic burnout*) yang tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya motivasi belajar, berkurangnya konsentrasi, munculnya perasaan gagal, hingga kecenderungan meragukan kemampuan diri sendiri. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara siswa menilai dirinya, termasuk harga diri (*self-esteem*) yang dimilikinya. Siswa yang mengalami kelelahan akademik berkepanjangan cenderung merasa kurang mampu memenuhi tuntutan sekolah sehingga lebih mudah mengembangkan penilaian negatif terhadap dirinya.

Harga diri (*self-esteem*) mengacu pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang mencerminkan sejauh mana seseorang merasa berharga, mampu, dan memiliki keyakinan terhadap potensi yang dimilikinya (Rosenberg, 1965). Siswa yang memiliki harga diri (*self-esteem*) tinggi cenderung menunjukkan sikap percaya terhadap kemampuan diri, mampu menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik, serta memiliki motivasi yang tinggi dalam mencapai tujuan belajar (Saintika et al., 2024). Sebaliknya, siswa dengan harga diri (*self-esteem*) rendah cenderung merasa kurang berharga, mudah meragukan kemampuan dirinya, takut mengalami kegagalan dan lebih rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis yang dapat menghambat proses belajar (Gao, 2023).

SMA Malahayati sebagai salah satu sekolah menengah atas di wilayah Jakarta Timur juga menghadapi karakteristik siswa kelas XI dengan tuntutan akademik yang cukup tinggi. Siswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas sekolah, mengikuti evaluasi pembelajaran, serta menunjukkan keaktifan dalam kegiatan akademik. Dalam kondisi tersebut, kejenuhan akademik (*academic burnout*) berpotensi memengaruhi kondisi psikologis siswa, termasuk harga diri (*self-esteem*) dalam menghadapi tuntutan belajar (Anshorriyah & Hadinata, 2023).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *academic burnout* dan *self-esteem* pada peserta didik. Penelitian (Hermawati, 2025) menemukan adanya hubungan negatif antara *academic burnout* dengan *self-esteem* pada siswa. Hasil serupa juga ditemukan oleh (Warmayanti, 2025) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *academic burnout* maka semakin rendah tingkat *self-esteem*. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan *self-esteem* (Agung, 2025).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di kelas XI, diperoleh gambaran bahwa sebagian siswa menunjukkan tanda-tanda kejenuhan akademik (*academic burnout*). Hal ini terlihat dari perilaku siswa yang tampak kurang bersemangat mengikuti pembelajaran, mudah merasa lelah, serta kurang fokus saat proses belajar mengajar berlangsung. Beberapa siswa juga terlihat pasif ketika diminta berpartisipasi dalam diskusi kelas dan cenderung menghindari tugas-tugas akademik yang menuntut keterlibatan aktif.

Siswa yang mengalami kejenuhan akademik (*academic burnout*) cenderung menilai dirinya kurang mampu, merasa gagal memenuhi tuntutan sekolah, serta meragukan potensi yang dimilikinya. Sebaliknya, siswa yang mampu mengelola tuntutan akademik dengan baik cenderung memiliki harga diri (*self-esteem*) yang lebih stabil. Meskipun penelitian mengenai hubungan kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan (*self-esteem*) telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa kelas XI SMA di Jakarta Timur masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) siswa kelas XI di SMA Malahayati penting dilakukan untuk memperoleh gambaran empiris yang dapat menjadi dasar dalam penyusunan layanan bimbingan dan konseling yang tepat sasaran di sekolah.

METODE PENELITIAN

Bagian riset ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk mengetahui hubungan antara kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) pada siswa kelas XI SMA Malahayati. Penelitian dilaksanakan di SMA Malahayati pada bulan Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 184 siswa kelas XI dari total populasi tersebut diperoleh sampel sebanyak 123 siswa (Michael, 1965). Yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen psikologis, yaitu skala kejenuhan akademik (*academic burnout*) dan skala harga diri (*self-esteem*). Skala harga diri (*self-esteem*) disusun berdasarkan model Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Pemberian skor pada item favorable berkisar antara 1-4, sedangkan pada item unfavorable dilakukan pembalikan skor (reverse scoring) (Taherdoost, 2021).

