Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan
Volume 11, Nomor 4, November 2026
ISSN (Print): 2502-7069; ISSN (*Online*): 2620-8326

Resiliensi dan *Emotional Exhaustion*: Studi Penelitian Asosiatif Kausal Pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas

Hanan Nahda & Cici Yulia*
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA, Jl. Tanah Merdeka No.20, RT.11/RW.2, Rambutan, Kec. Ciracas, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 13830, Indonesia
*Corresponding Author: ciciyulia@uhamka.ac.id

Article History
Received : July 29th, 2026
Revised : September 28th, 2026
Accepted : October 10th, 2026

Abstract: *Emotional exhaustion* merupakan kondisi kelelahan emosional yang dapat muncul ketika peserta didik menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara terus-menerus tanpa diimbangi sumber daya psikologis yang memadai. Salah satu faktor psikologis yang berperan dalam membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan tersebut adalah resiliensi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap emotional exhaustion pada peserta didik SMA Negeri 13 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi penelitian berjumlah 643 peserta didik, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *Proportionate Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan melalui skala resiliensi yang dikembangkan berdasarkan aspek resiliensi Reivich dan Shatté serta skala emotional exhaustion berdasarkan kerangka Maslach. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dan reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Data dianalisis melalui uji normalitas, homogenitas, linearitas, dan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan dan negatif terhadap *emotional exhaustion*, dengan nilai F = 65,496 dan signifikansi p < 0,001. Koefisien regresi terstandarisasi sebesar β = -0,458 menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, semakin rendah emotional exhaustion pada peserta didik. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,210 menunjukkan bahwa resiliensi memberikan kontribusi sebesar 21,0% terhadap variasi *emotional exhaustion*, sedangkan 79,0% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian. Dengan demikian, resiliensi merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan dalam menekan *emotional exhaustion* pada peserta didik. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan regulasi emosi, efikasi diri, kemampuan pemecahan masalah, dan strategi coping adaptif sebagai upaya preventif terhadap emotional exhaustion.

Keywords: Bimbingan dan Konseling, *Emotional exhaustion*, Peserta didik, Resiliensi, Sekolah Menengah Atas.

PENDAHULUAN

Siswa sekolah menengah atas semakin menghadapi tuntutan akademis dan sosial yang rumit, mulai dari beban tugas yang menumpuk, jadwal ujian yang padat, hingga ekspektasi tinggi dari guru dan orang tua terhadap capaian prestasi (Suldo et al., 2014). Kondisi ini menuntut kemampuan adaptasi yang konsisten dari peserta didik dalam menjalani proses pembelajaran. Jika tekanan tersebut berlangsung terus-menerus tanpa diimbangi kemampuan pengelolaan diri yang memadai, peserta didik berisiko mengalami *emotional exhaustion*, yakni kondisi terkurasnya sumber daya emosional yang menjadi dimensi inti dari sindrom *burnout* (Maslach & Jackson, 1981).

Merujuk pada *Job Demands–Resources Model*, *emotional exhaustion* timbul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan yang dihadapi individu dan sumber daya psikologis yang dimilikinya (Maslach & Jackson, 1981). Ketika tuntutan tersebut melampaui kapasitas individu, kesulitan dalam merespons tekanan lingkungan secara adaptif pun muncul, yang pada akhirnya memicu penurunan kesejahteraan psikologis dan meningkatkan risiko *emotional exhaustion* (Xanthopoulou et al., 2007). Peserta didik sekolah menengah tergolong kelompok yang rentan mengalami kondisi ini karena harus menghadapi tuntutan akademik dan sosial secara bersamaan (Fiorilli et al., 2020). Bila tidak ditangani, konsekuensinya dapat berupa penurunan prestasi

belajar, berkurangnya keterlibatan akademik, terganggunya konsentrasi, serta menurunnya kesejahteraan mental (Felipe et al., 2025).

Fenomena *emotional exhaustion* pada peserta didik telah dilaporkan lintas negara dengan konteks sosial budaya yang beragam. Penelitian yang dilakukan (Salmela-aro & Upadyaya, 2014) di Finlandia menemukan sekitar 25–30% peserta didik sekolah menengah mengalami gejala *school burnout*, termasuk *emotional exhaustion*, akibat tingginya tuntutan akademik dan ekspektasi prestasi. Di Indonesia, (Maysarah et al., 2024) mengungkapkan bahwa *emotional exhaustion* merupakan dimensi burnout yang paling dominan dialami peserta didik, dengan prevalensi mencapai 54,55%, terutama pada lingkungan boarding school yang sarat tuntutan akademik. Konsistensi temuan ini menegaskan bahwa *emotional exhaustion* bukan fenomena lokal atau sementara, melainkan persoalan psikologis yang berulang di berbagai lingkungan pendidikan sehingga memerlukan penguatan kebijakan sekolah dan intervensi psikologis yang tepat.

Dampak *emotional exhaustion* terletak pada potensinya mengganggu kesejahteraan emosional, keterlibatan belajar, serta pencapaian akademik peserta didik. Karena itu, penanganannya tidak cukup difokuskan pada pengurangan tuntutan akademik atau tekanan sosial semata, tetapi juga perlu mempertimbangkan faktor internal yang membantu peserta didik menghadapi tekanan secara adaptif. Pemahaman terhadap faktor protektif ini penting bagi perancangan strategi pencegahan dan intervensi yang berorientasi tidak hanya pada penanganan dampak, melainkan juga penguatan kapasitas psikologis peserta didik.

