

Hubungan Antara *Emotion Focus Coping* dan Motivasi Intrinsik Dengan *Burnout* Pada Siswa Program Akselerasi Di SMA Negeri 3 Surakarta

The Correlation Between Emotion Focused Coping And Intrinsic Motivation Toward Burnout On Student Of Acceleration Program In SMA Negeri 3 Surakarta

Rahayu Astuti, Munawir Yusuf, Nugraha Arif Karyanta

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran
Universitas Sebalas Maret

ABSTRAK

Program akselerasi di SMA merupakan program belajar yang padat. Siswa program akselerasi merupakan remaja yang membutuhkan waktu untuk bermain, bersosialisasi dengan teman mereka. Adanya jam belajar yang padat dan waktu bersosialisasi yang kurang, tidak menutup kemungkinan terjadinya *burnout* pada siswa akselerasi. Dalam hal ini, *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik dinilai merupakan faktor yang turut mempengaruhi *burnout* pada siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Hubungan antara *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik dengan *burnout* pada siswa akselerasi, (2) Hubungan antara *emotion focused coping* dengan *burnout* pada siswa akselerasi, (3) Hubungan antara motivasi intrinsik dengan *burnout* pada siswa akselerasi.

Penelitian ini menggunakan studi populasi yaitu siswa program akselerasi kelas XII di SMA Negeri 3 Surakarta sebanyak 38 siswa. Instrumen penelitian menggunakan skala *burnout* dengan koefisien validitas -0,074 hingga 0,757 dan reliabilitas 0,898, skala *emotion focused coping* dengan koefisien validitas -0,125 hingga 0,691 dan reliabilitas 0,834, dan skala motivasi intrinsik dengan koefisien validitas 0,237 hingga 0,894 dan reliabilitas 0,953. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis pertama adalah analisis regresi linear berganda dan untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga adalah korelasi parsial.

Hasil analisis regresi linier berganda diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,876, $p < 0,05$, dan $F_{hitung} 57,830 > F_{tabel} 3,267$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik dengan *burnout* pada siswa akselerasi. Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *emotion focused coping* dengan *burnout* pada siswa akselerasi dengan koefisien korelasi sebesar -0,004, $p > 0,05$, serta ada hubungan antara motivasi intrinsik dengan *burnout* pada siswa akselerasi dengan koefisien korelasi sebesar 0,849, $p < 0,05$. Persentase sumbangan variabel *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik terhadap variabel *burnout* sebesar 76,8%, artinya bahwa *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik secara bersama-sama dapat memberi pengaruh untuk mencegah terjadinya *burnout*.

Kata Kunci: *emotion focused coping*, motivasi intrinsik, *burnout*

 PENDAHULUAN

Dunia pendidikan kini semakin maju dan berkembang seiring dengan semakin banyaknya upaya yang dilakukan untuk memaksimalkan kemampuan setiap siswa hingga mampu memberikan prestasi optimal sesuai dengan kemampuannya. Siswa yang memiliki bakat dan kemampuan luar biasa membutuhkan pelayanan khusus dibandingkan siswa yang memiliki kemampuan normal. Oleh karena itu di Indonesia telah diselenggarakan sistem pendidikan dengan model percepatan belajar atau akselerasi bagi siswa yang memiliki kemampuan dan kecerdasan luar biasa agar mereka dapat berprestasi sesuai dengan potensinya. Program percepatan belajar atau disebut juga program akselerasi diidentifikasi sebagai salah satu bentuk pelayanan pendidikan yang diberikan bagi siswa dengan kecerdasan dan kemampuan luar biasa untuk dapat menyelesaikan pendidikan lebih awal dari waktu yang ditentukan (Depdiknas, 2003).

Program ini dibuat agar siswa dapat memperoleh pendidikan sesuai dengan kemampuan sehingga potensi yang dimiliki dapat berkembang secara optimal. Namun, penyelenggaraan program akselerasi juga memiliki dampak negatif. Berbagai dampak negatif dari penyelenggaraan program akselerasi ramai diperbincangkan masyarakat. Salah satu dampak negatif yang disoroti dari pelaksanaan program akselerasi diungkapkan oleh Southern dan Jones (dalam Hawadi, 2004), bahwa siswa

program akselerasi mungkin saja akan merasa frustrasi dan stres dengan adanya tekanan serta tuntutan dari pelaksanaan program tersebut. Stres akademik yang berkepanjangan dan tidak segera ditangani akan menyebabkan terjadinya *burnout*.

