

## Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *School Burnout* Siswa di SMA Muhammadiyah 8 Palembang

### *The Impact of Emotional Intelligence on School Burnout among Students at SMA Muhammadiyah 8 Palembang*

Ira Novri Anggraini<sup>1\*</sup>, Kusumasari Kartika Hima Darmayanti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

\*e-mail: [novrianggrainii@gmail.com](mailto:novrianggrainii@gmail.com)

**Abstrak:** Penelitian ini meneliti tentang pengaruh kecerdasan emosional terhadap *school burnout* di kalangan siswa yang dapat memengaruhi kesejahteraan dan prestasi akademik. *School burnout* ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi. Hal ini menjadi perhatian global dalam pendidikan. Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengelola emosi dan hubungan sosial, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif *burnout*. Metode penelitian yang digunakan adalah non eksperimental dengan pengumpulan data melalui kuesioner, yaitu *Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form* (TEIQue-SF) dan *School Burnout Inventory* (SBI) versi Bahasa Indonesia. Sampel terdiri dari 150 siswa di SMA Muhammadiyah 8 Palembang, dengan populasi 240 siswa. Analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif signifikan terhadap *school burnout* ( $R^2 = 0.022$ ;  $\beta = -0.171$ ; Sig. = 0.038). Semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional, semakin rendah tingkat *school burnout* yang dialami siswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi sebesar 2,9% terhadap pengurangan *school burnout*. Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan kecerdasan emosional untuk mengurangi risiko *school burnout* pada siswa, yang dapat berimplikasi positif pada kesejahteraan dan prestasi akademik mereka.

**Kata kunci:** *School burnout, kecerdasan emosional, siswa*

**Abstract:** This study investigates the impact of emotional intelligence on school burnout among students, a critical issue affecting well-being and academic performance. School burnout is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased academic achievement, and has become a global concern. Emotional intelligence, which involves managing emotions and social relationships effectively, is anticipated to mitigate school burnout's negative effects. Using a non-experimental approach, data were collected through questionnaires, specifically the *Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form* (TEIQue-SF) and the *School Burnout Inventory* (SBI) Indonesian Version. The study involved 150 students from SMA Muhammadiyah 8 Palembang out of a population of 240. Simple regression analysis revealed a significant negative effect of emotional intelligence on school burnout ( $R^2 = 0.022$ ;  $\beta = -0.171$ ; Sig. = 0.038). Findings indicate that higher emotional intelligence correlates with lower school burnout levels. Specifically, emotional intelligence accounts for 2.9% of the variance in school burnout, suggesting that enhancing emotional intelligence can lead to a reduction in burnout among students. This highlights the importance of fostering emotional intelligence to improve student well-being and academic outcomes.

**Keyword:** *School burnout, emotional intelligence, student*

Submitted: 12 Juli 2024; Accepted: 27 November 2024; Published: 30 November 2024

## Pendahuluan

*Burnout* pada siswa adalah masalah penting yang berkaitan dengan

kesejahteraan mental dan fisik siswa. Dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan

Nasional, Pasal 4 Ayat (1) menyatakan bahwa pendidikan nasional bertujuan untuk mengembangkan kemampuan, membentuk watak, dan mencerdaskan bangsa. Hal ini dilakukan agar peserta didik menjadi individu yang beriman, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Kaitannya dengan kurikulum pendidikan terbaru, kurikulum merdeka, yakni sebagai upaya untuk memperbarui sistem pendidikan yang bertujuan untuk memberikan fleksibilitas lebih dalam pembelajaran karakter. Respon siswa terhadap kurikulum ini bervariasi, terutama dalam aspek negatif. Beberapa siswa merasa kebingungan dengan kebebasan yang diberikan karena mereka belum terbiasa dengan sistem yang tidak sepenuhnya terstruktur (Kemendikbud, 2022).