Pengukuran *emotional exhaustion* dalam penelitian ini mengacu pada teori (Maslach & Jackson, 1981) yang mencakup tiga indikator, yaitu kelelahan fisik, kelelahan emosi, dan kelelahan mental. *Emotional exhaustion* ditandai dengan hilangnya antusiasme dan kesulitan bertahan terlibat dalam aktivitas belajar, kelelahan fisik tercermin dari berkurangnya energi dan daya tahan tubuh meski aktivitas yang dijalani relatif ringan, sementara kelelahan mental terlihat dari menurunnya kemampuan berkonsentrasi, berpikir jernih, mengambil keputusan, serta mempertahankan motivasi. Ketiga indikator ini penting diukur secara utuh karena emotional exhaustion merupakan respons multidimensional yang tidak dapat digambarkan secara memadai jika hanya satu aspek yang dinilai. Meski demikian, tekanan akademik dan sosial tidak selalu berasal dari *emotional exhaustion* bagi seluruh peserta didik. Sebagian di antaranya tetap mampu mempertahankan kemampuan adaptasi dan motivasi belajar meskipun berada dalam situasi yang penuh tekanan. Variasi respons terhadap tingkat tekanan yang relatif serupa ini mengindikasikan adanya faktor psikologis protektif, salah satunya resiliensi (Masten, 2001).

(Reivich & Shatte, 2003) memandang resiliensi bukan sebagai sifat bawaan yang menetap, melainkan seperangkat keterampilan psikologis yang dapat dipelajari dan dikembangkan melalui pengalaman. Menurutnya, kemampuan individu menghadapi kesulitan tidak semata ditentukan oleh berat atau ringannya tekanan, tetapi juga oleh cara individu memaknai situasi, mengelola emosi, dan menentukan strategi penyelesaian masalah. Pandangan ini diperkuat oleh (Southwick et al., 2014) yang mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan bertahan, bangkit kembali, bahkan tumbuh secara psikologis setelah menghadapi pengalaman hidup yang penuh tekanan. (Rutter, 2012) turut menegaskan bahwa resiliensi berkembang melalui proses adaptasi dinamis hasil interaksi berkelanjutan antara faktor risiko dan faktor protektif, baik dari karakteristik individu maupun dukungan lingkungan. Ketiga pandangan tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan resiliensi sebagai kapasitas adaptif yang terus berkembang melalui pengalaman, dukungan sosial, dan penguatan keterampilan psikologis.

Dalam kerangka teori *Broaden and Build*, (Tugade & Fredrickson, 2004) menjelaskan bahwa resiliensi berperan memunculkan emosi positif yang memperluas kapasitas kognitif sekaligus memperkuat sumber daya psikologis individu saat menghadapi situasi penuh tekanan. Sumber daya psikologis yang memadai ini memungkinkan individu tidak hanya bertahan, tetapi juga membangun resiliensi emosional yang berkelanjutan, mengelola emosi secara adaptif, memandang tekanan sebagai tantangan yang dapat diatasi, serta menerapkan strategi koping yang lebih efektif. Akibatnya, akumulasi tekanan psikologis yang berpotensi menguras energi emosional dapat ditekan sehingga risiko *emotional exhaustion* pun menurun.

Resiliensi dalam penelitian ini diukur berdasarkan tujuh indikator dari (Reivich & Shatte, 2003) Hal ini mencakup pengaturan emosi, pengendalian impuls, optimisme, analisis masalah,

empati, efikasi diri, dan aktualisasi diri. Pengaturan emosi dan pengendalian impuls menunjukkan kemampuan untuk mengelola emosi dan perilaku, mencegah dominasi oleh reaksi impulsif optimisme dan efikasi diri menggambarkan keyakinan individu dalam menghadapi tantangan, analisis masalah menunjukkan kemampuan mengidentifikasi akar permasalahan secara objektif, sementara empati dan pencapaian diri merefleksikan kemampuan membangun relasi interpersonal dan memanfaatkan dukungan sosial. Ketujuh indikator ini diperlukan agar gambaran resiliensi peserta didik dapat diperoleh secara komprehensif, mencakup kemampuan bertahan, mengelola emosi, berpikir adaptif, dan mempertahankan fungsi psikologis secara optimal. Kapasitas ini menjadi krusial mengingat tekanan situasional yang tidak terkelola dengan baik berpotensi berkembang menjadi beban psikologis yang semakin berat dan meningkatkan kerentanan terhadap *emotional exhaustion*.