Mubiar Agustin (2009) menjelaskan *burnout* merupakan kondisi emosional ketika seseorang siswa/mahasiswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat. Dampak yang timbul akibat *burnout* ini salah satunya terjadi penurunan pencapaian prestasi individu dan siswa tersebut dapat degradasi ke program reguler atau *underachievement*. Mengingat hal tersebut, siswa diharapkan mampu menerapkan strategi *coping stress* yang adaptif untuk mengatur emosi siswa. Strategi *coping stress* dibagi menjadi dua macam yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. *Problem focused coping* merupakan strategi dimana individu secara aktif mencari penyelesaian masalah untuk menghilangkan kondisi yang menimbulkan stres. *Emotion focused coping* merupakan strategi untuk mengatasi emosi negatif yang menyertai, meredakan emosi individu tanpa berusaha mengubah atau menghilangkan sumber stres secara langsung. Dalam hal ini, siswa tidak dapat menyelesaikan masalah dengan mengubah sumber stres berupa program akademik, yang dapat siswa lakukan yaitu meredakan emosi negatif dengan strategi *emotion focused coping*. Dengan strategi ini diharapkan siswa dapat

mengelola emosi negatif menjadi suatu hal yang memberikan semangat dalam belajar.

Selain *emotion focused coping*, motivasi dari dalam diri individu juga megambil peran penting untuk mencegah *burnout*. Motivasi intrinsik merupakan motivator yang sangat kuat untuk membuat seseorang terikat dengan sebuah tugas atau pekerjaan. Menurut Thomas (2000) motivasi intrinsik merupakan hal yang krusial, seseorang yang termotivasi secara intrinsik akan lebih perhatian terhadap pekerjaannya, mencari cara terbaik untuk menyelesaikannya, selalu semangat dan puas terhadap pekerjaannya. Dari uraian tersebut *emotion focus coping* dan motivasi intrinsik dibutuhkan oleh siswa program akselerasi yang diasumsikan dapat mencegah dan mengurangi *burnout* dalam pembelajaran.

DASAR TEORI

1. *Burnout* pada Siswa

Burnout merupakan kondisi emosional ketika seorang mahasiswa/siswa merasa lelah dan jenuh secara mental maupun fisik sebagai akibat tuntutan pekerjaan akademik yang meningkat. Sementara itu, Pines & Aronson (dalam Silvar, 2001) menyatakan bahwa *burnout* merupakai kondisi kelelahan psikis, emosi dan mental yang timbul jika individu terlalu lama bersama kelompok orang yang memiliki pengharapan atas individu tersebut.

Maslach dan Jackson (1993) mengungkapkan tiga aspek *burnout* yaitu

emotional exhaustion, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*.

Baron dan Greenberg (1995) mengungkapkan faktor yang mempengaruhi *burnout* yaitu faktor eksternal yang disebabkan oleh pengaruh dari luar anak serat faktor internal yang meliputi usia, jenis kelamin, harga diri dan karakteristik kepribadian.

2. *Emotion Focused Coping*

Lazarus dan Folkman (dalam Atkinson dkk, 2001) mendefinisikan *emotion focused coping* sebagai *coping* yang digunakan individu dengan memfokuskan pada usaha untuk menghilangkan emosi yang berhubungan dengan situasi stres, walaupun situasinya sendiri tidak dapat diubah. *Emotion focused coping* cenderung dilakukan apabila individu tidak mampu atau merasa tidak mampu mengubah kondisi yang *stressful* maka yang dilakukan individu adalah mengatur emosinya.

Folkman dan Lazarus (1984) mengidentifikasi beberapa aspek *emotion focused coping* yaitu *seeking social support*, *distancing*, *escape-avoidance*, *self control*, *accepting responsibility* dan *positive reappraisal*.

Taylor (1995) menyebutkan dua faktor yang mempengaruhi individu dalam melakukan *coping* yaitu faktor internal seperti kepribadian dan faktor eksternal yang meliputi waktu, uang, pendidikan, standar hidup dan dukungan keluarga.

3. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik merupakan motivasi yang berfungsi tanpa adanya rangsangan dari luar, dalam diri individu sudah terdapat suatu dorongan untuk melakukan tindakan (Winardi, 2001). Sementara itu Desy Arisandy (2004) menyatakan bahwa motivasi intrinsik merupakan suatu bentuk motivasi yang memiliki kekuatan besar yang dapat membuat seseorang merasa nyaman dan senang dalam melakukan tugas yang disesuaikan dengan nilai tugas itu.

Thomas (2000) mengungkapkan aspek-aspek motivasi intrinsik antara lain *sense of choice*, *sense of competence*, *sense of meaningfulness* dan *sense of progress*.

Hezberd (Winardi, 2001) mengelompokkan faktor motivasi intrinsik antara lain yaitu pekerjaan itu sendiri, prestasi yang diraih, peluang untuk maju, pengakuan dari orang lain dan tanggung jawab.

METODE PENELITIAN

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XII Program Akselerasi SMA Negeri 3 Surakarta yang berjumlah 53 siswa. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian dikarenakan jumlah subjek dan waktu penelitian yang terbatas.