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebingungan yang dialami siswa dapat menjadi sumber stres baru bagi mereka, terutama jika mereka tidak memiliki panduan yang jelas atau dukungan yang memadai. Apabila stres ini berlanjut maka dapat meningkatkan risiko *burnout* di kalangan siswa (Kemendikbud, 2022). Kajian tentang *burnout* oleh Maslach, dkk (2001) menyatakan bahwa *burnout* adalah proses terjadinya kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan keyakinan diri akademik pada peserta didik yang diperparah oleh kurangnya mekanisme koping yang memadai. Berdasarkan teori Schaufeli, dkk (2002) *school burnout* dapat diartikan sebagai pengalaman beban yang terkait lingkungan sekolah, terutama kelelahan yang timbul akibat beban tugas sekolah yang berlebihan, yang menyebabkan siswa menjadi acuh terhadap tugas-tugas akademik dan kehilangan minat untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut. *School burnout* diartikan sebagai reaksi

terhadap tekanan sekolah yang berkelanjutan. Hal ini terjadi ketika siswa secara konsisten merasakan adanya perbedaan antara kapabilitas pribadi mereka dan ekspektasi sukses mereka sendiri (Salmela-Aro dkk., 2017).

Dampak negative *burnout* bagi kesehatan individu, yakni dapat menurunkan imunitas tubuh, gangguan kecemasan, memicu depresi, merasa kelelahan sepanjang waktu, serta mengalami gangguan tidur. Individu dengan kondisi *burnout* akan mengalami kelelahan fisik seperti sakit kepala, demam, tegang otot lalu kelelahan emosional, seperti merasa rendah diri, gagal, selalu menyalahkan dan mudah tersinggung (Supriyanto dkk., 2022). Hal ini dapat berpengaruh pada kondisi psikologis siswa. Silvar (2001) menyatakan bahwa *burnout* terkait sekolah terjadi karena adanya tuntutan sekolah yang berlebihan dan kurangnya kontrol diri.

Kontrol diri (*self-control*) termasuk dalam aspek kecerdasan emosional berdasarkan teori (Petrides dan Furnham, 2009). *Self-control* adalah salah satu aspek inti dari kecerdasan emosional yang mencakup persepsi diri terkait kemampuan untuk memahami, mengatur dan memanfaatkan emosi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Petrides dan Furnham (2009) mengartikan kecerdasan emosional sebagai sebuah sifat yang melibatkan persepsi diri terhadap kemampuan individu dalam mengelola emosi mereka secara langsung. Seseorang dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi mampu mengontrol emosi mereka dengan lebih baik, baik dalam konteks akademik, lingkungan kerja, maupun situasi lainnya. Goleman (2015) juga menyatakan bahwa kemampuan emosional membantu individu untuk mengelola perasaan mereka dengan baik,

mengidentifikasi kepuasan, dan mengendalikan suasana hati mereka.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *burnout* pada siswa secara umum berada pada kategori sedang (Rudi & Imaduddin, 2021). Di sisi lain, Suwarjo dan Diana (2016) dalam penelitiannya menemukan 52% siswa SMA di Kota Yogyakarta pada tahun 2015 mengalami *burnout* belajar dan 48% siswa tidak mengalaminya. Menurut World Organization Mental Health (2018) sekitar 16% dari remaja usia 10-19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental di seluruh dunia (Syachtiana dkk., 2022).

Data dari penelitian kesehatan dasar mengindikasikan bahwa sekitar 10% dari individu berusia 15-24 tahun mengalami masalah kesehatan emosional mental, dengan persentase 9,6% di antaranya merupakan siswa. Hasil penelitian oleh (Syachtiana dkk., 2022) di Banda Aceh menyatakan bahwa remaja memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi mencapai 54,9%. Mereka menyoroti bahwa beberapa faktor dapat memengaruhi tingkat kecerdasan emosional remaja, termasuk perbedaan jenis kelamin. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa siswa cenderung menunjukkan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi. Penelitian sebelumnya telah secara konsisten mengamati perbedaan antara laki-laki dan perempuan dalam dimensi kecerdasan emosional (Syachtiana dkk., 2022).