Meski berbagai penelitian telah mendukung peran resiliensi dalam menekan risiko *emotional exhaustion*, kajian yang secara spesifik menelaah hubungan kedua variabel tersebut pada peserta didik sekolah menengah atas di Indonesia masih terbatas. Penelitian di Indonesia cenderung lebih berfokus pada stres akademik tanpa mengkaji mendalam peran resiliensi (Maysarah et al., 2024), sementara kajian *emotional exhaustion* masih lebih banyak dilakukan pada populasi pekerja, tenaga kesehatan, dan guru dibandingkan peserta didik (Maslach & Jackson, 1981). Kesenjangan literatur ini turut didukung oleh temuan awal di lapangan, di mana sebagian peserta didik menunjukkan indikasi *emotional exhaustion* yang tercermin dari penurunan motivasi belajar dan partisipasi yang bersamaan dengan tingkat resiliensi yang rendah, seperti terbatasnya kemampuan beradaptasi dan rendahnya keyakinan diri untuk bangkit dari kegagalan. Tanpa intervensi yang tepat, kondisi tersebut berpotensi berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan psikologis dan capaian belajar peserta didik, sehingga keseimbangan antara resiliensi dan *emotional exhaustion* menjadi aspek penting yang perlu mendapat perhatian lebih lanjut.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh resiliensi terhadap *emotional exhaustion* pada peserta didik SMA Negeri 13 Jakarta. Desain penelitian asosiatif kausal digunakan untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antarvariabel dengan mempertimbangkan pengaruh variabel yang diteliti (Cohen et al., 2018). Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 13 Jakarta, dengan waktu pelaksanaan selama 1 minggu mulai dari 18-22 Mei 2026. Populasi penelitian berjumlah 643 peserta didik, sedangkan sampel penelitian terdiri atas 247 responden yang ditentukan menggunakan metode Taro Yamane pada tingkat signifikansi 5% dengan teknik pengambilan sampel acak proporsional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert yang terdiri atas lima pilihan jawaban. Instrumen resiliensi dikembangkan berdasarkan prinsip (Reivich & Shatte, 2003), sedangkan instrumen *emotional exhaustion* didasarkan pada kerangka kerja (Maslach & Jackson, 1981). Prosedur penelitian diawali dengan pengujian instrumen melalui uji validitas menggunakan korelasi Pearson Product Moment (Azwar, 2016) dan uji reliabilitas menggunakan koefisien Alpha Cronbach (DeVellis, 2017). Selanjutnya, data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang telah ditentukan, kemudian diolah menggunakan IBM SPSS Statistics versi 27. Teknik analisis data meliputi uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan koreksi Liliefors (Biu et al., 2019), uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* (Fatih et al., 2026), dan uji linearitas untuk mengetahui kesesuaian hubungan antara variabel resiliensi dan *emotional exhaustion* (Bilon, 2021). Setelah pengujian persyaratan analisis dilakukan, hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05. Pengujian signifikansi dilakukan melalui uji F dan uji t, sedangkan koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi resiliensi dalam menjelaskan variasi *emotional exhaustion*. Analisis regresi linear sederhana perlu memperhatikan pemenuhan asumsi normalitas residual, linearitas hubungan, dan homoskedastisitas agar estimasi parameter model dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Kutner, 2005).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Uji Validitas

Validitas adalah penilaian yang menunjukkan tingkat keakuratan suatu instrumen; instrumen yang valid memiliki validitas tinggi, sedangkan instrumen dengan validitas rendah menunjukkan keakuratan yang berkurang (Arikunto, 2013). Penilaian validitas dilakukan untuk menentukan kemampuan setiap butir pernyataan untuk secara akurat mencerminkan konstruk yang dinilai (Azwar, 2016). Pengujian terhadap instrumen resiliensi dan *emotional exhaustion* menggunakan analisis *pearson correlation* untuk melihat r hitung dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27. Instrumen ini melewati 3 tproses tahapan uji validitas yaitu validitas konstrak (Azwar, 2012), uji keterbacaan (Stenger et al., 2023), dan *pilot testing* ke responden yang selaras dengan sampel penelitian (Kaplan & Edgar, 2020). Validasi isi dilakukan oleh Ibu Nory Natalia, S.Psi.I., S.Pd., M.Pd, seorang dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling di UIN Mahmud Yunus Batusangkar, yang memiliki keahlian dalam pengembangan instrumen penelitian. Selain itu, penilaian keterbacaan dilakukan oleh Ibu Rismar Julia Utami, S.Psi., M.Pd, seorang dosen di Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Muhammadiyah Sungai Penuh, yang memiliki keahlian di bidang Psikologi, untuk memastikan bahwa setiap pernyataan diartikulasikan dalam bahasa yang jelas, mudah dipahami, dan selaras dengan karakteristik responden mahasiswa dalam penelitian. Wawasan yang diperoleh dari kedua spesialis tersebut menjadi dasar untuk meningkatkan kualitas editorial dan isi instrumen sebelum memasuki fase uji coba, yang biasa disebut sebagai uji pilot. Setelah instrumen disetujui oleh para ahli, pengujian validitas empiris dilakukan untuk menilai kapasitas setiap item pernyataan untuk mencerminkan konstruk yang dinilai, menggunakan analisis korelasi Pearson melalui IBM SPSS Statistics versi 27.