Teknik pengumpulan data menggunakan alat ukur berupa skala psikologi dengan jenis

skala Likert. Terdapat tiga skala psikologi yang digunakan, yaitu:

a. Skala *Emotion Focus Coping*

Skala *emotion focused coping* dalam penelitian ini adalah skala yang disusun berdasarkan pendapat Folkman dan Lazarus (1984), yang meliputi aspek *seeking social support*, *distancing*, *escape avoidance*, *self control*, *accepting responsibility*, dan *positive reappraisal*.

b. Skala Motivasi Intrinsik

Skala motivasi intrinsik yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun berdasarkan pendapat Kenneth W. Thomas (2000), yang meliputi aspek pilihan, kompetensi, kebermaknaan dan kemajuan.

c. Skala *Burnout*

Skala *burnout* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala yang disusun berdasarkan pendapat Maslach dan Jackson (1996), yang meliputi aspek-aspek *emotional exhaustion*, *depersonalization*, dan *reduced personal accomplishment*

HASIL- HASIL

Penghitungan dalam analisis penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 16.0.

1. Uji Asumsi Dasar

Penelitian ini menggunakan uji normalitas *One Sample Kolmogorov-Smirnov* dengan

taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil uji normalitas diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. Burnout* sebesar $0,320 > p=0,05$; nilai *Asymp. Sig. Emotion Focused Coping* sebesar $0,390 > p=0,05$; serta nilai *Asymp. Sig. Motivasi Intrinsik* sebesar $0,834 > p=0,05$. Nilai *Asymp. Sig.* ketiga variabel penelitian menunjukkan nilai di atas 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data variabel penelitian tersebut telah terdistribusi secara normal.

Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan *test for linierity* dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil uji linieritas untuk variabel *Burnout* dengan *Emotion Focused Coping* diperoleh nilai *Sig.* sebesar 0,020 ($0,020 < 0,05$). Demikian juga untuk variabel *Burnout* dengan Motivasi Intrinsik diperoleh nilai *Sig.* sebesar 0,000 ($0,000 < 0,05$). Nilai signifikansi antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah kurang dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara masing-masing variabel bebas dengan variabel tergantung bersifat linier.

2. Uji Asumsi Klasik

Berdasarkan hasil uji multikolineritas melalui nilai VIF , masing-masing variabel independen yaitu variabel *Emotion Focused Coping* dan variabel Motivasi Intrinsik memiliki VIF 1,273. Karena nilai VIF kurang dari 5, maka dapat dinyatakan bahwa variabel penelitian terbebas dari multikolineritas.

Dari hasil analisis pola gambar *scatterplot* diperoleh penyebaran titik-titik tidak teratur,

plot yang terpencar, dan tidak membentuk suatu pola tertentu sehingga pola gambar tersebut tidak menunjukkan adanya gejala heterokedastisitas. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa model regresi terbebas dari asumsi klasik heterokedastisitas.

Pengujian autokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji Durbin Watson (DW). Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai DW terletak diantara dU dan (4-dU) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat autokorelasi.

3. Uji Hipotesis

Tabel 1. Hasil Uji F

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2427.290	2	1213.645	57.83	.000 ^a
	Residual	734.525	35	20.986		
	Total	3161.816	37			

a. Predictors: (Constant), Motivasi, Emotion Focused Coping

b. Dependent Variable: Burnout

Berdasarkan hasil penghitungan di atas, didapatkan nilai *p-value* (pada kolom Sig.) pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,000 ($0,000 < p=0,05$) sedangkan nilai $F_{hitung} = 57,830 > F_{tabel} = 3,267$ artinya hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara *Emotion Focused Coping* dan Motivasi Intrinsik dengan *Burnout*.

4. Uji Korelasi

Hasil analisis korelasi ganda dapat dilihat pada *output Model Summary* pada Tabel 18., berdasarkan *output* diperoleh angka R sebesar 0,876. Nilai tersebut terletak antara 0,800 – 1,000, berarti bahwa hubungan yang terjadi antara *Emotion Focused Coping* dan Motivasi Intrinsik dengan *Burnout* adalah sangat kuat.

Tabel 2.
Korelasi Parsial Antara *Emotion Focused Coping* dengan *Burnout*

Correlations				
Control Variables			Burnout	Emotion Focus
MI	Burnout	Correlation	1.000	-.004
		Sig. (2-tailed)	.	.980
		df	0	35
Emotion Focus	Correlation		-.004	1.000
		Sig. (2-tailed)	.980	.
		df	35	0

Nilai korelasi antara *Emotion Focused Coping* dengan *Burnout* dimana Motivasi Intrinsik dikendalikan (dibuat tetap) adalah sebesar 0,004. Nilai $t_{hitung} = 0,025 < t_{tabel} = 2,030$ dan koefisien signifikansi adalah $0,980 > p=0,05$, artinya hubungan antara *Emotion Focused Coping* dengan *Burnout* adalah tidak signifikan.