Secara keseluruhan, kecerdasan emosional dapat memainkan peran yang signifikan dalam memitigasi *school burnout*. Dengan kemampuan mengelola emosi, memahami diri sendiri, dan orang lain, serta membangun hubungan sosial yang positif, siswa dapat mengurangi stres, meningkatkan motivasi, dan menjaga kesejahteraan emosional mereka. Oleh karena itu, pengembangan kecerdasan emosional di kalangan siswa dapat menjadi strategi penting dalam

pengecahan dan penanganan *school burnout*. Untuk mengungkap fenomena tersebut, peneliti melakukan observasi awal untuk mendapatkan informasi melalui wawancara dengan menggunakan alat perekam suara, yakni *handphone* terhadap tiga orang siswa yang bersekolah di SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Ketiga siswa tersebut berinisial (DP), (TR), dan (NS).

Berdasarkan hasil wawancara dengan DP, TR, dan NS, selaku siswa SMA Muhammadiyah 8 Palembang, beberapa siswa tersebut mengatakan bahwa faktor utama terjadinya *burnout* pada mereka adalah faktor internal diri, yakni siswa tidak dapat memahami pelajaran tersebut dengan baik, sehingga membuat siswa tidak bisa mengekspresikan emosinya selama di kelas karena tidak memahami pelajaran yang diberikan guru karena terlalu lelah dengan PR (pekerjaan rumah) yang menumpuk. Namun, subjek NS mengatakan bahwa walaupun dirinya mengalami kelelahan dalam belajar, NS berusaha untuk tetap konsisten untuk meraih pencapaian di kelas dengan berusaha percaya diri. Dari hasil wawancara bersama siswa, peneliti menyimpulkan bahwa masih banyak siswa SMA Muhammadiyah 8 tersebut yang mengalami *burnout* dalam belajar.

Beberapa penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya pengaruh antara kecerdasan emosional dan *school burnout* siswa. Di antaranya, penelitian oleh Fiorilli, dkk (2020) menunjukkan bahwa siswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang tinggi memiliki tingkat kelelahan yang rendah. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki tingkat resiliensi yang tinggi, yang membuat mereka tidak merasa jenuh di sekolah. Penelitian Romano, dkk (2020) juga menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan, baik secara langsung maupun tidak

langsung pada tingkat *burnout*. Romano, dkk (2020) menyatakan tingkat kecerdasan emosional yang optimal akan memiliki efek positif pada kehidupan sehari-hari siswa. Berdasarkan hasil penelitiannya, terdapat dampak negatif antara kecerdasan emosional dengan *school burnout* yang disebabkan oleh tingkat *self-efficacy* emosional yang tinggi dan tidak merasa terbebani oleh tugas sekolah. Farina, dkk (2020) mengungkapkan bahwa mayoritas penelitian dalam bidang *school burnout* ini menekankan pada peran penting kecerdasan emosional dalam mengelola situasi stres di sekolah secara efektif dan dalam mencapai kesejahteraan sekolah.

Dari penjabaran sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional dapat memengaruhi *burnout* pada seseorang. Oleh karena itu, rendahnya tingkat kecerdasan emosional dapat memungkinkan terjadinya *burnout* pada siswa dengan beban sekolah yang cukup banyak diberikan kepada mereka. Berdasarkan fenomena-fenomena yang telah dicantumkan dan didukung dengan penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa individu yang mengalami penurunan emosional dalam jangka panjang, penurunan emosional adalah kondisi ketika seseorang mengalami penurunan dalam respons emosional dan keterlibatan terhadap aktivitas sehari-hari, sering kali sebagai akibat dari kelelahan atau stres yang berkepanjangan. Hal ini terjadi karena adanya beban dan tuntutan di sekolah disertai dengan kurangnya keterampilan penanganan yang memadai sehingga mengakibatkan kelelahan akademik. Siswa yang mempunyai kecerdasan emosional yang lebih tinggi dianggap memiliki kemampuan untuk mengurangi kejenuhan belajar di lingkungan sekolah (Fiorili dkk., 2020).

Maka, penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi bagaimana variabel

kecerdasan emosional memengaruhi tingkat kejenuhan belajar baik pada siswa laki-laki maupun perempuan. Penelitian ini mengangkat judul “Pengaruh Kecerdasan Emosional terhadap *School Burnout* Siswa SMA Muhammadiyah 8 Palembang”.