Penelitian menunjukkan bahwa dari 56 item dalam instrumen resiliensi, 52 dianggap valid. Empat item, khususnya nomor 1, 4, 33, dan 40, gagal memenuhi persyaratan validitas karena nilai Korelasi Item-Total yang Dikoreksi berada di bawah ambang batas yang telah ditentukan, sehingga item-item tersebut dikeluarkan dari instrumen penelitian. Semua 32 item dalam skala *emotional exhaustion* memenuhi persyaratan validitas dan dianggap sesuai untuk diterapkan. Akibatnya, instrumen tersebut dianggap mahir dalam mengevaluasi konstruk resiliensi dan *emotional exhaustion* secara efektif sesuai dengan tujuan penelitian. Hasil selanjutnya berkaitan dengan penilaian validitas item yang komprehensif untuk kedua variabel.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Resiliensi Peserta Didik SMA

N Resiliensi	Nilai r_{tabel} 1%	Nilai r_{tabel} 5%	Total Nilai r_{hitung}	Keterangan
56	0,337	0,260	0,442	Valid

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Instrumen *Emotional exhaustion* Peserta Didik SMA

N *Emotional exhaustion*	Nilai r_{tabel} 1%	Nilai r_{tabel} 5%	Total Nilai r_{hitung}	Keterangan
32	0,449	0,349	0,583	Valid

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah penilaian yang dilakukan untuk mengevaluasi kuesioner yang berfungsi sebagai indikator suatu variabel atau konstruk. Kuesioner dianggap kredibel jika jawaban responden terhadap pernyataan tetap konstan sepanjang waktu (Ghozali, 2018). Pengujian reliabilitas dilakukan untuk mengevaluasi konsistensi internal instrumen penelitian menggunakan koefisien Alpha Cronbach. Menurut DeVellis (2017), pengujian reliabilitas dilakukan untuk menentukan sejauh mana item-item dalam suatu instrumen secara konsisten mengukur konstruk yang sama, sehingga menghasilkan hasil yang dapat dipercaya. Koefisien Alpha Cronbach yang lebih tinggi menunjukkan tingkat konsistensi internal yang lebih besar di antara item-item dalam menilai konstruk yang sedang diteliti. Hasil pengujian menunjukkan bahwa instrumen resiliensi memiliki Alpha Cronbach sebesar 0,915, sedangkan instrumen *emotional exhaustion* memiliki nilai 0,939. Akibatnya, kedua instrumen tersebut menunjukkan konsistensi internal yang luar biasa dan sesuai untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian. Angka-angka berikut mewakili Alpha Cronbach.

Tabel 3. Nilai *Cronbach's Alpha*

Alpha	Interpretasi
< 0,60	Tidak dapat diterima
0,60 – 0,65	Tidak diinginkan

Alpha	Interpretasi
0,65 – 0,70	Cukup
0,70 – 0,80	Baik
0,80 – 0,90	Sangat baik
> 0,90	Sangat tinggi

Berdasarkan Tabel 3, berikut adalah hasil uji reliabilitas dari variable resiliensi dan *emotional exhaustion*.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Resiliensi Peserta Didik SMA

Cronbach's Alpha	N of Items
0,918	52

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Emotional exhaustion* Peserta Didik SMA

Cronbach's Alpha	N of Items
0,939	32

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5, perolehan nilai tersebut mencerminkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, sehingga setiap butir pada kedua instrumen mampu mengukur konstruk penelitian secara konsisten. Oleh karena itu, instrumen resiliensi maupun *emotional exhaustion* dinyatakan layak digunakan sebagai alat pengumpulan data karena telah memenuhi kriteria reliabilitas yang dipersyaratkan.

Dalam penelitian psikologis, keandalan dianggap dapat diterima ketika koefisien mencapai nilai konsistensi tidak kurang dari 0,80 atau 0,85 (Azwar, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa keandalan bersifat kontingen, dan oleh karena itu, interpretasi koefisien reliabilitas juga bersifat kontingen, berdasarkan kecukupan keputusan untuk tujuan penelitian. Pengukuran resiliensi dan *emotional exhaustion* dalam penelitian ini sesuai untuk digunakan, karena nilai Alpha Cronbach di atas 0,80.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Uji normalitas menilai apakah data penelitian berasal dari populasi yang terdistribusi secara teratur. Distribusi normal merupakan asumsi yang dibutuhkan untuk menggunakan analisis statistik parametrik. Uji normalitas ini bertujuan untuk memverifikasi bahwa data sesuai dengan asumsi distribusi normal, sehingga memfasilitasi analisis statistik parametrik yang akurat (Usmadi, 2020). Hasil uji normalitas memberikan dasar bagi peneliti untuk memilih metode analisis yang sesuai. Analisis parametrik dapat digunakan jika data memenuhi kondisi normalitas (nilai signifikansi > 0,05). Jika data tidak terdistribusi secara teratur (nilai signifikansi < 0,05), peneliti dapat memilih analisis nonparametrik, yang lebih sesuai dengan karakteristik data. Hasil selanjutnya berkaitan dengan perhitungan uji normalitas komprehensif untuk kedua variabel.

Tabel 6. Hasil Uji *One Sample Kolmogorov-smirnov*

Model			Unstandidized Residual
N			249
Normal Parameters	Mean		.0000000
	Std. Deviation		12.82458178
Most Extreme Differences	Absolute		.099
	Positive		.099
	Negative		-0.43
Test Statistic			.099
Asymp. Sig. (2-tailed)			<,001
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	Sig.		.000
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.000
		Upper Bound	.000

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov–Smirnov Test dengan koreksi Lilliefors terhadap *unstandardized residual* model regresi, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 (p < 0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa residual model regresi belum berdistribusi normal. Kondisi ini juga didukung oleh nilai *skewness* dan *kurtosis* pada variabel *emotional exhaustion* yang mengindikasikan adanya beberapa skor ekstrem (*outlier*).