Tabel 3.
Korelasi Parsial Antara Motivasi Intrinsik dengan *Burnout*

Correlations

Control Variables			Burnout	Motivasi
EFC	Burnout	Correlation	1.000	-.849
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		df	0	35
Motivasi	Correlation		-.849	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		df	35	0

Nilai korelasi antara Motivasi Intrinsik dengan *Burnout* dimana *Emotion Focused Coping* dikendalikan (dibuat tetap) adalah sebesar 0,849. Nilai $t_{hitung} = 9,518 > t_{tabel} = 2,030$ dan nilai signifikansi adalah $0,000 < p= 0,05$, artinya hubungan antara Motivasi Intrinsik dengan *Burnout* adalah signifikan. Sedangkan arah hubungan adalah negatif karena nilai r yang negatif, artinya semakin tinggi Motivasi Intrinsik maka semakin rendah *Burnout* yang terjadi pada siswa.

5. Analisis Deskriptif

Tabel 4. Kriteria Kategorisasi Responden

Variabel	Kategorisasi	Norma	Subjek	%
Burnout	Sangat Rendah	$25 \leq X < 40$	1	2,63%
	Rendah	$40 \leq X < 55$	14	36,85%
	Sedang	$55 \leq X < 70$	20	52,63%
	Tinggi	$70 \leq X < 85$	3	7,89%
	Sangat Tinggi	$85 \leq X < 100$	-	-
Emotion Focused Coping	Sangat Rendah	$20 \leq X < 32$	-	-
	Rendah	$32 \leq X < 44$	-	-
	Sedang	$44 \leq X < 56$	9	23,68%
	Tinggi	$56 \leq X < 68$	22	57,90%
	Sangat Tinggi	$68 \leq X < 80$	7	18,42%
Motivasi Intrinsik	Sangat Rendah	$29 \leq X < 46,4$	-	-
	Rendah	$46,4 \leq X < 63,8$	2	5,26%
	Sedang	$63,8 \leq X < 81,2$	11	28,95%
	Tinggi	$81,2 \leq X < 98,6$	18	47,37%
	Sangat Tinggi	$98,6 \leq X < 116$	7	18,42%

6. Sumbangan Relatif dan Sumbangan Efektif

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sumbangan relatif *emotion focused coping* terhadap *burnout* adalah 0,12%, sedangkan sumbangan relatif motivasi intrinsik terhadap *burnout* adalah 99,88%. Sedangkan hasil perhitungan mengenai sumbangan efektif menunjukkan bahwa sumbangan efektif *emotion focused coping* terhadap *burnout* adalah 0,09% dan sumbangan efektif motivasi intrinsik terhadap *burnout* adalah 76,65%.

7. Hasil Analisis Tambahan

Dari hasil uji regresi terhadap enam aspek *Emotion Focused Coping*, terdapat tiga aspek yang mempunyai pengaruh terhadap *burnout*, yaitu aspek *distancing*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*, sedangkan aspek *seeking social support*, *self control* dan *accepting responsibility* tidak berpengaruh terhadap *burnout*.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis regresi ganda diperoleh $p\text{-value}$ $0,000 < \text{taraf signifikansi } 0,05$ dan F_{hitung} sebesar $57,830 > F_{\text{tabel}}$ sebesar 3,267 serta nilai koefisien korelasi ganda (R) sebesar 0,876. Hasil tersebut menandakan bahwa hipotesis pertama yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima, yaitu terdapat hubungan negatif antara *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik dengan *burnout* pada siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Dengan kata lain, *emotion*

focused coping dan motivasi intrinsik dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi terjadinya *burnout* pada siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Semakin tinggi *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik pada diri siswa, maka semakin rendah *burnout* yang terjadi, begitu pula sebaliknya.

Emotion focused coping dan motivasi intrinsik secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Individu dengan *emotion focused coping* yang tinggi disertai dengan motivasi intrinsik yang tinggi pula akan memiliki manajemen diri yang baik terhadap stres dan semangat juang yang tinggi dalam melakukan tugasnya sehingga ia akan mempunyai kondisi mental yang lebih kuat dan dorongan dari dalam dirinya sendiri untuk menghadapi tantangan dalam tugas yang ia kerjaka, dengan demikian dapat mencegah siswa mengalami kelelahan atau kejenuhan dalam akademik.

