

	<b>Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling</b>	<b>Vol 11, No 2, 2024</b>
	Tersedia di <a href="https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK">https://jkk-fkip.ejournal.unsri.ac.id/index.php/JKK</a> e-ISSN 2828-2965                      p-ISSN 2548-4311	<b>hlm. 97—106</b>

## Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan *Academic Burnout* Siswa

Natasya Putri Haulia<sup>1\*</sup>, Rahmi Dwi Febriani<sup>2</sup>, Rezki Hariko<sup>3</sup>, Azmatul Khairiah Sari<sup>4</sup>, Febri Wandha Putra<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Sumatera Barat, Indonesia.

\*Penulis Koresponden, *e-mail*: rahmidwif@fip.unp.ac.id

**Abstract:** This study was motivated by the phenomenon of academic burnout that occurs in students. Students experience symptoms of academic burnout such as boredom with schoolwork, falling asleep easily during lessons, ignoring assignments given by teachers, difficulty remembering material, unable to complete assignments so that their academic achievement decreases. One of the factors suspected of influencing student academic burnout is peer social support. This study aims to: (1) describe peer social support, (2) describe student academic burnout, (3) test the relationship between peer social support and student academic burnout. This study uses a quantitative method with a descriptive correlational research type. The population used in this study were 284 students in grade VII of the 2023/2024 academic year at SMP Negeri Kota Padang, the number of samples in this study was 167 students. Sampling used the proportional random sampling technique. Data collection used peer social support instruments and academic burnout instruments using the Likert model scale. Data were analyzed using descriptive statistical techniques and product moment correlation techniques. The results of this study indicate that (1) peer social support is in the moderate category with an average percentage of 66% (2) student academic burnout is in the low category with an average percentage of 49% (3) there is a significant relationship between peer social support and student academic burnout with a calculated *r* correlation value of -0.303 with a significance level of 0.000 at a weak relationship level. This means that if students have high peer social support, the lower the student's academic burnout. Conversely, the lower the peer social support, the higher the student's academic burnout. The urgency of this study is to have a value of benefit for teachers to be able to recognize student academic burnout. Based on the results of the study, guidance and counseling teachers can make policies and provide services such as information services, individual counseling services, and group guidance services to increase peer social support and reduce the level of high-category student academic burnout.

**Keywords:** Peer Social Support, Academic Burnout, Students

**Abstrak:** Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *academic burnout* yang terjadi pada siswa. Siswa mengalami gejala *academic burnout* seperti bosan dengan tugas sekolah, mudah tertidur saat pelajaran berlangsung, mengabaikan tugas yang diberikan guru, sulit mengingat materi, tidak dapat menyelesaikan tugas sehingga prestasi akademiknya menurun. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi *academic burnout* siswa adalah dukungan sosial teman sebaya. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan dukungan sosial teman sebaya, (2) mendeskripsikan *academic burnout* siswa, (3) menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII tahun ajaran 2023/2024 di SMP Negeri Kota Padang berjumlah 284 siswa, jumlah sampel penelitian ini sebanyak 167 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik proporsional random sampling. Pengumpulan data menggunakan instrumen dukungan sosial teman sebaya dan instrumen *academic burnout* dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang dengan persentase rata-rata sebesar 66% (2) *academic burnout* siswa berada pada kategori rendah dengan persentase rata-rata sebesar 49% (3) terdapat hubungan yang signifikan

antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* siswa dengan nilai korelasi  $r$  hitung sebesar  $-0,303$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  pada taraf hubungan lemah. Artinya apabila siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka semakin rendah *academic burnout* siswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *academic burnout* siswa. Urgensi penelitian ini adalah memiliki nilai kebermanfaatannya bagi para guru untuk bisa mengenal kelelahan akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian guru bimbingan dan konseling dapat membuat kebijakan dan memberikan layanan seperti layanan informasi, layanan konseling individu, dan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan dukungan sosial teman sebaya dan mereduksi tingkat *academic burnout* siswa berkategori tinggi.

