

Emotional Exhaustion: Study Penelitian Perbedaan Peserta Didik Sma Yang Ikut Ekstrakurikuler Dan Nonkulikuler

Taqyyah Muthmainnah Azzami ^{a,1,*}, Cici Yulia ^{b,2}

^a Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka;

^b Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka;

¹Taqyahazzami@gmail.com ; ²Ciciyulia@uhamka.ac.id

*Correspondent Author; Ciciyulia@uhamka.ac.id

ARTICLE INFO

Article history

Received:

30-06-2026

Revised:

14-07-2026

Accepted:

02-08-2026

Keywords

Emotional Exhaustion,
Kegiatan Ekstrakurikuler,
Non Kulikuler.

ABSTRACT

Penelitian ini dilatarbelakangi untuk mengeksplorasi perbedaan kondisi *emotional exhaustion* antara peserta didik yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. *Emotional exhaustion* merupakan kondisi yang ditandai dengan terkurasnya energi fisik, emosional, dan mental sehingga individu mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik. Penelitian ini menerapkan Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain studi komparatif deskriptif. Populasi penelitian berjumlah 288 responden dengan jumlah sampel penelitian 168 responden yang dipilih berdasarkan teknik *proportionate stratified random sampling*. Dari 168 responden tersebut, sebanyak 113 responden merupakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, sedangkan 55 responden lainnya merupakan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Data diperoleh menggunakan skala *emotional exhaustion* berbentuk likert yang terdiri atas 32 butir pernyataan. Dalam penelien ini uji validitas instrumen dinyatakan valid sebanyak 32 pernyataan. lalu untuk uji realibitas, instrumen dinyatakan layak untuk digunakan. kelayakan instrumen kemudian dianalisis melalui *independent samples t-test*. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan rata-rata tingkat *emotional exhaustion* antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, akan tetapi secara statistik penelitian tersebut tidak signifikan sehingga tidak terdapat perbedaan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler belum tentu membedakan tingkat *emotional exhaustion* siswa, sehingga terdapat faktor lain yang kemungkinan turut memengaruhi kondisi tersebut.

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Introduction

Emotional exhaustion didefinisikan sebagai kondisi terkurasnya energi emosional sehingga individu tidak lagi mampu memberikan respons emosional secara optimal terhadap berbagai tuntutan yang dihadapinya (Maslach & Jackson, 1981; Maslach & Leiter, 2016). Kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional, kehilangan energi, serta menurunnya kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis yang berlangsung secara terus-menerus. Pada konteks pendidikan, *emotional exhaustion* menjadi salah satu indikator penting kesejahteraan psikologis peserta didik karena dapat berdampak pada proses belajar maupun penyesuaian diri di lingkungan sekolah.

Memahami secara lebih mendalam bagaimana *emotional exhaustion* terwujud dalam diri individu, perlu dikaji aspek-aspek yang membentuk kondisi tersebut. *Emotional Exhaustion* sebagai mana dikemukakan oleh Maslach, Schaufeli, dan Leiter dalam Houkes, Janssen, Jonge, & Bakker (2003) dijelaskan melalui tiga aspek *emotional exhaustion* utama yaitu : (1) Aspek fisik, kondisi kelelahan tubuh yang ditandai dengan menurunnya energi, rasa lelah yang berkepanjangan, serta sulitnya kondisi tubuh pulih meskipun individu telah beristirahat; (2) Aspek emosi, kondisi terkurasnya energi emosional yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, kejenuhan, serta menurunnya kemampuan individu dalam mengelola dan mengekspresikan emosi; (3) aspek mental, kondisi kelelahan yang berkaitan dengan penurunan kapasitas kognitif dan psikologis, yang ditandai dengan kesulitan berkonsentrasi, menurunnya motivasi, serta meningkatnya beban mental dalam menghadapi tuntutan aktivitas.