## Metode

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang memanfaatkan serangkaian pernyataan tertulis yang diberikan kepada partisipan untuk dijawab (Sugiyono, 2018). Keunggulan dari metode ini adalah kemampuannya untuk digunakan dalam kasus ketika jumlah partisipan cukup besar dan tersebar di area yang luas. Dalam penelitian ini, digunakan metode yang berbasis skala. Skala merupakan serangkaian pernyataan yang disusun untuk mengevaluasi atribut tertentu dengan melihat tanggapan terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut (Azwar, 2015). Penelitian ini menggunakan skala Likert yang digunakan untuk mengukur sikap terhadap pernyataan yang bersifat mendukung (*favorable*) atau tidak mendukung (*unfavorable*) terhadap atribut yang sedang diukur.

Variabel pada penelitian ini, yaitu kecerdasan emosional dan *School Burnout*. *School Burnout* sebagai variabel dependen (Y) dan kecerdasan emosional sebagai variabel independen (X). *School burnout* dianggap sebagai permasalahan yang berkelanjutan dari adanya stres yang terkait dengan sekolah, sedangkan kecerdasan emosional merupakan kemampuan individu dalam mengidentifikasi, memahami, dan mengelola, serta mengungkapkan emosi, baik yang dirasakan diri sendiri maupun oleh orang lain.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang bersekolah di SMA Muhammadiyah 8 Palembang, dengan total jumlah 240 siswa. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Simple Random Sampling*, Gravetter dan Forzano (2018) memiliki persyaratan dasar setiap individu dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih. Artinya, tidak ada individu yang memiliki peluang lebih besar untuk dipilih daripada individu lainnya. pada penelitian ini, populasi yang menjadi fokus adalah siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang, dengan sampel yang digunakan sebanyak  $n = 150$  partisipan dengan pertimbangan sampel menggunakan rumus slovin.

Dalam penelitian ini, pengujian validitas menggunakan CFA melalui Mplus Edisi 7. Penentuan model pengukuran dilakukan dengan melihat *factor loading* dari tiap item. Jika tidak memenuhi *factor loading* dan kriteria maka variabel harus dibebaskan. Nilai ambang batas yang digunakan adalah  $>0,30$ , apabila terdapat item dengan nilai  $<0,30$  maka item tersebut harus digugurkan (Hair dkk., 2010). Alat ukur dianggap valid jika memenuhi nilai *goodness of fit* yang telah ditetapkan (Hu & Bentler, 1999) sebagai berikut: CFI  $>0,95$ ; RMSEA  $<0,06$ ; SRMR  $<0,08$ ; TLI  $>0,95$ . T-Value  $>1,96$ ; *estimate* $>0,32$  (Raykov & Marcoulides, 2011). Menurut Azwar (2012) reliabilitas mengacu kepada konsistensi alat ukur. Azwar (2012) menjelaskan bahwa dalam penelitian, uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Koefisien reliabilitas ( $r_{xx}$ ) memiliki rentang nilai antara 0 hingga 1,00. Sebuah nilai koefisien reliabilitas dianggap memuaskan jika berada dalam rentang  $r_{xx} = 0,90$ , tetapi jika belum mencapai angka tersebut, nilai yang dapat diterima minimal adalah  $> 0,7$  (Anastasi & Urbina,

1997). Analisis data adalah tahap penting dalam proses pengujian hipotesis dalam penelitian. Data yang telah dikumpulkan akan diolah menggunakan perangkat lunak komputer, seperti Microsoft Excel, IBM SPSS Statistics versi 22, dan JASP.

Sebelum memulai penelitian, peneliti mengajukan surat izin penelitian terlebih dahulu. Setelah itu, peneliti mengajukan surat izin penelitian dari fakultas ke Kesatuan Badan dan Politik (Kesbangpol) dan Diknas Provinsi Sumatera Selatan lalu mengajukan surat izin dari Diknas provinsi ke SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Setelah mendapatkan izin dari pihak sekolah, penelitian dilakukan dengan menyebarkan *informed consent*, biodata diri, dan angket skala penelitian. Pertama, partisipan diminta untuk memahami petunjuk pengisian dan memerhatikan peneliti yang menjelaskan cara pengisian. Kemudian, apabila partisipan bersedia untuk menjadi partisipan penelitian, partisipan diminta untuk menyatakan kesediaan pada bagian *informed consent* yang telah diberikan.