**Kata kunci:** Dukungan Sosial Teman Sebaya, *Academic Burnout*, Siswa.

## PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat menuntut ilmu bagi siswa yang bertujuan untuk mencerdaskan kehidupan bangsa. Sekolah salah satu tempat pendidikan formal yang dimulai dari jenjang SD, SMP dan SMA hingga Perguruan Tinggi (Sari et al., 2021). Sekolah sebagai institusi pendidikan dan terdapat proses belajar mengajar untuk meningkatkan kualitas dan mengembangkan potensi siswa (Minsih et al., 2019). Potensi siswa akan berkembang ketika kegiatan proses belajar mengajar di dalam kelas berjalan lancar dan siswa mau mengerjakan kewajibannya seperti mengerjakan tugas-tugas sekolah (Hasibuan & Aziz, 2018).

Tugas sekolah juga salah satu bentuk penilaian bagi guru untuk melihat bagaimana siswa memahami materi pelajaran yang telah dipelajarinya (Endriani & Syukur, 2015). Namun tugas sekolah memiliki kesulitan yang berbeda bagi masing-masing siswa sehingga adanya siswa mengalami *academic burnout*. Siswa yang mengalami *academic burnout* ditandai dengan gejala seperti tidak fokus saat guru memberikan materi di kelas serta merasa bosan mengerjakan tugas sekolah, mudah mengantuk saat pembelajaran berlangsung dikelas, mengabaikan tugas yang diberikan oleh guru, kesulitan mengingat materi, tidak mampu menyelesaikan tugas sehingga akan terjadi penurunan prestasi akademiknya. Hal tersebut membuat siswa menimbulkan rasa enggan, lelah dan lesu serta tidak memiliki semangat dan tidak punya perhatian penuh terhadap pembelajaran di sekolah (Febriani et al., 2021). Hal tersebut dapat menimbulkan permasalahan belajar yang merupakan suatu kondisi yang dapat menghambat proses pembelajaran siswa. Apabila kondisi siswa tersebut dibiarkan berlarut maka siswa tidak bersemangat dan tidak termotivasi untuk belajar sehingga bermuara akhir tinggal kelas. Hal tersebut yang menjadi urgensi penelitian ini dilakukan supaya *academic burnout* siswa yang tergolong tinggi bisa berkurang dan memiliki semangat untuk mengikuti proses belajar mengajar.

Berdasarkan teori Maslach & Leiter (2023) *academic burnout* adalah suatu sindrom atau gejala psikologis sebagai respon terhadap tekanan akademik yang dialami siswa. Kondisi tersebut biasanya ditandai dengan gejala seperti kelelahan emosional dan fisik, sikap sinis dan ketidakmampuan dalam akademiknya. *Academic burnout* siswa mengacu pada perasaan lelah karena tuntutan belajar (*exhaustion*), *cynicism* atau sinis yaitu tidak mempercayai akan hal-hal akademik seperti sikap acuh terhadap tugas sekolah dan perasaan tidak mampu sebagai siswa terhadap hal-hal akademiknya sehingga siswa tidak produktif dalam belajar (efikasi berkurang) (Maslach C, 2015, Maslach & Leiter, 2016; Maslach & Leiter, 2023). Selanjutnya Maslach & Leiter (2023) juga menjelaskan *academic burnout* memiliki tiga dimensi yaitu (*exhaustion*), *cynicism* (sinis) dan (*reduced efficacy*). Pertama, *exhaustion* adalah kelelahan secara emosional dan fisik seseorang dalam hal akademik. Kedua, kelelahan *Cynicism* (sinis) yaitu tidak mempercayai akan hal-hal akademik sehingga seseorang menjauhi akademik mengacu pada respons negatif seperti terlalu acuh terhadap akademik dan mengacu pada kelelahan kognitif dalam hal akademik. Ketiga, *reduced efficacy* yaitu ketidakmampuan secara akademik mengacu pada perasaan tidak kompeten dalam hal akademik dan produktivitas belajar dalam hal akademik.