Berbagai faktor memengaruhi munculnya *emotional exhaustion* pada peserta didik, salah satunya adalah tingginya tekanan akademik yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis. Jiang et al. (2025) menjelaskan, bahwa *emotional exhaustion* muncul akibat akumulasi tekanan akademik, tuntutan lingkungan, serta kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi. Selain faktor akademik, keterlibatan peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler juga diduga memengaruhi kondisi emosional mereka. Kegiatan ekstrakurikuler berperan sebagai upaya pengembangan minat, bakat, serta keterampilan sosial peserta didik. Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah diatur melalui Permendikbud (2014) Penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler dijelaskan pada Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler yang menetapkan Pramuka sebagai kegiatan ekstrakurikuler wajib. Namun, keterlibatan yang tinggi dalam berbagai aktivitas di luar jam pelajaran dapat mengurangi waktu belajar maupun istirahat sehingga berpotensi meningkatkan kelelahan apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang baik.

Beragam hasil penelitian mengenai hubungan kegiatan ekstrakurikuler dengan kesejahteraan psikologis peserta didik masih menunjukkan temuan yang beragam. Oberle et al. (2019) serta Ndruru, Golu, Harefa, & Harefa (2025) menyatakan bahwa kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menjadi faktor protektif terhadap tekanan akademik. Di sisi lain, tingginya intensitas aktivitas yang dijalani peserta didik juga berpotensi meningkatkan beban fisik maupun emosional apabila tidak diimbangi dengan waktu belajar dan istirahat yang memadai. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengaruh keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler terhadap *emotional exhaustion* masih memerlukan kajian lebih lanjut.

Beragamnya temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler memiliki dampak masalah yang perlu ditinjau dari berbagai aspek, yaitu fisik, mental, dan emosional. Dari segi **fisik**, program ekstrakurikuler olahraga di sekolah dasar berperan penting dalam pengembangan fisik siswa, dengan hasil penelitian menjabarkan bahwa peserta didik yang aktif berolahraga menunjukkan kemampuan akademik yang lebih tinggi dibanding yang kurang aktif, meskipun penerapannya tetap

terhambat oleh keterbatasan fasilitas serta dukungan yang kurang memadai (Pasaribu, Simbolon, Panjaitan, Situmorang, & Siddik, 2024). Dari segi **mental**, kegiatan olahraga ekstrakurikuler Kegiatan tersebut tidak hanya berdampak positif terhadap kesehatan jasmani, namun juga mendukung peningkatan konsentrasi, motivasi belajar, dan kemampuan berpikir siswa. Dari segi **emosi**, kegiatan ekstrakurikuler seperti pramuka bertujuan untuk pembinaan karakter, mental, emosional, dan fisik siswa, dan terbukti berpengaruh signifikan terhadap kecerdasan interpersonal siswa dengan kontribusi sebesar 31,9% berdasarkan uji determinasi (Rusman & Millah, 2022).

Di Indonesia, penelitian yang secara khusus membandingkan tingkat *emotional exhaustion* antara peserta didik yang mengikuti dan yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pada jenjang sekolah menengah atas masih terbatas. Selain itu, berdasarkan Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama mengikuti kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP),

(PLP) di SMA Negeri 13 Jakarta, diperoleh gambaran bahwa peserta didik tidak hanya menjalani aktivitas belajar di dalam kelas, namun juga mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan secara rutin setelah jam pelajaran. Kondisi tersebut menuntut peserta didik untuk mampu mengelola waktu, energi, serta tuntutan akademik dan nonakademik secara seimbang. Oleh sebab itu, penelitian ini dirancang untuk mengeksplorasi apakah terdapat perbedaan tingkat *emotional exhaustion* antara peserta didik yang mengikuti dan yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Method

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Menurut Cohen, Manion, & Morrison (2018), penelitian deskriptif komparatif bertujuan mendeskripsikan karakteristik suatu variabel sekaligus mengidentifikasi perbedaan yang terdapat pada dua atau lebih kelompok berdasarkan data empiris. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 13 Jakarta dengan populasi sebanyak 288 responden. Sedangkan pada penelitian ini jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Taro Yamane (Riduwan, 2009), dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, maka didapatkan jumlah sampel sejumlah 167 responden. Instrumen penelitian berupa skala *emotional exhaustion* yang disusun oleh peneliti didasarkan pada aspek-aspek *emotional exhaustion* yang dikemukakan oleh Maslach, yaitu aspek emosional, fisik, dan mental. Instrumen menggunakan skala Likert dengan 32 butir pernyataan untuk mengukur tingkat *emotional exhaustion* peserta didik.