Meskipun residual model regresi belum memenuhi asumsi normalitas, kondisi tersebut tidak serta-merta menyebabkan analisis regresi linear sederhana menjadi tidak layak digunakan. Menurut (Kutner, 2005) ada ukuran sampel yang relatif besar, estimasi dalam regresi linear cenderung memiliki resiliensi (*robustness*)

terhadap pelanggaran asumsi normalitas sehingga hasil estimasi parameter dan pengujian signifikansi masih dapat diinterpretasikan secara andal selama asumsi-asumsi utama lainnya terpenuhi. Teori ini didasarkan pada Teorema Limit Pusat, yang menyatakan bahwa distribusi sampling dari sebuah estimator akan konvergen ke distribusi normal seiring bertambahnya ukuran sampel. Akibatnya, dengan 249 partisipan, penerapan regresi linier sederhana dalam penelitian ini tetap valid secara metodologis, sementara hasil uji normalitas disajikan dengan jelas sebagai bagian dari penilaian asumsi model.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menilai apakah banyak varians populasi setara. Uji ini merupakan prasyarat untuk melakukan analisis komparatif seperti uji t atau ANOVA, karena analisis ini mengasumsikan bahwa varians dari beberapa populasi data serupa (Usmadi, 2020). Homogenitas varians sangat penting untuk estimasi parameter dan pengujian signifikansi yang tepat. Jika hasil uji menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, varians antar kelompok dianggap homogen, sehingga memenuhi asumsi analisis parametrik. Jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, variasi antar kelompok tidak homogen, sehingga peneliti perlu mengeksplorasi metode analitik lain yang sesuai dengan karakteristik data. Hasil selanjutnya berkaitan dengan perhitungan uji homogenitas total untuk kedua variabel.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Kategori X	**N**	**Rentang Skor X**	**Mean Y**	**Varians Y**
Rendah	83	141-195	86,33	148,32
Sedang	86	196-215	75,00	90,89
Tinggi	80	216-251	70,99	269,89

Test of Homogenity of Variances	**Levene Statistic**	**df1**	**df2**	**Sig.**
Emotional exhaustion (Y)	2,761	2	246	0,065

Berdasarkan tabel 7, uji homogenitas yang dilakukan melalui Uji Levene, memiliki nilai signifikansi 0,065 (p > 0,05). Hasilnya menunjukkan bahwa variasi peringkat *emotional exhaustion* dalam setiap kelompok resiliensi bersifat homogen. Akibatnya, premis homogenitas varians dalam penelitian ini terpenuhi, yang berarti bahwa data menunjukkan varians yang sebanding di seluruh kelompok yang dibandingkan. Kriteria ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan substansial dalam varians antar kelompok, sehingga temuan analisis tidak terpengaruh oleh distribusi data yang tidak merata.

Terpenuhinya asumsi homogenitas memvalidasi penerapan analisis regresi linier dasar sebagai pendekatan parametrik dalam penelitian ini. Field (2018) menyatakan bahwa pengujian asumsi merupakan komponen penting dari analisis regresi untuk menjamin bahwa model yang digunakan menghasilkan estimasi parameter dan uji signifikansi yang dapat diandalkan. Akibatnya, hasil uji homogenitas dalam penelitian ini memvalidasi bahwa model analitik yang digunakan memenuhi salah satu asumsi dasar yang penting, sehingga membuat interpretasi hasil pengujian hipotesis menjadi kuat dan kredibel secara ilmiah.

3. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah penilaian asumsi yang digunakan untuk memastikan apakah terdapat hubungan linier yang signifikan antara dua variabel, yang sangat penting untuk analisis korelasi atau regresi linier (Field, 2018). Uji ini sangat penting karena analisis korelasi Pearson dan regresi linier mengasumsikan adanya hubungan linier antar variabel. Hubungan linier berarti bahwa perubahan pada variabel independen sesuai dengan perubahan proporsional pada variabel dependen. Jika hasil uji menunjukkan hubungan linier, analisis korelasi atau regresi linier dapat digunakan untuk menyelidiki hubungan atau pengaruh antar variabel. Jika hubungannya non-linier, analisis regresi linier dapat menghasilkan estimasi yang tidak akurat, sehingga memerlukan metode analisis yang lebih tepat. Hasil selanjutnya berkaitan dengan perhitungan uji linearitas komprehensif untuk kedua variabel.

Tabel 8. Hasil Uji Liniearitas

	Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Resiliensi	Between Groups	(Conbined) Linearity	25299.095	83	304. 808	1.912	.001
Emotional Exhaustion		Deviation	10815.666	1	10815.666	67.842	.001
		from Linerity	14483.429	82	176.627	1.108	.288
	Within Groups		26305.106	165	159.425		
	Total		51604.201	248			

Berdasarkan Tabel 8, hasil uji linearitas menggunakan Uji Linearitas, menunjukkan nilai Deviasi Sig. dari Linearitas sebesar 0,288 (p > 0,05) dan nilai Sig. Linearitas sebesar 0,000 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa korelasi antara resiliensi dan *emotional exhaustion* sesuai dengan asumsi linearitas, karena tidak terlihat penyimpangan substansial dari pola hubungan linier. Akibatnya, variasi tingkat resiliensi sesuai dengan variasi tingkat *emotional exhaustion* secara dominan linier, sehingga model regresi linier sederhana sesuai untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel tersebut.