Hal ini sejalan dengan pendapat Skinner (dalam Sarafino, 2006) yang menyatakan bahwa dalam *emotional focused coping*, individu yang menggunakan *positive reappraisal* melihat sisi positif dari masalah yang dialami dalam kehidupannya dengan mengambil manfaat atau keuntungan dari pengalaman tersebut. Individu juga cenderung untuk mengintrospeksi diri dan belajar dari kesalahan yang diperbuat. Hasil tersebut juga mendukung hasil penelitian Low et al., (2001) yang menyatakan bahwa semakin tinggi motivasi intrinsik maka *burnout* akan semakin melemah serta penelitian Karatepe dan Tekinkus (2006) yang menyatakan bahwa

motivasi intrinsik mempunyai dampak negatif terhadap kelelahan emosional. Keinginan seseorang untuk berprestasi yang berlebihan dapat mengakibatkan terjadinya kelelahan pada dirinya sendiri. Akan tetapi motivasi intrinsik ini dapat menciptakan kreativitas, pembelajaran konsep, pencarian tantangan dan kesenangan dalam belajar secara lebih cepat dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik (Stipek, 2002).

Nilai korelasi parsial antara *emotion focused coping* dan *burnout* adalah sebesar -0,004 dengan $p\text{-value} > 0,05$ menunjukkan hubungan tidak signifikan yang rendah antara *emotion focused coping* dengan *burnout*. Arah hubungan yang terjadi adalah negatif, karena nilai r negatif, artinya semakin tinggi *emotion focused coping* maka akan semakin rendah *burnout* yang terjadi. Sebaliknya semakin rendah *emotion focused coping* maka akan semakin tinggi *burnout* yang terjadi. Sedangkan nilai korelasi parsial antara motivasi intrinsik dengan *burnout* sebesar -0,849 dengan $p\text{-value} < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan yang kuat antara motivasi intrinsik dengan *burnout*. Semakin tinggi motivasi intrinsik pada siswa, maka semakin rendah *burnout* yang terjadi, begitu pula sebaliknya semakin rendah motivasi intrinsik maka semakin tinggi *burnout* yang terjadi.

Dari hasil uji korelasi parsial di atas dapat dilihat bahwa motivasi intrinsik memiliki nilai korelasi yang tinggi dan hubungan yang signifikan dengan *burnout*. Thomas (2000) menyatakan bahwa perasaan-perasaan yang

dimiliki oleh setiap orang seperti adanya pilihan yang harus diambilnya, kompetensi, sesuatu yang berarti baginya dan keinginan untuk selalu maju lah yang dicapai oleh seorang yang mempunyai motivasi intrinsik. Motivasi intrinsik ini dapat dijadikan dorongan dari dalam diri sendiri bagi seseorang yang memiliki kekuatan besar untuk mencapai segala sesuatu yang sesuai dengan harapannya dalam pemenuhan kebutuhan dan berkompetisi di lingkungannya.

Disisi lain, *emotion focused coping* dalam hasil penelitian ini memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan terhadap variabel *burnout*. Siswa yang memiliki kecenderungan menggunakan strategi *emotion focused coping* secara terus menerus dalam menghadapi suatu masalah yang menimbulkan stres tidak menghadapi masalah tersebut secara langsung, tetapi melakukan hal-hal yang dapat membuat afeksi mereka nyaman, seperti mengatur perasaan mereka, berbicara kepada orang lain mengenai masalahnya agar mendapatkan *support* dan kenyamanan emosional dari orang tersebut, mencari makna positif dari masalah yang sedang dihadapi dan melakukan penghindaran terhadap masalah baik dengan kognisi maupun perilakunya (Diponegoro & Thalib, 2001). Dalam hal ini, terkait dengan siswa akselerasi, mereka mempunyai tugas dan kewajiban yang harus dikerjakan setiap harinya, mempunyai tuntutan belajar yang harus dipenuhi dan hal tersebut yang dapat membawa siswa pada kejenuhan. Saat siswa mengalami kejenuhan belajar, mereka akan menunda

pengerjaannya dan akan melakukan penghindaran terhadap tugas-tugas akademik tersebut (Ferrari dkk., 1995). Siswa yang melakukan penghindaran terhadap tugas-tugas akademik, tidak menutup kemungkinan akan semakin besar *burnout* yang dirasakannya, hal ini dikarenakan tugas yang semakin menumpuk dan kewajiban belajar yang harus mereka penuhi.