Uji validitas yang menjadi alat ukur dalam penelitian ini didasarkan pada perhitungan korelasi *Product Moment Pearson*. (Rahmadhani, Suryanti, & Hidayati, 2026), Reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Sebelum uji hipotesis dilaksanakan, data diuji terlebih dahulu untuk memenuhi asumsi analisis melalui uji normalitas dengan metode Kolmogorov-Smirnov serta uji homogenitas varians menggunakan Levene's Test (Usmadi, 2020) Setelah semua asumsi terpenuhi, hipotesis diuji menggunakan Independent Samples t-test untuk mengidentifikasi perbedaan *emotional exhaustion* antara peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Results and Discussion

1. Uji Validitas

Arikunto (2013) menjelaskan uji Validitas mengacu pada kemampuan suatu instrumen dalam mengukur konstruk yang menjadi tujuan pengukuran secara tepat. Instrumen dinyatakan valid apabila setiap butir pernyataan dapat merepresentasikan aspek yang diukur sesuai dengan konsep yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, untuk

menilai kesesuaian setiap item pernyataan untuk merefleksikan konstruk penelitian diberlakukan uji validitas. (Rahmadhani et al., 2026). Instrumen ini melalui 3 tahapan proses uji validitas, yaitu uji validitas konstruk (Azwar, 2013), uji keterbacaan (Puspitasari, 2018), dan pilot testing pada responden yang selaras dengan sampel penelitian (Budiyanto & Ismail, 2025). Validitas konstruk dilakukan oleh Ibu Rismar Julia Utami, S.Psi., M.Pd., selaku ahli di bidang psikologi dari Universitas Muhammadiyah Sungai Penuh, guna menilai kesesuaian isi dan ketepatan setiap item pernyataan dalam mengukur konstruk *emotional exhaustion*. Lalu uji keterbacaan oleh Bapak Dr. Ahmad Syarqawi, M.Pd., dari Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Untuk memastikan bahwa setiap butir pernyataan disusun dengan bahasa yang lugas dan komunikatif, serta sesuai dengan karakteristik peserta didik sebagai responden penelitian. Masukan yang didapatkan dari kedua *expert* digunakan sebagai landasan untuk melakukan penyempurnaan redaksi serta substansi instrumen sebelum dilanjutkan pada tahap uji coba atau yang disebut dengan *pilot testing*. *Pilot testing* ini dilakukan di SMA 20 Jakarta.

Setelah instrumen dinilai layak oleh para ahli, pengujian validitas empiris dilakukan untuk mengevaluasi kemampuan setiap item pernyataan dalam merepresentasikan aspek yang diukur melalui analisis *Pearson Correlation* dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27. Setelah dinyatakan layak, selanjutnya dilakukan uji validitas pada penelitian ini bertujuan untuk mengukur seberapa jauh masing-masing item pernyataan pada angket dapat merepresentasikan variabel yang diteliti, yakni *emotional exhaustion*, menggunakan analisis *Pearson Correlation* (Fitriyani, Hasibuan, Sinaga, & Hulu, 2025) untuk melihat r_{hitung} dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 27. Hasil analisis menjelaskan keseluruhan 32 item pernyataan terbukti valid, sebab nilai r_{hitung} pada tiap item berada di atas nilai r_{tabel} . Hal ini membuktikan bahwa keseluruhan item dalam instrumen tersebut dapat diterapkan sebagai bahan untuk mengambil data penelitian.

Tabel 1. 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

Sumber: data hasil uji valid menggunakan spss versi 27

Dari 32 item pernyataan, menunjukkan nilai r_{tabel} pada taraf signifikansi 1% sebesar 0,449 dan pada taraf signifikansi 5% sebesar 0,349, dengan total nilai r_{hitung} sebesar 0,583. Penelitian ini menetapkan signifikansi 5%, maka nilai r_{hitung} (0,583) lebih besar dari nilai r_{tabel} (0,349), sehingga seluruh item dinyatakan valid.