Terpenuhinya asumsi linearitas menandakan bahwa hubungan antara variabel independen dan dependen dapat digambarkan secara memadai oleh model regresi linier. Field (2018) menegaskan bahwa pengujian linearitas merupakan asumsi penting dalam analisis regresi, karena model regresi linier mengasumsikan hubungan linier antara variabel prediktor dan dependen. Hasil uji linearitas dalam penelitian ini membuktikan bahwa model regresi linier sederhana yang digunakan memenuhi asumsi utama, sehingga memudahkan estimasi parameter yang tepat dan interpretasi hasil pengujian hipotesis.

4. Uji Hipotesis

Regresi linier sederhana adalah teknik statistik parametrik yang digunakan untuk memeriksa hubungan dan menilai dampak variabel independen tunggal terhadap variabel dependen melalui formulasi model persamaan linier (Kutner, 2005). Studi ini bertujuan untuk mengukur besarnya perubahan pada variabel dependen akibat variasi pada variabel independen, sekaligus mengidentifikasi sifat hubungan tersebut, baik positif maupun negatif.

Pengujian signifikansi dalam regresi linier sederhana menggunakan uji F dan uji t untuk memastikan validitas statistik model regresi dan koefisiennya. Model regresi dianggap signifikan jika nilai p di bawah 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel independen secara substansial memengaruhi variabel dependen. Jika nilai p melebihi 0,05, variabel independen dianggap tidak signifikan. Kontribusi variabel independen dalam menjelaskan varians pada variabel dependen dapat dinilai menggunakan koefisien determinasi (R-kuadrat). Laporan ini menguraikan temuan analisis regresi linier sederhana yang menilai dampak resiliensi terhadap *emotional exhaustion*.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.458	.210	.206	12.851

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10815.666	1	10815.666	65.496	<,001
	Residual	40788.535	247	165.136		
	Total	51604.201	248			

Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	141.452	7.946		17.802	<.001
	RES	-.314	.039	-.458	-8.093	<,001

Berdasarkan Tabel 9, jasil pengujian hipotesis dari analisis regresi linier dasar menghasilkan nilai F sebesar 65,496, dengan tingkat signifikansi 0,000 (p < 0,05). Nilai

signifikansi kurang dari 0,05 menunjukkan bahwa model regresi tersebut signifikan secara statistik. Akibatnya, dapat disimpulkan bahwa resiliensi sangat memengaruhi *emotional exhaustion* pada siswa. Kutner (2005) menjelaskan bahwa signifikansi uji F mencerminkan kemampuan model regresi untuk menjelaskan hubungan antara variabel independen dan dependen. Akibatnya, model yang substansial menunjukkan bahwa variabel prediktor memberikan dampak besar pada variabel yang diprediksi.

Analisis koefisien regresi menghasilkan koefisien B sebesar -0,314, koefisien beta terstandarisasi sebesar -0,458, dan nilai t sebesar -8,093 ($p < 0,05$). Koefisien regresi negatif menunjukkan hubungan terbalik antara resiliensi dan *emotional exhaustion*, di mana peningkatan resiliensi berhubungan dengan penurunan *emotional exhaustion*. Nilai R Kuadrat sebesar 0,210 menunjukkan bahwa resiliensi menyumbang 21,0% dari varians *emotional exhaustion*, dengan 79,0% sisanya disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak termasuk dalam model penelitian. Penelitian ini menawarkan bukti empiris bahwa resiliensi merupakan karakteristik yang mengurangi *emotional exhaustion* pada siswa, meskipun masih ada elemen-elemen lain yang berkontribusi.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa resiliensi (resiliensi) memberikan dampak negatif dan substansial terhadap *emotional exhaustion* di kalangan siswa SMA Negeri 13 Jakarta. Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa model yang dikembangkan signifikan secara statistik ($F = 65,496$; $p < 0,001$), dengan koefisien regresi standar $\beta = -0,458$. Data menunjukkan bahwa peningkatan resiliensi pada siswa berkorelasi dengan penurunan *emotional exhaustion*. Koefisien determinasi ($R^2 = 0,210$) mengungkapkan bahwa resiliensi menjelaskan 21,0% varians dalam *emotional exhaustion*, dengan sisanya 79,0% disebabkan oleh faktor eksternal yang tidak termasuk dalam model penelitian. Resiliensi dapat dilihat sebagai elemen pelindung yang mengurangi kerentanan siswa terhadap *emotional exhaustion*, meskipun bukan satu-satunya penentu.