## Hasil

### Hasil Uji Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif partisipan

Variabel	N	Mean	SD	Min	Max
KE	150	104,35	15,701	60	152
SB	150	32,18	9,570	9	54

Berdasarkan hasil analisis deksriptif pada tabel 1, hasil pengukuran variabel kecerdasan emosional pada 150 partisipan penelitian diperoleh ( $M=104,35$ ;  $SD= 15,701$ ) dengan nilai *minimum* sebesar 60 dan nilai *maximum* 152. Pada variabel *school burnout* diperoleh ( $M=32,18$ ;  $SD=9,570$ ) dengan nilai *minimum* sebesar 9 dan nilai *maximum* sebesar 54.

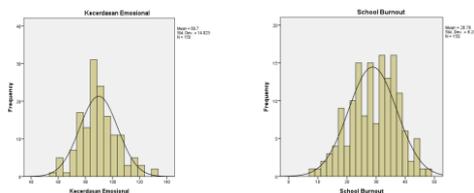
Hasil Uji Normalitas

Tabel 2. Uji Normalitas

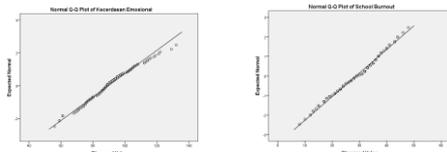
Signifikansi	Keterangan
0,200	Normal

Dari tabel hasil uji normalitas menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi adalah 0,200. Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut memiliki distribusi yang normal, karena nilai signifikansi dari kedua variabel tersebut > 0,05, yang berarti memenuhi syarat uji normalitas. Di samping itu, pengujian normalitas juga dilakukan secara visual menggunakan histogram dan Q-Q Plot.

Gambar 1  
Histogram Hasil Uji Normalitas



Gambar 2  
Q-Q Plot Hasil Uji Normalitas



Histogram data kedua variabel penelitian pada Gambar 1, menunjukkan bahwa grafik sebaran data membentuk lonceng terbalik dengan bagian kiri dan kanan yang hampir simetris. Histogram ini menggambarkan bahwa sebaran data pada kedua variabel dalam penelitian ini memiliki data yang terdistribusi normal. Di sisi lain, Q-Q plot data kedua variabel penelitian pada gambar 2, menunjukkan bahwa skor pada kedua variabel sebagian besar memiliki posisi yang sejajar dengan garis diagonal. Hal tersebut menggambarkan bahwa data pada kedua

variabel memiliki data yang terdistribusi normal. Maka dari itu, ditarik sebuah kesimpulan bahwa variabel kecerdasan emosional dan *school burnout* berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

	Df	F	Sig.
<i>Linearity</i>	1	5,680	0,019
<i>Deviation from linearity</i>	62	0,993	0,507

Hasil uji linearitas pada variabel penelitian menunjukkan taraf signifikansi di antara variabel kecerdasan emosional dan *school burnout*. Berdasarkan tabel 3, hasil uji linearitas pada *deviation from linearity* menunjukkan bahwa variabel kecerdasan emosional dan *school burnout* bernilai 0,507 yang berarti kedua variabel ini memenuhi syarat linearitas >0,05. Dengan demikian, uji linearitas yang telah dilakukan menunjukkan bahwa variabel *independent* dan variabel *dependent* pada penelitian ini memiliki hubungan yang linear.

Hasil analisis regresi

Tabel 4.1 Analisis Regresi sederhana I

Model	Sum of squares	Df	Mean Square
<i>Regression</i>	509,492	1	509,492
<i>Residual</i>	17127,848	149	115,729
<i>Total</i>	17637,340	149	

Tabel 4.2 Analisis regresi sederhana II

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std.Error	Beta	T	Sig.
( <i>Constant</i> )	39,955	6,057		6,596	0,001
KE	-0,121	0,058	-0,170	2,098	0,038

Tabel 4.3 Analisis Regresi sederhana III

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	Std.Error of the Estimate
1	0,170	0,029	0,022	10,758