2. Uji Reabilitas

Uji realibitas dalam Penelitian kuantitatif, digunakan untuk mengevaluasi konsistensi hasil pengukuran yang dihasilkan oleh instrumen sehingga tingkat keandalannya dapat diketahui. Sederhana nya, uji ini dilakukan untuk memverifikasi bahwa instrumen yang digunakan mampu menghasilkan data yang konsisten serta stabil, jika diujikan kembali pada subjek yang sama dalam situasi yang sama. Pengujian reliabilitas diterapkan untuk mengetahui sejauh mana kuesioner yang menjadi indikator dari variabel atau aspek penelitian dapat memberikan hasil yang konsisten. (Ghozali, 2018). Instrumen penelitian dinyatakan reliabel ketika respon yang diberikan oleh responden terhadap butir instrumen yang diajukan bersifat konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*, reliabel apabila memperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar $\geq 0,70$, yang mengindikasikan bahwa

instrumen tersebut layak dipergunakan sebagai alat pengumpul data dalam penelitian Mahkotawati, Rijanto, & Rusimamto (2025).

DeVellis (2012) menyatakan *Cronbach's Alpha* diperuntukkan bagi instrumen penelitian yang bersifat multi-item, unidimensional, dan menggunakan skala pengukuran yang diperlakukan sebagai data *interval*, seperti *model likert*. Instrumen jenis ini mensyaratkan bahwa seluruh item saling berkorelasi karena mengukur konstruk laten yang sama, sehingga skor total yang dihasilkan dari penjumlahan atau rata-rata seluruh item (*summated scale*) dapat diuji konsistensi internalnya menggunakan *Koefisien Cronbach's Alpha*. Berikut nilai *Cronbach's Alpha*.

Tabel 2. Tabel Nilai *Alpha Cronbach*

Alpha	Interpretasi
< 0,60	Tidak dapat diterima
0,60 – 0,65	Tidak diinginkan
0,65 – 0,70	Cukup
0,70 – 0,80	Baik
0,80 – 0,90	Sangat baik
> 0,90	Sangat tinggi

Sumber : Tabel Nilai *Alpha Cronbach* (DeVellis, 2012)

Berdasarkan tabel di atas, berikut adalah hasil uji reliabilitas dari *emotional exhaustion*.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Emotional exhaustion* Peserta didik

Cronbach's Alpha	N of item
0.930	32

Sumber: data hasil uji realibitas menggunakan spss versi 27

Berdasarkan hasil pengujian, instrumen variabel *emotional exhaustion* memperoleh Nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,930. Nilai tersebut telah melampaui batas terendah yang disyaratkan (0,70), sehingga dapat disimpulkan bahwa instrumen ini mempunyai tingkat reliabilitas yang sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat ukur pada penelitian. Dalam penelitian psikologi realibitas instrumen dianggap memuaskan bila koefisien mencapai nilai konsistensi paling tidak setinggi 0,80 atau 0,85 (azwar). Artinya keterpercayaan itu bersifat relatif, maka pemaknaan koefisien realibitas pun bersifat relatif tergantung kepada penentuan itu sendiri untuk memuaskan sudah cukup memuaskan bagi tujuan penelitian nya. Artinya pada instrumen *emotional Exhaustion* dalam penelitian ini telah layak digunakan karena nilai alpa cronbach nya melebihi 0,80.

3. Pengujian Persyarat Uji Analisis Data

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan sebagai uji prasyarat analisis untuk mengetahui Uji normalitas pada penelitian ini dilakukan sebagai uji prasyarat analisis yang bertujuan untuk memastikan apakah data *emotional exhaustion* pada kelompok peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler maupun kelompok peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki distribusi data yang normal. (Usmadi, 2020). Pengujian normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 27. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05, sehingga memenuhi asumsi untuk melakukan analisis menggunakan *Independent Samples t-test*.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

Ukuran Deskriptif	Nilai
Statistic	.100
Significance	.200 ^d

Sumber: data hasil penelitian *emotional exhaustion* menggunakan SPSS Versi 27

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai statistik sebesar 0,100 dengan Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$), maka data *emotional exhaustion* pada penelitian ini dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas

Pengujian homogenitas diterapkan sebagai syarat awal analisis guna memastikan bahwa sebaran variabilitas data *emotional exhaustion* pada kelompok peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan kelompok yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bersifat homogen atau sama. Pengujian homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* (Usmadi, 2020) dengan bantuan program IBM SPSS *Statistics* versi 27. Data dinyatakan memiliki varians yang homogen apabila nilai signifikansi (Sig.) $> 0,05$, sehingga memenuhi salah satu asumsi dalam penggunaan

Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas

No.	Based on mean	Nilai
1	Levene statistic	2.949
2	Df1	1
3	Df2	166
4	Sig.	0.088

Sumber: data hasil penelitian *emotional exhaustion* menggunakan SPSS Versi 27

Hasil uji homogenitas dengan *Levene's Test* menunjukkan nilai *Levene Statistic* sebesar 2,949 dengan signifikansi sebesar 0,088. Karena nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,088 > 0,05$), maka varian data *emotional exhaustion* pada kedua kelompok dinyatakan homogen. Berdasarkan hasil tersebut, asumsi homogenitas telah terpenuhi sehingga data memenuhi salah satu persyaratan analisis parametrik. Dengan demikian, analisis selanjutnya dapat dianalisis dengan uji *Independent Samples t-test* guna mendeteksi ada tidaknya perbedaan *emotional exhaustion* antara siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

4. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis pada penelitian ini dilakukan melalui uji *Independent Samples t-test* karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan rata-rata *emotional exhaustion* antara dua kelompok yang tidak saling berkaitan (independen), yaitu peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. (Fauziyah, 2018).

Tabel 6. Hasil Independent Samples Test

			F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean difference
Emotional Exhaustion	Equal Variances	Assumed	2.949	.088	.382	166	.703	76.22
	Equal Variance	not Assumed			.367	96.629	.714	75.51

Sumber: data hasil penelitian emotional exhaustion menggunakan SPSS Versi 27

Hasil *Independent Samples t-test*, dengan merujuk pada baris *Equal Variances Assumed* disebabkan varians kedua kelompok telah dinyatakan homogen ($F = 2,949$; $p = 0,088$), menunjukkan nilai t sebesar 0,382 dengan derajat kebebasan (df) = 166 dan signifikansi (Sig. (2-tailed) sebesar 0,703. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($0,703 > 0,05$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak. Hasil tersebut menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan rata-rata skor *emotional exhaustion* secara deskriptif antara kedua kelompok, perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik, Namun, tetap ada perbedaan pada kelompok peserta didik yang ikut ekstrakurikuler dan peserta didik yang tidak ikut ekstrakurikuler.

Meskipun hasil uji *Independent Samples t-test* menunjukkan bahwa perbedaan tingkat *emotional exhaustion* antara peserta didik yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tidak signifikan secara statistik, analisis lebih lanjut pada setiap indikator tetap dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai aspek-aspek *emotional exhaustion* yang paling membedakan kedua kelompok. Analisis ini didasarkan pada nilai t masing-masing indikator sehingga dapat diketahui aspek yang menunjukkan kecenderungan perbedaan paling besar. Berikut tabel perbedaan indikator penelitian *emotional exhaustion*.

Tabel 7. Hasil data perbedaan indikator emosi

	T
Aspek emosi ikut ekskul	75.789
Aspek emosi tidak ikut ekskul	45.341

Sumber: data hasil penelitian emotional exhaustion menggunakan SPSS Versi 27

Tabel 8. Hasil data perbedaan indikator fisik

	T
Aspek fisik ikut ekskul	51.738
Aspek fisik tidak ikut ekskul	31.059

Sumber: data hasil penelitian emotional exhaustion menggunakan SPSS Versi 27

Tabel 9. Hasil data perbedaan indikator mental

	T
Aspek mental ikut ekskul	61.212
Aspek mental tidak ikut ekskul	39.734

Sumber: data hasil penelitian emotional exhaustion menggunakan SPSS Versi 27

Berdasarkan hasil pengujian dari ketiga tabel yang telah dipaparkan, terlihat kecenderungan yang serupa, yakni siswa yang aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler cenderung memperoleh skor lebih tinggi dibandingkan peserta didik yang tidak aktif, baik pada dimensi emosi, fisik, maupun mental. Namun demikian, selisih nilai tersebut tidak cukup besar untuk dikategorikan signifikan secara statistik. Jika ditinjau dari ketiga dimensi tersebut, dimensi emosi menunjukkan selisih nilai t paling besar (75,789

berbanding 45,341), kemudian disusul oleh dimensi mental (61,212 berbanding 39,734), sementara dimensi fisik menunjukkan selisih nilai t paling kecil (51,738 berbanding 31,059). Hal ini mengindikasikan bahwa dimensi emosi merupakan faktor yang paling menonjol dalam membedakan kecenderungan *emotional exhaustion* antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, kendati perbedaan tersebut belum memenuhi tolak ukur signifikansi statistik.