Sementara itu, skala kejenuhan akademik (*academic burnout*) menggunakan tujuh kategori frekuensi respons, yaitu Tidak Pernah (0), Beberapa Kali dalam Setahun (1), Sekali dalam Sebulan (2), Beberapa Kali dalam Sebulan (3), Sekali dalam Seminggu (4), Beberapa Kali dalam Seminggu (5), dan Setiap Hari (6). Semakin tinggi skor yang diperoleh menunjukkan semakin tinggi tingkat kejenuhan akademik (*academic burnout*) yang dialami siswa.

Skala kejenuhan akademik (*academic burnout*) digunakan untuk mengukur tingkat kejenuhan akademik yang dialami siswa, sedangkan skala harga diri (*self-esteem*) digunakan untuk mengukur penilaian individu terhadap dirinya sendiri. Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen telah melalui pengujian validitas dan reliabilitas untuk memastikan ketepatan dan konsistensi pengukuran (Boateng et al., 2021). Kedua perangkat ukur tersebut wajib melewati estimasi validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Langkah ini penting demi menjamin akurasi serta konsistensi alat ukur dalam merekam gejala variabel yang diteliti. Seluruh kalkulasi psikometrik tersebut diolah lewat perangkat lunak IBM SPSS Statistics.

Data hasil penelitian dioperasikan melalui bantuan program IBM SPSS Statistics (Field, 2021). Tahapan analisis diawali dengan pengujian asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas sebelum melangkah ke pengujian hipotesis. Pengujian normalitas ditujukan untuk mendeteksi sebaran data pada populasi, sedangkan pengujian linearitas dipakai untuk mengonfirmasi kelayakan hubungan garis lurus antara variabel kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*). Pasca terpenuhinya seluruh asumsi prasyarat tersebut, pengujian hipotesis dilakukan lewat formula korelasi Pearson Product Moment. Langkah statistik ini diambil untuk mengkalkulasi arah dan kekuatan hubungan antara kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) pada kelompok siswa kelas XI. Studi ini membawa keterbatasan bawaan dari metode survei, yakni tingkat akurasi data yang sangat bertumpu pada aspek kejujuran subjektif responden saat mengisi kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 123 siswa kelas XI SMA Malahayati sebagai responden. Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics untuk menguji normalitas, linearitas, dan korelasi antar variabel. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Variabel kejenuhan akademik (*academic burnout*) memperoleh nilai signifikansi 0,200, sedangkan variabel harga diri (*self-esteem*) sebesar 0,089. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Academic Burnout	.066	123	.200*	.970	123	.007
Self-Esteem	.075	123	.089	.988	123	.338

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self-Esteem * Academic Burnout	Between Groups	(Combined)	5645.517	72	78.410	1.250	.203
		Linearity	1220.810	1	1220.810	19.462	.000
		Deviation from Linearity	4424.708	71	62.320	.993	.516
	Within Groups		3136.450	50	62.729		
	Total		8781.967	122			

Selanjutnya, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) bersifat linear karena nilai signifikansi deviation from linearity sebesar 0,516 lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment
Correlations

		Academic Burnout	Self-Esteem
Academic Burnout	Pearson Correlation	1	-.373**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	123	123
Self-Esteem	Pearson Correlation	-.373**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	123	123

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

Studi ini berhasil membuktikan adanya hubungan negatif yang bermakna antara tingkat kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) pada peserta didik kelas XI. Melalui penerapan uji korelasi Pearson Product Moment, ditemukan nilai koefisien korelasi mencapai $-0,373^{**}$ dengan derajat signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Data empiris ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan akademik (*academic burnout*), semakin rendah harga diri (*self-esteem*) siswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik (*academic burnout*), semakin tinggi harga diri (*self-esteem*) siswa. Secara konseptual, kejenuhan akademik (*academic burnout*) merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus menerus. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tekanan akademik yang berkepanjangan tidak hanya berdampak pada kondisi emosional siswa, tetapi juga memengaruhi cara siswa mengevaluasi dan memandang dirinya. Ketika siswa mengalami kelelahan akademik yang tinggi, mereka cenderung merasa kurang mampu memenuhi tuntutan belajar sehingga berpotensi menurunkan harga diri yang dimiliki. Harga diri (*self-esteem*) merepresentasikan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang dapat berupa penilaian positif maupun negatif. Individu dengan harga diri (*self-esteem*) yang tinggi umumnya memiliki keyakinan diri yang kuat, mampu menghargai kapasitas pribadinya, serta lebih optimis dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik (Najich & Atmoki, 2024). Sebaliknya, siswa yang mengalami kejenuhan akademik (*academic burnout*) dalam tingkat tinggi cenderung menunjukkan penurunan rasa percaya diri, meningkatnya keraguan terhadap kemampuan diri, serta munculnya perasaan gagal dalam memenuhi tuntutan akademik. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkontribusi terhadap rendahnya harga diri (*self-esteem*) yang dimiliki siswa (Rosyidah, 2024). Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang melaporkan adanya hubungan negatif antara kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*). Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi cenderung memiliki penilaian diri yang lebih rendah dibandingkan siswa dengan tingkat kejenuhan yang rendah (Hachenberger & Wild, 2025). Tingginya kejenuhan akademik (*academic burnout*) dapat mengurangi kemampuan siswa dalam mengelola tekanan akademik, menurunkan motivasi belajar, serta menghambat penggunaan strategi coping yang efektif ketika menghadapi berbagai tuntutan sekolah.