Hasil analisis regresi linear sederhana pada Tabel 4 mengindikasikan bahwa variabel bebas (kecerdasan emosional) mempunyai dampak yang penting terhadap variabel terikat (*school burnout*) dengan nilai signifikansi (*sig*) sebesar 0,038, yang berarti nilainya <0,05. Maka dari itu, model regresi dapat dipakai untuk meramalkan variabel penelitian atau terdapat dampak variabel kecerdasan emosional terhadap *school burnout*. Hasil regresi linear sederhana di atas juga menandakan variabel bebas (kecerdasan emosional) memiliki dampak negatif terhadap variabel terikat (*school burnout*) dengan nilai  $\beta$  sebesar -0,170 (*sig.* = 0,038). Selain itu, hasil analisis regresi sederhana juga menunjukkan bahwa nilai R square ( $\Delta R^2$ ) adalah 0,029.

Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh negatif secara signifikan terhadap tingkat *school burnout* pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang sebesar 2,9%. Artinya, makin tinggi tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang, maka makin rendah tingkat *school burnout* mereka. Dengan demikian, kesimpulan dari hasil penelitian tersebut adalah bahwa hipotesis penelitian ini dapat diterima.

### Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak kecerdasan emosional terhadap tingkat *school burnout* pada siswa SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Temuan

dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa kecerdasan emosional secara signifikan memengaruhi tingkat *school burnout* pada siswa di SMA Muhammadiyah 8 Palembang sebesar 2,9%. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor penyebab lain yang menyumbang sebesar 97,1% yang berkontribusi terhadap *school burnout*, tetapi tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil uji asumsi antara variabel kecerdasan emosional dan *school burnout* dihasilkan data yang berdistribusi normal sesuai dengan nilai signifikansi pada kedua variabel penelitian. Hasil ini dibuktikan dengan uji asumsi variabel kecerdasan emosional terhadap *school burnout* dan menghasilkan data normal dengan teknik Kolmogrov-Smirnov yang menunjukkan nilai 0,200. Artinya data tersebut berdistribusi normal. Selain itu berdasarkan metode grafik Normal Q-Q Plot Regression SPSS, hasil uji coba ini menghasilkan garis diagonal sehingga dapat dikatakan bahwa pola terdistribusi normal. Karena nilai kedua variabel tersebut normal maka memenuhi syarat uji normalitas.

Lebih lanjut, hasil uji linieritas mendapatkan nilai signifikansi dengan melihat *deviation from linearity* menghasilkan nilai 0,507 > 0,05 maka ada pengaruh yang linier secara signifikan antara variabel kecerdasan emosional dan *school burnout*. Dengan demikian, uji asumsi linieritas dan syarat untuk melakukan uji regresi linier sederhana terpenuhi. Adapun hasil uji hipotesis variabel kecerdasan emosional terhadap *school burnout* mendapatkan nilai pengaruh sebesar 2,9% atau 0,029 dengan (*sig.*= 0,038 <0,05).

Pengaruh antara kecerdasan emosional terhadap *school burnout* mengandung makna bahwa makin tinggi tingkat kecerdasan emosional individu

untuk mengontrol emosi, menjaga emosi, dan mengungkapkan melalui kesadaran diri secara positif, maka semakin menurun pula tingkat *burnout* pada siswa dan siswi. Penelitian ini serupa dengan temuan dari penelitian terdahulu, salah satunya penelitian yang dilakukan oleh Sillbaugh, dkk (2023) dengan tiga variabel yakni *emotional labor*, *emotional intelligence*, dan *burnout* bahwa siswa dengan kecerdasan emosional yang tinggi biasanya tidak mengalami *burnout*. Dengan kata lain, individu yang memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih rendah.

*School burnout* yang tinggi dapat membuat individu cenderung mengalami kebosanan dan cepat merasakan lelah dalam menghadapi situasi akademik di sekolah (Moeller, 2020). Dalam penelitian terbaru tentang perasaan yang dialami siswa SMA di lingkup sekolah, ditemukan bahwa emosi negatif yang paling sering muncul pada siswa dan siswi ialah rasa lelah, stress, dan kebosanan (Moeller, 2020). Penelitian ini serupa dengan yang dilakukan Moeller (2020) yang menyebutkan bahwa rasa lelah adalah suatu kondisi yang biasa terjadi pada siswa dan siswi SMA, beberapa penyebab yang memungkinkan mereka merasa lelah ialah kurang tidur, penggunaan media sosial yang terlalu berat hingga larut malam, dan tugas sekolah yang berlebihan, serta kurangnya mengatur waktu.