Nilai R Square sebesar 0,768 menunjukkan bahwa sumbangan pengaruh dari *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik secara bersama-sama terhadap *burnout* pada siswa akselerasi di SMA negeri 3 Surakarta yaitu sebesar 76,8%. Sedangkan sisanya sebesar 23,2% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian ini seperti tekanan lingkungan, pengaruh teman sebaya atau motivasi ekstrinsik yang diperoleh individu. Nilai R Square yang didapat juga merupakan hasil penjumlahan dari sumbangan efektif kedua variabel bebas. Sumbangan efektif dari *emotion focused coping* terhadap *burnout* sebesar 0,09% sedangkan sumbangan efektif dari motivasi intrinsik terhadap *burnout* sebesar 76,65%. Terlihat bahwa motivasi intrinsik memberikan pengaruh yang lebih besar dari pada pengaruh yang diberikan *emotion focused coping* terhadap *burnout*. Motivasi intrinsik dalam hal ini merupakan salah satu pendorong kuat bagi siswa akselerasi untuk selalu giat dan semangat dalam menghadapi, memenuhi tuntutan akademik dan berprestasi semaksimal mungkin.

Hubungan antara *emotion focused coping* dengan *burnout* pada penelitian ini tidak terbukti adanya hubungan yang signifikan. Oleh karena itu sebagai analisis data tambahan, dilakukan uji regresi pada aspek-aspek *emotion focused coping* dengan variabel dependen yaitu *burnout*. Setelah dilakukan analisis regresi pada aspek-aspek *emotion focused coping* dan *burnout* untuk mengetahui arah hubungan aspek tersebut dengan *burnout*, diketahui bahwa dari enam aspek *emotion focused coping*, aspek yang berfungsi sebagai prediktor *burnout* adalah aspek *distancing*, *escape-avoidance*, dan *positive reappraisal*. Aspek-aspek tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap *burnout*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai Sig. sebesar $0,001 < 0,05$ untuk aspek *distancing*, Sig. $0,021 < 0,05$ untuk aspek *escape-avoidance* dan Sig. $0,015 < 0,05$ untuk aspek *positive reappraisal*. Meskipun secara keseluruhan hubungan antara *emotion focused coping* dan *burnout* adalah negatif, namun hasil analisis regresi antara aspek-aspek *emotion focused coping* dengan variabel dependen, terdapat aspek yang berhubungan negatif dengan *burnout* dan terdapat aspek yang mempunyai arah hubungan positif terhadap *burnout*. Hasil uji regresi menunjukkan nilai koefisien B untuk aspek *distancing* sebesar -2,846 dan untuk aspek *positive reappraisal* sebesar -1,787. Aspek *distancing* dan *positive reappraisal* berpengaruh terhadap *burnout* dengan hubungan yang berarah negatif, yaitu semakin tinggi tingkat *distancing* maupun *positive reappraisal* pada subjek maka semakin rendah *burnout* yang

terjadi, begitu pula sebaliknya. Sedangkan hubungan antara aspek *escape-avoidance* dengan *burnout* berarah positif, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien B sebesar 3,368 yang berarti semakin tinggi tingkat *escape-avoidance* pada subjek maka semakin tinggi pula *burnout* yang terjadi, begitu pula sebaliknya.

Aspek *positive reappraisal* dalam *emotion focused coping* berarti usaha untuk menciptakan makna positif dari pengalaman atau situasi stres yang terkait dengan pribadi. Individu akan cenderung mengambil hikmah dari masalah tersebut. Hal ini akan mengurnagi emosi negatif yang dirasakannya sehingga individu tersebut tidak akan merasa terlalu terbebani dengan situasi stres yang dihadapinya. Apabila hal ini terjadi maka *burnout* pada siswa akan berkurang. Aspek *distancing* dalam *emotion focused coping* mempunyai indikator membuat harapan positif untuk menenangkan diri dan mengeluarkan upaya kognitif untuk melepaskan diri dari masalah. Hal ini tidak berbeda jauh dengan *positive reappraisal* dimana individu yang mengalami kejenuhan dalam belajar akan berkurang karena individu tidak merasa terlalu stres dengan masalah yang ada.

Selanjutnya, aspek *escape-avoidance* dalam *emotion focused coping* seperti diungkapkan oleh Folkman dan Lazarus (1984) merupakan tindakan menghindari dari situasi stres. Individu berharap situasi stres hilang dengan sendirinya atau individu melakukan suatu tindakan sebagai usahanya untuk melepaskan diri dari situasi tersebut. Hal ini menjadikan penyebab stres

yang dialaminya tidak terselesaikan jika hanya dibiarkan berlalu bahkan individu menolak untuk memikirkannya. Siswa yang memiliki tugas untuk diselesaikan namun dirinya menggunakan *escape-avoidance* sebagai metode *coping stress*, akan membuat *burnout* pada dirinya semakin membesar. Tugas yang semakin menumpuk akan menyebabkan kejenuhan yang semakin besar pula. Hal ini dapat menjadi alasan aspek *escape-avoidance* dan *burnout* mempunyai hubungan dengan arah positif. Adanya aspek *emotion focused coping* yang mempunyai arah hubungan positif dan arah hubungan negatif ini dapat menjelaskan penyebab dari hubungan variabel *emotion focused coping* dan variabel *burnout* tidak signifikan.