Manifestasi kejenuhan akademik (*academic burnout*) pada kalangan pelajar umumnya ditunjukkan melalui kelelahan emosional, menurunnya semangat belajar, munculnya perasaan jenuh terhadap aktivitas sekolah, serta berkurangnya keyakinan terhadap kemampuan akademik yang dimiliki (Febriani & Minarsi, 2025). Apabila kondisi tersebut berlangsung dalam jangka waktu yang panjang, siswa berpotensi mengembangkan penilaian negatif terhadap dirinya sehingga harga diri (*self-esteem*) menjadi semakin rendah. Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan kejenuhan akademik (*academic burnout*) menjadi penting untuk membantu siswa

mempertahankan penilaian diri yang positif. Secara keseluruhan, penelitian ini memperjelas adanya hubungan negatif antara kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) pada siswa kelas XI. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan akademik (*academic burnout*) yang lebih rendah cenderung berkaitan dengan tingkat harga diri (*self-esteem*) yang lebih tinggi. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak sekolah, guru, maupun guru bimbingan dan konseling dalam merancang program yang bertujuan menurunkan tingkat kejenuhan akademik (*academic burnout*) sekaligus mendukung perkembangan harga diri (*self-esteem*) siswa. Akan tetapi, generalisasi hasil penelitian ini masih terbatas karena subjek penelitian hanya mencakup siswa kelas XI dengan jumlah sampel yang relatif terbatas. Selain itu, data penelitian sepenuhnya bergantung pada kejujuran dan objektivitas responden dalam memberikan jawaban terhadap instrumen yang digunakan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi berhubungan dengan kejenuhan akademik (*academic burnout*) maupun harga diri (*self-esteem*).

Penelitian ini memiliki kebaruan pada konteks dan karakteristik subjek penelitian, yaitu siswa kelas XI SMA Malahayati di Jakarta Timur yang berada pada fase perkembangan remaja dengan tuntutan akademik yang semakin meningkat menjelang kelas akhir (Lavrijsen, 2023). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *academic burnout* dengan *self-esteem* pada peserta didik (Hermawati, 2025). Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada siswa kelas XI SMA dalam konteks sekolah menengah atas di Jakarta Timur masih terbatas. Penelitian ini memberikan gambaran empiris mengenai hubungan *academic burnout* dengan *self-esteem* pada siswa yang menghadapi tuntutan akademik yang cukup tinggi pada jenjang pendidikan menengah. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa *academic burnout* berhubungan dengan *self-esteem* (Agung, 2025). Hasil penelitian ini memperluas kajian psikologi pendidikan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *self-esteem* pada siswa sekolah menengah atas. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi guru bimbingan dan konseling dalam menyusun layanan yang berorientasi pada penurunan *academic burnout* serta penguatan *self-esteem* siswa (Fitri & Handayani, 2023).

Bukti empiris dalam riset ini mengonfirmasi bahwa kejenuhan akademik (*academic burnout*) memiliki hubungan yang erat dengan harga diri (*self-esteem*) yang dialami oleh siswa kelas XI. Temuan ini memberikan kontribusi penting dalam bidang psikologi pendidikan, khususnya terkait peran kejenuhan akademik (*academic burnout*) terhadap dinamika harga diri (*self-esteem*) siswa. Hasil tersebut juga memperkuat bangunan teoretis yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kejenuhan akademik, semakin besar kemungkinan terjadinya penurunan evaluasi diri yang positif pada individu. Selain itu, layanan konseling kelompok dapat dimanfaatkan sebagai media untuk membantu siswa mengembangkan kepercayaan diri, kemampuan pemecahan masalah, dan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik (Melyetti, 2024). Pada tataran aplikatif, konklusi

riset ini dapat menjadi bahan refleksi bagi pihak sekolah, tenaga pendidik, serta guru bimbingan dan konseling dalam mengembangkan program dukungan psikososial (Mujiati et al., 2024).