Temuan ini mendukung Model Tuntutan Pekerjaan–Sumber Daya yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981), yang menyatakan bahwa individu yang memiliki sumber daya psikologis yang cukup lebih mahir dalam mengelola tuntutan lingkungan, sehingga mengurangi kemungkinan *emotional exhaustion*. Dalam lingkungan pendidikan, tuntutan akademis, tekanan evaluasi, adaptasi sosial, dan harapan pencapaian merupakan tuntutan pekerjaan yang dapat menguras energi emosional jika tidak diimbangi oleh sumber daya psikologis yang cukup. Resiliensi berfungsi sebagai sumber daya intrinsik yang memungkinkan anak-anak untuk mempertahankan fungsi psikologis mereka di bawah berbagai tekanan.

Interpretasi tersebut juga dapat dijelaskan berdasarkan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté (2003). Peserta didik yang memiliki kemampuan *pengaturan emosi* dan kontrol impuls cenderung mampu mengendalikan respons emosional ketika menghadapi kegagalan akademik maupun konflik sosial sehingga tekanan yang dialami tidak berkembang menjadi *emotional exhaustion* yang berkepanjangan. Di sisi lain, optimisme dan efikasi diri mendorong peserta didik untuk tetap memiliki keyakinan bahwa tantangan yang dihadapi dapat diselesaikan melalui usaha yang tepat. Sementara itu, analisis masalah membantu peserta didik mengidentifikasi penyebab permasalahan secara objektif sehingga mampu memilih strategi penyelesaian yang lebih adaptif, sedangkan empati dan pencapaian diri memungkinkan peserta didik memanfaatkan dukungan dari guru, teman sebaya, maupun keluarga sebagai sumber *coping* ketika menghadapi tekanan. Kombinasi ketujuh aspek tersebut membentuk kapasitas adaptif yang membantu peserta didik mempertahankan keseimbangan emosional sehingga risiko mengalami *emotional exhaustion* menjadi lebih rendah.

Temuan penelitian ini sesuai dengan temuan Castillo-González *et al*., 2023, yang menunjukkan bahwa resiliensi berkorelasi dengan berkurangnya *emotional exhaustion* di kalangan profesional kesehatan. Chaves-Montero *et al*. (2025) menunjukkan bahwa individu yang menunjukkan resiliensi yang kuat menunjukkan adaptasi yang unggul, memungkinkan mereka untuk mengelola stres terkait pekerjaan tanpa *emotional exhaustion* yang signifikan. Meskipun dilakukan pada kelompok yang berbeda, arah asosiasi yang serupa menunjukkan bahwa peran protektif resiliensi bersifat lintas konteks. Temuan penelitian ini memperluas data empiris dalam lingkungan pendidikan, khususnya untuk siswa sekolah menengah yang menghadapi tekanan

akademis dan sosial selama proses pematangan mereka.

Kontribusi signifikan dari resiliensi, sebesar 21,0%, menunjukkan bahwa kapasitas adaptif siswa memainkan peran penting dalam menjelaskan variabilitas *emotional exhaustion*; namun demikian, sebagian besar varians dipengaruhi oleh variabel lain. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *emotional exhaustion* siswa dipengaruhi oleh harapan akademis, dukungan sosial, mekanisme koping, suasana sekolah, dan kesejahteraan psikologis individu. Oleh karena itu, inisiatif yang bertujuan untuk mencegah *emotional exhaustion* tidak hanya harus berfokus pada peningkatan resiliensi; inisiatif tersebut juga harus mencakup pembentukan lingkungan belajar yang mendukung dan penguatan variabel pelindung tambahan.

Dari perspektif bimbingan dan konseling, temuan ini memberikan implikasi praktis bahwa pengembangan resiliensi dapat dijadikan salah satu fokus layanan preventif maupun pengembangan. Guru bimbingan dan konseling dapat memfasilitasi peserta didik melalui layanan yang berorientasi pada peningkatan regulasi emosi, penguatan efikasi diri, keterampilan pemecahan masalah, serta pengembangan strategi *coping* adaptif. Pendekatan tersebut diharapkan tidak hanya membantu peserta didik mengatasi tekanan akademik yang sedang dihadapi, tetapi juga membentuk kapasitas psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai tantangan pada tahap perkembangan berikutnya.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi berperan penting dalam menekan tingkat *emotional exhaustion* pada peserta didik SMA Negeri 13 Jakarta, di mana semakin baik kapasitas resiliensi yang dimiliki, semakin rendah kecenderungan peserta didik mengalami *emotional exhaustion* akibat tuntutan akademik maupun sosial. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan salah satu sumber daya psikologis yang membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan secara lebih adaptif, sekaligus memperkuat dukungan empiris terhadap konsep resiliensi yang dikemukakan oleh Reivich dan Shatté serta relevansi penerapan Job Demands–Resources Model dalam konteks pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah menengah atas.

Berdasarkan kesimpulan ini, direkomendasikan agar sekolah, khususnya pendidik bimbingan dan konseling, menetapkan layanan pencegahan dan inisiatif pengembangan diri yang bertujuan untuk meningkatkan resiliensi siswa. Hal ini dapat dicapai melalui pelatihan pengaturan emosi, penguatan efikasi diri, peningkatan kemampuan pemecahan masalah, dan pengembangan strategi penanggulangan adaptif untuk mengurangi risiko *emotional exhaustion*. Selain itu, mengingat bahwa resiliensi bukanlah satu-satunya penentu *emotional exhaustion*, penelitian tambahan diperlukan untuk menyelidiki faktor-faktor lain yang berpotensi berpengaruh, termasuk tuntutan akademik, dukungan sosial, strategi penanggulangan, lingkungan sekolah, dan kesejahteraan psikologis, dengan menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan karakteristik sekolah yang beragam untuk mencapai pemahaman yang lebih menyeluruh tentang elemen-elemen yang memengaruhi *emotional exhaustion* pada siswa.