5. Discussion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor *emotional exhaustion* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih tinggi 0,71 poin dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Namun, hasil uji independent samples t -test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p = 0,703$), dengan ukuran efek yang sangat rendah (Cohen's $d = 0,063$). Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun secara deskriptif terdapat kecenderungan skor yang sedikit lebih tinggi pada kelompok siswa yang aktif berorganisasi, perbedaan tersebut tidak cukup besar untuk dianggap bermakna, baik secara statistik maupun praktis. Dengan demikian, keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler tidak dapat dikatakan sebagai faktor yang secara signifikan meningkatkan maupun menurunkan tingkat *emotional exhaustion* pada siswa SMA Negeri 13 Jakarta.

Walaupun secara keseluruhan tidak ditemukan perbedaan tingkat *emotional exhaustion* yang signifikan antara kedua kelompok, analisis pada masing-masing aspek tetap perlu dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih rinci mengenai karakteristik kelelahan emosional pada peserta didik. Mengacu pada teori Maslach & Jackson (1981), konstruk *emotional exhaustion* tersusun atas beberapa aspek utama, yaitu emosi, fisik, dan mental. Oleh karena masing-masing aspek berpotensi menunjukkan variasi yang berbeda antarkelompok, analisis per indikator menjadi penting untuk mengidentifikasi profil *emotional exhaustion* yang paling membedakan kedua kelompok, bukan sekadar melihat besaran kelelahan secara menyeluruh. Berdasarkan hasil analisis pada tiap indikator, ditemukan bahwa aspek emosi merupakan indikator yang paling dominan, baik pada siswa yang mengikuti maupun yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Hal ini ditunjukkan oleh nilai tertinggi, yaitu 75,789 pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan 45,341 pada peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Indikator mental menempati urutan kedua, dengan nilai sebesar 61,212 pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan 39,734 pada peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Sementara itu, indikator fisik memiliki nilai paling rendah, yaitu 51,738 pada peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dan 31,059 pada peserta didik yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.

Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan emosional pada peserta didik lebih banyak dirasakan dan disadari melalui aspek emosi dibandingkan dengan aspek mental maupun fisik. Temuan ini sejalan dengan konsep dasar *emotional exhaustion* menurut Maslach & Leiter (2016) yang menempatkan komponen emosional sebagai inti (*core dimension*) dari kelelahan itu sendiri, sebelum berdampak lebih lanjut pada aspek kognitif (mental) dan akhirnya termanifestasi secara somatik pada tubuh (fisik). Hal ini juga dapat dijelaskan melalui perspektif *Conservation of Resources Theory* (Hobfoll, Tirone, Gerhart, & Holmgreen, 2017) di mana sumber daya emosional merupakan sumber daya yang paling cepat terkuras ketika individu menghadapi tuntutan yang berkepanjangan, sehingga gejalanya lebih dulu dan lebih kuat dirasakan secara emosional sebelum berkembang menjadi gangguan mental (seperti sulit berkonsentrasi) dan pada akhirnya gejala fisik (seperti kelelahan tubuh), yang umumnya baru muncul

setelah sumber daya emosional dan mental benar-benar terkuras. Rendahnya nilai pada indikator fisik dibandingkan dengan emosi dan mental mengindikasikan bahwa peserta didik dalam penelitian ini secara umum belum mencapai tahap kelelahan yang termanifestasi secara fisik/somatik secara signifikan, sehingga kelelahan yang dialami masih didominasi oleh gejala emosional dan kognitif, bukan gejala fisik.