Upaya penanganan kejenuhan akademik (*academic burnout*) siswa dapat dilakukan melalui optimalisasi layanan bimbingan konseling, peningkatan motivasi belajar, serta penciptaan iklim kelas yang mendukung perkembangan psikologis peserta didik (Fitri & Handayani, 2023). Dengan demikian, penurunan kejenuhan akademik (*academic burnout*) diharapkan dapat berkontribusi pada terjaganya kondisi harga diri (*self-esteem*) siswa agar tetap positif dan adaptif (Agatha & Pamungkas, 2024). Di samping itu, dokumen penelitian ini juga berpotensi menjadi rujukan literatur bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji variabel-variabel yang memengaruhi kejenuhan akademik. Peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan analisis dengan melibatkan dimensi psikologis lain seperti dukungan sosial, stres akademik, motivasi belajar, maupun resiliensi (Transiana et al., 2021). Hasil penelitian ini juga dapat menjadi dasar bagi guru BK dalam menyusun program layanan pengembangan pribadi yang berfokus pada penanganan kejenuhan akademik (*academic burnout*) siswa melalui penguatan aspek harga diri (*self-esteem*). Pendekatan bimbingan dan konseling perkembangan menempatkan penguatan aspek pribadi siswa sebagai bagian penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan kesehatan psikologis peserta didik (Amirullah, 2023).

Keterbatasan Penelitian Riset ini tidak luput dari sejumlah keterbatasan metodologis, yaitu ruang lingkup subjek yang hanya terbatas pada pelajar kelas XI sehingga tingkat representasi temuan belum dapat digeneralisasikan pada populasi siswa yang lebih luas, serta jumlah sampel yang masih terbatas dengan pengambilan data yang hanya berpusat pada satu institusi sekolah (Wasito & Yoenanto, 2021). Selain itu, penggunaan desain survei cross-sectional dengan instrumen angket mandiri menyebabkan validitas data sangat bergantung pada kejujuran serta persepsi subjektif responden dalam menjawab pernyataan yang diberikan. Keterbatasan lainnya terletak pada fokus analisis yang hanya menelaah hubungan langsung antara kejenuhan akademik (*academic burnout*) dengan harga diri (*self-esteem*) tanpa mempertimbangkan variabel lain yang berhubungan dengan kejenuhan akademik siswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dalam skala yang lebih besar serta mengembangkan model multivariabel agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kejenuhan akademik (Hamu, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *academic burnout* dan *self-esteem* pada siswa kelas XI SMA Malahayati. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *academic burnout* yang dialami siswa, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* memiliki peran penting dalam kondisi psikologis

siswa dalam menghadapi tekanan akademik di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, peningkatan *self-esteem* dapat menjadi salah satu upaya untuk meminimalkan *academic burnout* pada siswa. Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu jumlah sampel yang terbatas serta fokus penelitian yang hanya pada siswa kelas XI di satu sekolah. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel dan melibatkan variabel lain yang relevan seperti stres akademik, motivasi belajar, atau dukungan sosial agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai *academic burnout* dengan *self-esteem*.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). The influence of learning environment and social support on academic burnout. *Perspektif Pendidikan Dan Keguruan*. [https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15\(2\).18913](https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913)
- Agung, M. R. S., Salmiah, N., Rahmadani, N., Rahmani, A. N., Sahriman, S., & Kalondeng, A. (2025). Analisis regresi logistik ordinal pengaruh self-esteem terhadap academic burnout mahasiswa. *Jurnal Empati*. <https://doi.org/10.14710/empati.2025.48404>
- Amirullah. (2023). *Tinjauan bimbingan dan konseling perkembangan: Tujuan, ruang lingkup, serta tantangan dan orientasi kedepan*. *Indonesian Journal of School Counseling: Theory, Application, and Development*. 3, 155-162. <https://doi.org/10.26858/ijosc.v3i3.54725>
- Anshorryyah., & Hadinata. (2023). Hubungan Academic Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7376>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2021). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research. *Frontiers in Public Health*, 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.633638/full>
- Febriani., & Minarsi. (2025). Hubungan Self-Esteem dengan Tingkat Stres Akademik Siswa SMA Negeri 1 Indralaya. *Jurnal Pendidikan Dasar Nusantara*. <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.33899>
- Field, A. (2021). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th (ed.)). SAGE Publications. <https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/discovering-statistics-using-ibm-spss-statistics/book257672>
- Fitri, D. N., & Handayani, S. (2023). Hubungan layanan BK dengan peningkatan self-esteem siswa. *Jurnal EDUKASI*. <https://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/edukasi>
- Gao, X. (2023). *Academic stress and academic burnout in adolescents : a moderated mediating model*. June, 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Hachenberger, J., & Wild, E. (2025). *Repetitive negative thinking mediates the relationship between self-esteem and burnout in an ecological momentary assessment study*. <https://doi.org/10.1038/s44271-025-00318-2>
- Hamu. (2023). *Jurnal Paedagogy: Jurnal Paedagogy: 10(1)*, 175-186. <https://doi.org/10.33394/jp.v10i1.6473>