REFERENSI

Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2nd ed.). PUSTAKA PELAJAR.

Azwar, S. (2016). Reliabilitas dan Validitas Aitem. *Buletin Psikologi*, *2*(1), 1–8. https://doi.org/https://doi.org/10.22146/bpsi.13381

Bilon, X. J. (2021). Computation Normality and Significance Testing in Simple Linear Regression Model for Large Sample Sizes : A Simulation Study. *Communications in Statistics - Simulation and Computation*, 1–14. https://doi.org/10.1080/03610918.2021.1916824

Biu, E. O., Nwakuya, M. T., & Wonu, N. (2019). Detection of Non-Normality in Data Sets and Comparison between Different Normality Tests. *Asian Journal of Probability and Statistics*, *5*(4), 1–20. https://doi.org/10.9734/AJPAS/2019/v5i430149

Castillo-gonzález, A., Velando-soriano, A., Martos-cabrera, B. M., Lucia, R.-B., La Fuente, G. A. C. De, & Membrive-jiménez, M. J. (2023). Relation and effect of resilience on burnout in nurses: A literature review and meta-analysis. *International*

Nursing Review, 160–167. https://doi.org/10.1111/inr.12838

Chaves-Montero, A., Blanco-Miguel, P., & Ríos-Vizcaíno, B. (2025). Analysis of the Predictors and Consequential Factors of Emotional Exhaustion Among Social Workers: A Systematic Review. *Healthcare*, *13*(5), 552. https://doi.org/10.3390/healthcare13050552

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th Editio). Rouledge.

DeVellis, R. F. (2017). *Scale Development: Theory and Applications (4th ed.)*. SAGE Publications.

Fatih, F. Al, Lubis, N. P., Hsb, K. N., Zulpan, & Arianto. (2026). Konsep Homogenitas dan Normalitas dalam Statistik serta Teknik Pengujiannya. *Educational Journal*, *1*(3), 805–817. https://doi.org/doi.org/10.63822/b98bqe88

Felipe, L., Lopes, D., Fabricio, A., Brito, L. C., Junior, D., Silva, C., Stertz, S., Vargas, G. B. De, & Dessbessell, V. H. (2025). Pleasure, Suffering, and Engagement: Behavioral Triggers in Brazilian Research Scholarship Students. *Journal of Education and Learning*, *14*(1), 27–41. https://doi.org/10.5539/jel.v14n1p27

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th ed.)* (S. Publications (ed.)).

Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcan, 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*, 2. https://doi.org/10.3390/ijerph17093058

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS Versi 25 (Edisi 9)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Kaplan, R. L., & Edgar, J. (2020). Multi-Mode Question Pretesting: Using Traditional Cognitive Interviews and Online Testing as Complementary Methods. *Survey Methods: Insight from the Fields*. https://doi.org/https://doi.org/10.13094/SMIF-2020-00016

Kutner, M. H. (2005). *Applied Linear Statistical Models*. McGraw-Hill Irwin.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behavior*, *2*(2), 99–113. https://doi.org/10.1002/job.4030020205

Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *American Psychologist*, *56*(3), 227–238. https://doi.org/10.1037//0003-066X.56.3.227

Maysarah, S., Zahara, C. I., & Dewi, R. (2024). Gambaran Burnout pada Siswa SMA Modal Bangsa Arun. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, *2*(4), 730–740.

Reivich, K., & Shatte, A. (2003). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Harmony/Rodale.

Rutter, M. (2012). Resilience as a Dynamic Concept. *Development and Psychopathology*, *24*, 335–344. https://doi.org/10.1017/S0954579412000028

Salmela-aro, K., & Upadyaya, K. (2014). School Burnout and Engagement in The Context of Demands – Resources Model. *British Journal of Educational Psychology*, *84*, 137–151. https://doi.org/10.1111/bjep.12018

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience Definitions, Theory, and Challenges: Interdisciplinary Perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, *1*, 1–14. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338

Stenger, R., Olson, K., & Smyth, J. D. (2023). Comparing Readability Measures and Computer-assisted Question Evaluation Tools for Self-administered Survey Questions. *SAGE Journals Journals*, *35*(4), 287–302. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/1525822X221124469

Suldo, S. M., Dedrick, R. F., Shaunessy-dedrick, E., Fefer, S. A., & Ferron, J. (2014). Development and Initial Validation of the Coping With Academic Demands Scale : How Students in Accelerated High School Curricula Cope With School-Related Stressors. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *33*(4), 1–18.

https://doi.org/10.1177/0734282914552165

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*(2), 320–333. https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320

Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, *7*(1), 50–62.

Xanthopoulou, D., Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2007). The Role of Personal Resources in the Job Demands-Resources Model. *International Journal of Stress Management*, *14*(2), 121–141. https://doi.org/10.1037/1072-5245.14.2.121