Rendahnya tingkat *school burnout* dapat menghasilkan tingkah laku yang cenderung terhindar dari perilaku negatif. Mereka dapat mengontrol emosinya sehingga lebih terarah dan tidak merasa cepat bosan atau bahkan stres di sekolah. Siswa yang mengulang kelas lebih sering menunjukkan sikap sinis dan kurang efikasi diri dibandingkan teman sekelas mereka yang tidak mengulang kelas. Hal

ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jurado (2021) yang mengatakan bahwa siswa yang gagal dalam suatu mata pelajaran akan lebih mudah sinis terhadap nilai pendidikan dan mereka juga merasa kewalahan secara emosionalnya daripada siswa yang tidak mengulang mata pelajaran, mereka akan cenderung lebih banyak peningkatan dalam emosional dan memiliki efikasi diri yang lebih baik.

Siswa-siswi dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki cara yang lebih efektif dalam menangani konflik, menyelesaikan masalah, dan mendapatkan dukungan sosial yang semuanya dapat membantu mengurangi risiko *school burnout*. Di samping itu, siswa dengan tingkat kecerdasan emosional tinggi mungkin mempunyai pandangan yang lebih positif terhadap lingkungan sekolah mereka. Mereka lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan tantangan yang muncul selama proses pendidikan mereka. Penelitian ini serupa dengan yang dilakukan oleh Pablo (2020). Mereka mengatakan bahwa jika individu mampu mengerjakan tugas mereka dan adanya tingkat kecerdasan emosional yang baik pada kesejahteraan psikologisnya (*well-being*) maka akan memicu turunnya *burnout* pada diri siswa.

Kecerdasan emosional yang rendah pada siswa-siswi dapat membuat mereka lebih rentan terhadap stres, kelelahan, dan perasaan negatif yang berkelanjutan (Furqani, 2020). Ketika siswa dan siswi tidak mampu mengelola emosi dengan baik atau tidak memiliki keterampilan untuk mengatasi tekanan stres, mereka akan rentan mengalami *burnout*. Karena, *burnout* sering kali dipicu oleh tekanan akademik, konflik interpersonal, dan beban emosional yang berlebihan. Penelitian ini serupa dengan penelitian

yang dilakukan oleh Furqani (2020) yang mengatakan jika kecerdasan emosional pada remaja cenderung rendah maka dapat menunjukkan perilaku negatif dan memperburuk depresi.

Hasil penelitian ini mengungkapkan beberapa pengaruh yang signifikan antara kecerdasan emosional dan *school burnout* di lingkungan sekolah. Variabel independen, kecerdasan emosional, secara keseluruhan berpengaruh signifikan dengan variabel dependen, *school burnout*. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Fiorili, dkk (2020) yang menemukan bahwa adanya pengaruh signifikan antara kecerdasan emosional terhadap *school burnout*. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki dampak yang signifikan terhadap *school burnout*, tetapi tidak berpengaruh besar karena siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih bisa meresilensi dirinya dan mengurangi risiko kelelahan di sekolah. Artinya, seseorang yang memiliki emosional yang positif menjadi penghambat terjadinya *school burnout* (Fiorili dkk., 2020).

Dengan demikian, pembahasan yang telah dijabarkan memperkuat hasil penelitian ini yang mengatakan bahwa kecerdasan emosional secara negatif berpengaruh terhadap *school burnout* siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang.

### Simpulan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *school burnout* pada siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Artinya, semakin tinggi tingkat kecerdasan emosional maka semakin rendah *school burnout* yang dimiliki oleh siswa-siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Hal ini berarti apabila kecerdasan emosional

meningkat maka akan diikuti dengan menurunnya *school burnout* pada siswa siswi SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Hasil penelitian juga menemukan bahwa kecerdasan emosional secara langsung memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *school burnout* pada siswa-siswi di SMA Muhammadiyah 8 Palembang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh sebesar 2,9%.