- Hermawati, D. F., Sulistiana, D., & Nugraha, A. (2025). The effect of self-esteem on academic burnout in junior high school students. *QUANTA: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.22460/quanta.v10i1.6380>
- Lavrijsen, J. (2023). When Insecure Self-Worth Drains Students' Energy: Academic Contingent Self-Esteem and Parents' and Teachers' Perceived Conditional Regard as Predictors of School Burnout. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01749-y>
- Masada. (2025). Nilai Akademik dapat Ditingkatkan Melalui Pengelolaan Stres pada Siswa SMA di Jakarta. 3(1), 157–163. <https://doi.org/10.35870/ljit.v3i1.3790>
- Maslach. (2002). Jurnal pendidikan dan Konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 12(1), 40–47. <https://doi.org/10.30829/alirsyad.v12i1>.
- Melyetti. (2024). *Strengthening Students ' Creative Character Through Group Counseling Services : A Qualitative Study with a Case Study Approach at MTsN 1 Sungai Penuh City*. 6(1), 93–100. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v6i1.6019>
- Michael, I. &. (1965). Isaac, S., & Michael, W. B. *Handbook in Research and Evaluation (3rd ed.)*. San Diego, CA: EdITS Publishers.
- Mujiati, S., Kurniawati, F., & Indonesia, U. (2024). Two-Factor Self-Esteem Improvement Adolescents with Self-Esteem Problems Program for. 8(1), 128–136. <https://doi.org/10.23887/jere.v8i1.67700>
- Najich, M. A., & Atmoki, A. (2024). The contribution of self-efficacy , self-esteem , social support , and self-concept to social anxiety of high school students in Malang city. 5(2), 91–104. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.76243>
- Pratiwi, M., & Hadi, C. (2022). Academic burnout pada siswa ditinjau dari tekanan akademik. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 14(2), 130–139.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosyidah, A. (2024). The role of self-esteem on teacher burnout. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v8i1.8057>
- Saintika, U. S., Saintika, U. S., Padang, U. N., & Putri, R. N. (2024). Problematic Internet Use at Junior and High School in Padang , Indonesia : The Interplay of Self-Esteem and Social Acceptance Abdur Rahman Rifdha Wahyuni Rizal Kurniawan. 11(September), 244–257. <https://doi.org/https://doi.org/10.17275/per.24.73.11.5>
- Taherdoost, H. (2021). Sampling methods in research methodology; how to choose a sampling technique for research. *International Journal of Academic Research in Management*, 10(1), 18–27. <https://hal.science/hal-03741847/document>
- Transiana, E., Nawangsari, N., & Nurdibyanandaru, D. (2021). Academic stress, achievement motivation, and social support on academic burnout. *BRPKM*. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24971>
- Warmayanti, N. (2025). Hubungan Antara Harga Diri dengan Academic Burnout pada Siswa SMA Negeri 1 Kuta Utara. *COPING: Community of Publishing in Nursing*. <https://doi.org/10.24843/coping.2025.v13.i06.p05>
- Wasito, A. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Pengaruh academic self efficacy terhadap academic burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Buletin*

Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental.

<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24380>

Zulkarnain. (2025). Motivasi Belajar, Regulasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Academic Burnout Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Fokus Konseling*. <https://doi.org/10.52657/jfk.v11i1.2622>