Berdasarkan hasil kategorisasi skala *burnout*, diketahui bahwa skor *burnout* subjek penelitian berada pada kategori sedang dengan persentase 52,63%, yaitu sebanyak 20 siswa. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat *burnout* siswa program akselerasi SMA Negeri 3 Surakarta berada pada kategori sedang. Hal tersebut berarti bahwa siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta tidak semua siswa mengalami *burnout*. Hal ini dapat disebabkan oleh siswa yang memiliki ketekunan yang tinggi untuk selalu giat dalam belajar sehingga siswa selalu bersemangat dalam mengikuti pembelajaran. Selain itu guru pendidik juga memberikan materi pelajaran dengan metode yang berbeda-beda sehingga siswa tidak merasa jenuh dengan model pembelajaran yang monoton.

Adapun berdasarkan hasil kategorisasi *emotion focused coping*, secara umum *emotion focused coping* subjek berada pada kategori tinggi. Hal ini bisa dilihat dari skor *emotion focused coping* dalam penelitian ini bahwa sekitar 57,90% yaitu sebanyak 22 siswa memiliki tingkat *emotion focused coping* yang tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta menggunakan *emotion focused coping* sebagai strategi dalam mengatur emosi negatif yang timbul pada diri mereka. Hal tersebut dapat dikarenakan siswa tidak dapat merubah program dari sekolah ataupun mengurangi beban mata pelajaran yang harus dipelajari. Selain hal tersebut, siswa juga berusaha memberikan kenyamanan untuk dirinya sendiri dengan bercerita kepada orang lain mengenai masalahnya atau mengambil makna positif dari masalah yang mereka temui.

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat motivasi intrinsik, diketahui bahwa subjek penelitian memiliki tingkat motivasi intrinsik pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 85,29%, yaitu sebanyak 18 siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa mayoritas siswa program akselerasi mempunyai motivasi intrinsik yang kuat. Hal ini dapat disebabkan oleh semangat untuk berprestasi dari siswa yang tinggi, sehingga siswa selalu berusaha untuk mengikuti pembelajaran yang diberikan oleh guru dengan baik. Persaingan yang ketat antar siswa juga dapat menjadi penyebab tingginya motivasi intrinsik pada diri siswa sehingga mereka

berlomba untuk selalu berprestasi seperti teman yang lainnya.

Secara umum, hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara *emotion focused coping* dan motivasi ntrinsik terhadap *burnout* pada siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan diantaranya adalah reliabilitas skala psikologis yang digunakan dalam penelitian termasuk dalam kategori baik sehingga dianggap cukup handal untuk digunakan sebagai alat ukur suatu penelitian. Disamping itu penelitian ini pun memiliki kelemahan dan keterbatasan, antara lain hanya dapat digeneralisasikan secara terbatas pada populasi penelitian saja. Sehingga untuk penerapan penelitian bagi populasi yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda memerlukan penelitian lebih lanjut dengan menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini dengan perbaikan alat ukur, prosedur, serta memperluas ruang lingkup penelitian sehingga diharapkan penelitian selanjutnya dapat menemukan hasil yang lebih komprehensif.

PENUTUP

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat hubungan signifikan yang kuat antara *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik dengan *burnout* pada

- siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Didukung hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan $F_{hitung} 57,830 > F_{tabel} 3,267$ serta nilai korelasi berganda (R) 0,876.
- b. Terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara *emotion focused coping* dengan *burnout* pada siswa program akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai signifikansi $0,980 > 0,05$ dan nilai korelasi -0,004.
- c. Terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara motivasi intrinsik dengan *burnout* pada siswa program Akselerasi di SMA Negeri 3 Surakarta. Artinya semakin tinggi motivasi intrinsik maka semakin rendah *burnout*. Sebaliknya semakin rendah motivasi intrinsik maka semakin tinggi *burnout*. Didukung hasil penelitian yang diperoleh yaitu nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai korelasi -0,849.
- d. Sumbangan relatif *emotion focused coping* terhadap *burnout* sebesar 0,12% dan sumbangan relatif motivasi intrinsik terhadap *burnout* sebesar 99,88%. Sumbangan efektif *emotion focused coping* terhadap *burnout* sebesar 0,09% dan sumbangan efektif motivasi intrinsik terhadap *burnout* sebesar 76,65%. Sehingga total sumbangan efektif *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik terhadap *burnout* adalah 76,8%.
- e. Tingkat *burnout* pada subjek penelitian termasuk dalam kategori sedang sementara tingkat *emotion focused coping* dan motivasi intrinsik pada subjek penelitian termasuk dalam kategori tinggi.