Tidak signifikannya perbedaan tersebut dapat dijelaskan melalui peran ekstrakurikuler sebagai faktor protektif bagi kesejahteraan psikologis siswa. Di satu sisi, ekstrakurikuler menambah beban aktivitas. Sejalan dengan temuan Rahman et al. (2024) kegiatan ekstrakurikuler di SMA memiliki peran ganda yang bersifat kontradiktif. Di satu sisi, keterlibatan dalam ekstrakurikuler dapat menambah tuntutan waktu, energi, dan tanggung jawab siswa, tetapi di sisi lain, kegiatan tersebut juga menjadi sarana pengembangan diri, memperluas dukungan sosial, serta meningkatkan rasa memiliki (sense of belonging) dan self-efficacy. Kondisi ini menyebabkan beban tambahan yang dialami siswa cenderung diimbangi oleh manfaat psikologis yang diperoleh (Ndruru et al., 2025; Oberle et al., 2019). Dengan kata lain, tuntutan waktu dan energi yang lebih besar pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler diimbangi oleh manfaat psikologis positif yang mereka peroleh. Sebaliknya, siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler tetap berpotensi mengalami emotional exhaustion melalui jalur yang berbeda, yaitu tekanan akademik yang dihadapi tanpa adanya ruang penyeimbang berupa aktivitas nonakademik. Kondisi ini sejalan dengan temuan Jiang et al. (2025) bahwa tekanan akademik yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko emotional exhaustion pada peserta didik.

Sementara itu, pada kelompok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler, peneliti berpandangan bahwa munculnya kecenderungan skor emotional exhaustion yang sedikit lebih tinggi dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler berpotensi mengurangi waktu istirahat siswa sekaligus menambah tuntutan akademik dan nonakademik yang harus dijalani secara bersamaan. Selain itu, keharusan untuk turut aktif berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, termasuk ekstrakurikuler yang bersifat wajib, dapat menambah beban baik secara fisik maupun emosional bagi siswa. Kendati demikian, keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler juga membawa sejumlah manfaat, seperti terbukanya dukungan sosial, berkembangnya minat dan bakat, serta tumbuhnya rasa memiliki terhadap suatu kelompok, sehingga potensi dampak negatif tersebut dapat diredam. Hal tersebut turut diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa selisih tingkat emotional exhaustion antara kedua kelompok tergolong kecil dan tidak signifikan secara statistik.

Dengan demikian, pada dasarnya kedua kelompok siswa sama-sama menghadapi sumber kelelahan, hanya saja melalui jalur yang berbeda: siswa yang mengikuti ekstrakurikuler mengalami kelelahan akibat padatnya aktivitas yang dijalani, namun hal tersebut terbantu oleh manfaat psikologis dari keterlibatan sosial yang mereka peroleh, sedangkan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler memiliki waktu yang lebih longgar, tetapi harus menghadapi tekanan akademik tanpa adanya faktor penyeimbang tersebut. Perpaduan kedua pola ini pada akhirnya menghasilkan tingkat emotional exhaustion yang relatif setara di antara kedua kelompok, sehingga perbedaan yang teramati tidak sampai mencapai taraf signifikansi secara statistik.

Conclusion

Hasil penelitian yang ditemukan adanya perbedaan rata-rata *emotional exhaustion* antara siswa yang mengikuti dan tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, namun perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler belum menunjukkan perbedaan yang bermakna terhadap tingkat *emotional exhaustion* pada peserta didik SMA

Negeri 13 Jakarta. Kedua kelompok tetap sama-sama berpotensi mengalami *emotional exhaustion*, meskipun sumber tekanan yang dihadapi cenderung berbeda. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih banyak berhadapan dengan tuntutan pengelolaan waktu dan padatnya aktivitas, sedangkan siswa yang tidak mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lebih banyak menghadapi tekanan yang bersumber dari tuntutan akademik.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan konsep *emotional exhaustion* yang dikemukakan bahwa *emotional exhaustion* dapat terjadi karena akumulasi tuntutan dan tekanan yang terjadi secara terus-menerus. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk sekolah, khususnya guru bimbingan dan konseling, dalam menyusun layanan yang mendukung keseimbangan antara tuntutan akademik dan nonakademik serta membantu peserta didik mengenali dan mengelola tanda-tanda *emotional exhaustion*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mempertimbangkan faktor lain seperti jenis dan intensitas kegiatan ekstrakurikuler, dukungan sosial, dan pola asuh, serta menggunakan desain longitudinal agar dapat memberikan pemahaman yang lebih luas terkait faktor-faktor yang memengaruhi *emotional exhaustion* pada peserta didik.