### Referensi

Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar.

Anastasi, A., & Urbina, S. (1997). *Psychological testing*. Prentice Hall/Pearson Education.

Barrett, L. F. (2012). Emotions are real. *Emotion*, 12(3), 413. DOI: <https://doi.org/10.1037/a0027555>.

Basuki, N. T. (2016). Profil kejenuhan belajar siswa (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

Febriana, S. K. T. (2021). Adapting the Trait Emotional Intelligence Questionnaire short Form (TEIQUE-SF) into Indonesian Language and culture using confirmatory factor analysis. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(4), 578–603. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i4.21742>.

Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcian, R., & Petrides, K. V. (2020). Trait emotional intelligence and school burnout: The mediating role of resilience and academic anxiety in high school. *International Journal of Environmental Research and*

*Public Health*, 17(9).  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17093058>.

Furqani, Z. N. N. (2020). The role of emotional intelligence in adolescent development. In *5th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPOCH 2019)* (pp. 277-280). Atlantis Press.  
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.200120.058>.

Farina, E., Pepe, A., Ornaghi, V., & Cavioni, V. (2021). Trait emotional intelligence and school burnout discriminate between high and low alexithymic profiles: A study with female adolescents. *Frontiers in Psychology*, 12, 645215.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645215>.

Fraenkel, J. L., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). How to design and evaluate research in education eighth edition. Mc Graw Hill.

Gulo, W. (2002). Metodologi penelitian. PT Gramedia Widiasarana Indonesia.

Gravetter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2018). Research methods for the behavioral sciences (6th ed.). Cengage Learning, Inc.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.  
<https://doi.org/10.1080/10705519909540118>.

Imaduddin, A. (2021). Kondisi burnout siswa berdasarkan jenis kelamin. *Journal of Innovative*

*Counseling: Theory, Practice, and Research*, 5(01).

Jurado, M. D. M., Pérez-Fuentes, M. D. C., Martos Martínez, Á., Barragán Martín, A. B., Simón Márquez, M. D. M., & Gázquez Linares, J. J. (2021). Emotional intelligence as a mediator in the relationship between academic performance and burnout in high school students. *Plos one*, 16(6), e0253552.

Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242.  
DOI:<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1528-3542.1.3.232>.

Maslach, C., & Schaufeli, W. B. (2018). Historical and conceptual development of burnout. In *Professional Burnout* (pp. 1-16).  
DOI:<https://doi.org/10.4324/9781315227979-1>.

Moeller, J., Brackett, M. A., Ivcevic, Z., & White, A. E. (2020). High school students' feelings: Discoveries from a large national survey and an experience sampling study. *Learning and Instruction*, 66, 101301. DOI:  
<https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101301>.

Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British Journal of Psychology*, 98(2), 273-289. DOI:  
<https://doi.org/10.1348/000712606X120618>.

Petrides, K.V. (2009). Psychometric Properties of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue). *The Springer Series on Human Exceptionality*, 103-117. DOI:

<https://doi.org/10.1007/978-0-387-88370-0>.

Rahman, D. H. (2020). Validasi *school burnout inventory* versi bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(2), 85-93. DOI: <http://dx.doi.org/10.21831/jpipfip.v13i2.32579>.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12–23. DOI: <https://doi.org/10.1027/1016-9040.13.1.12>.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48–57. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009b). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. DOI: <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>.

Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). The future of burnout. In *Pacific Affairs* (pp. 253–259). DOI: <https://doi.org/10.2307/2751753>.

Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 33(5), 464-481. DOI: <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>.

Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Alfabeta.

Silbaugh, M. W., Barker, D. B., & Arghode, V. (2023). Emotional labor, emotional intelligence, and burnout among school principals: Testing a mediational model. *Leadership and Policy in Schools*, 22(1), 73-86. DOI: <https://doi.org/10.1080/15700763.2021.1904511>.

Syachtiana, E., Satria, B., & Fithria, F. (2022). Kecerdasan emosional pada siswa sma di kota banda aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(4). <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/23298>.

Syah., M. (2010). *Psikologi pendidikan dengan pendekatan baru*. PT Remaja Rosdakarya.