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran sebagai berikut:

a. Bagi siswa

Siswa disarankan untuk berhati-hati dalam memilih dan menerapkan strategi *emotion focused coping*. Hal ini dikarenakan dalam strategi *emotion focused coping* terdapat tidakan yang dapat menyebabkan *burnout* semakin besar pada diri siswa. Selain itu, siswa disarankan untuk memupuk motivasi intrinsik yang ada pada dirinya, hal ini dimaksudkan untuk mendorong siswa dalam menghadapi dan memenuhi tuntutan program akademik.

b. Bagi orang tua

Orang tua disarankan untuk menciptakan kondisi rumah yang kondusif bagi anak untuk dapat belajar maupun beristirahat dengan nyaman. Hal ini dapat dilakukan dengan tidak membuat kebisingan, menciptakan kondisi aman bagi anak untuk bercerita tentang agenda kesehariannya. Hal ini akan membantu anak dalam menerapkan strategi *coping stress* yang baik dengan bercerita dan mencari *support* dari orang tua.

- c. Bagi guru dan sekolah serta pihak terkait yang turut bertanggung jawab terhadap akademik siswa

Mengingat motivasi intrinsik merupakan suatu hal yang signifikan dalam mencegah *burnout*, disarankan sekolah untuk dapat melakukan penggalian motivasi intrinsik siswa melalui agenda konseling. Selain itu, sekolah dapat melakukan evaluasi secara berkala terkait dengan *burnout* siswa agar hasil belajar siswa tersebut maksimal.

- d. Bagi peneliti lain

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengadakan penelitian dengan tema yang sama disarankan untuk lebih memperhatikan aspek-aspek yang terdapat dalam *emotion focused coping*. Aspek-aspek dalam *emotion focused coping* dapat memiliki arah hubungan yang berbeda dengan variabel *burnout*. Hal ini dapat menjadi sebuah penelitian baru yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

Agustin, Mubiar. 2009. Model Konseling Kognitif-Perilaku untuk Menangani Kejenuhan Belajar Mahasiswa (Studi Pengembangan Model Konseling pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Tahun Akademik 2008/2009). *Disertasi*. Program Studi Bimbingan Penyuluhan Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung.

Arisandy, Desy. 2004. Hubungan antara Persepsi Karyawan terhadap Disiplin

Kerja bagian Produksi Pabrik Keramik “KEN LILA PRODUCTION” Jakarta. *Jurnal Psyche*. Vol. 1. No.2. Desember 2004.

Atkinson, R.L., Atkinson, R. C., Smith, E.E. & Bem, D. J. 2001. *Pengantar Psikologi*. Edisi Kesebelas. Jilid 2. Batam: Interaksara.

Baron, R.A., Greenberg, J. 1995. *Behavior in Organization: Understanding and Managing The Human Side of Work*. New Jersey : Prentice-Hall, inc Englewood Cliffs.

Depdiknas. 2003. *Pedoman Penyelenggaraan Program Percepatan Belajar. (SD, SLTP, SMU)*. Jakarta: Direktorat PLB ditjen Dikdasmen.

Diponegoro, Ahmad Muhammad & Thalib, Syamsul Bachri. 2001. Meta-Analisis tentang Perilaku Koping Preventif dan Stres. *Jurnal Psikologika*. No 12 Tahun VI.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance; Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press

Karatepe, O. M. dan Tekinkus, M. 2006. The Effects of Work-Family Conflict, Emotional Exhaustion and Intrinsic Motivation on Job Outcomes of Front-Line Employees. *Journal Internasional Bank Marketing*, Vol. 24, No. 3.

Lazarus, R. S., Folkman, S., 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Spranger.

Low, G. S., Cravens, D. W., Grant, K., Moncrief, W. C. 2001. Antecedents and Consequences of Salesperson *Burnout* . *European Journal of Marketing Salesperson Burnout* , Vol. 35, No. 5/6.

- Maslach, C.Jackson. 1993. *Maslach Burnout Inventory Manual (2nd Edition)*. Palo Alto, California : Consulting Psychologist Press, Inc.
- Silvar, B. 2001. The Syndrome of Burnout, Self-image, and Anxiety With Grammar School Students. *Journal of Psychology*. Vol. 10. No.2. Board of Education of the Republic of Slovenia.
- Stipek, O. 2002. *Motivation to Motivation to Learn*. Boston : Alliy & Bacon.
- Taylor, S.E. 1995. *Health Psychology*. 3th Edition. New York: McGraw-Hill Inc.
- Thomas, K. W. 2000. *Intrinsic Motivation and How It Works*. Dari <http://proquest.umi.com>. Diakses tanggal 14 Januari 2013
- Winardi, J. 2001. *Motivasi & Pemotivasian dalam Manajemen*. Jakarta : Rajawali Pers