References

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiyanto, M. N., & Ismail, R. G. (2025). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Aplikasi Digitalisasi Dalam Riset Sosial Dan Bisnis*. Medan: PT Media Penerbit Indonesia.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). Routledge.
- DeVellis, R. F. (2012). *Scale Development: Theory and Applications* (3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Fauziyah, N. (2018). *Analisis Data Menggunakan Independent T Test, Dependent T Test dan Analisis of Varian (ANOVA) Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fitriyani, Hasibuan, M., Sinaga, R., & Hulu, W. W. (2025). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Persepsi Mahasiswa Terhadap Penugasan Artikel Dalam Pembelajaran Di Jurusan Matematika UNIMED. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1(12), 714-719. <https://doi.org/10.59435/menulis.v1i12.845>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 25* (9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hobfoll, S. E., Tirone, V., Gerhart, J., & Holmgreen, L. (2017). Conservation of Resources Theory. In *The Handbook of Stress and Health* (pp. 443-457). Wiley. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch27>
- Houkes, I., Janssen, P. P. M., Jonge, J. De, & Bakker, A. B. (2003). Specific Determinants Of Intrinsic Work Motivation , Emotional Exhaustion And Turnover Intention : A Multisample Longitudinal Study. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76, 427-450. <https://doi.org/10.1348/096317903322591578>
- Jiang, L., Fang, L., Xu, Y., Zhang, Q., Dai, S., Tian, J., ... Yu, H. (2025). How Does Emotional Exhaustion Among Chinese College Students Affect Mental Health? A Mixed-Methods Study In Zhejiang, China. *Frontiers in Public Health*, 13, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1669092>
- Mahkotawati, R., Rijanto, T., & Rusimamto, P. W. (2025). Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian: Angket Pengalaman Praktik Kerja Lapangan (PKL) pada Siswa SMK. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1830-1835. <https://doi.org/10.54371/jiip.v8i2.6990>

- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The Measurement Of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding The Burnout Experience: Recent Research And Its Implications For Psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Ndruru, F. S., Golu, A. Y., Harefa, B. A., & Harefa, H. O. N. (2025). Peran Kegiatan Ekstrakurikuler dalam Pengembangan Kreativitas Siswa. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 6(2), 243–249. <https://doi.org/10.54371/ainj.v6i2.837>
- Oberle, E., Ji, X. R., Magee, C., Guhn, M., Schonert-Reichl, K. A., & Gadermann, A. M. (2019). Extracurricular activity profiles and wellbeing in middle childhood: A population-level study. *PLoS ONE*, 14(7), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0218488>
- Pasaribu, E., Simbolon, N. T., Panjaitan, N. R. P., Situmorang, N. D., & Siddik, F. (2024). Pengaruh Program Olahraga Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Siswa Di Sekolah Dasar. *Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 6502–6508.
- Permendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 Tentang Bimbingan dan Konseling Pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Republik Indonesia*, 1–45.
- Rahmadhani, V., Suryanti, & Hidayati, N. (2026). Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Perhatian Dalam Belajar Pada Pembelajaran Ipa Di Smp Negeri 34 Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Pendidikan Biologi Dan IPA*, 2(1), 78–84. <https://doi.org/10.70134/mubipa.v2i1.1176>
- Rahman, A., Anjelina, A., Astuti, W., Syarif, F., Eriza, S., & Anggraini, T. (2024). Kontribusi Social Support Terhadap Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Bukittinggi. *Jurnal EMPATI*, 13(3), 53–60. <https://doi.org/10.14710/empati.2024.44855>
- Riduwan. (2009). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula* (6th ed.). Alfabeta.
- Rusman, M., & Millah, N. (2022). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Kecerdasan Interpersonal Siswa Di Madrasah Ibtidaiyah. *Indonesian Journal of Elementary Education*, 3(1), 69–79. <https://doi.org/10.24235/ijee.202231.5922>
- Usmadi. (2020). Pengujian Persyaratan Analisis (Uji Homogenitas Dan Uji Normalitas). *Inovasi Pendidikan*, 7(1), 50–62. <https://doi.org/10.31869/ip.v7i1.2281>