Penelitian ini sangat penting dilakukan karena melihat beberapa data dari hasil penelitian di tingkat SMP tentang *academic burnout* yaitu penelitian oleh Helfajrin & Ardi (2020) mengenai *academic burnout* secara keseluruhan siswa *full day school* di SMP Negeri Z Padang, kejenuhan

belajar atau *academic burnout* siswa full day school di SMP Negeri Z Padang umumnya berada pada kategori rendah sebesar 36,0% (80 orang). Penelitian oleh Zulkarnain & Ruhaena (2021) SMP W Muhammadiyah C Kartasura sebanyak 78,4% (127 siswa) berada pada kategori sedang. Selanjutnya penelitian Mailita, dkk (2016) SMP Negeri Banda Aceh menunjukkan bahwa *academic burnout* siswa di SMP Negeri Banda Aceh umumnya berada pada kategori sedang yaitu dengan 68 orang dengan persentase 52,3%. Selanjutnya penelitian Trisnawati (2020) dengan sampel 60 siswa memperoleh hasil bahwa *academic burnout* siswa di SMP Negeri X Pedamaran berada pada kategori tinggi sebanyak 27 siswa dengan persentase (45%) dan kategori sangat tinggi sebanyak 24 siswa dengan persentase (40%), dan kategori sedang sebanyak 6 siswa dengan persentase (10%) dan kategori rendah sebanyak 3 siswa dengan persentase (5%) dan tidak ada siswa yang berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan data hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* dialami oleh sebagian siswa SMP. Berdasarkan data tersebut sangat penting dilakukan penelitian ini untuk mengetahui tingkat *academic burnout* siswa di SMP kota Padang. Hal tersebut akan ditindak lanjuti oleh kerjasama antara guru di sekolah terkhusus oleh guru bimbingan dan konseling supaya dapat membuat berbagai program tentang meningkatkan dukungan sosial teman sebaya dan mereduksi *academic burnout* siswa. Hal tersebut didukung oleh Kuo & Ho (2019) menyatakan bahwa siswa yang mengalami *academic burnout* cenderung kurang termotivasi dalam belajar dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran. Selanjutnya siswa bisa kehilangan minat dalam belajar dan merasa tidak tertarik dalam mengikuti pelajaran (Salmela et al., 2009).

Berdasarkan fenomena tersebut salah satu faktor yang menyebabkan *academic burnout* dijelaskan oleh Gold & Roth (1993:35) adalah dukungan sosial (*lack of social support*) karena kekurangan dukungan sosial dapat meningkatkan *academic burnout*. Dukungan sosial yang dibahas pada penelitian ini dikaitkan dengan teman sebaya supaya lebih spesifik untuk memperkecil ruang lingkup pada penelitian ini sehingga lebih mudah dipahami oleh peneliti sendiri dan bagi orang yang membacanya. Dukungan sosial teman sebaya merupakan dukungan sosial bersumber dari teman sebaya yang dapat memberikan informasi mengenai apa yang sebaiknya dilakukan remaja untuk berinteraksi dengan orang disekitarnya (Saputro & Sugiarti, 2021). Berdasarkan observasi dilapangan serta wawancara dengan siswa dan guru mata pelajaran dan melakukan diskusi dengan guru bimbingan dan konseling terungkap bahwa tidak adanya semangat siswa untuk membuat tugas serta tidak fokus untuk memperhatikan guru yang sedang mengajar dan lebih memilih mengganggu temannya yang sedang fokus. Apabila hal tersebut dibiarkan berlarut akan berujung pada penurunan prestasi akademik sehingga siswa-siswa yang mengalami *academic burnout* di dalam kelas akan kurang mendapatkan dukungan sosial teman sebaya.

Hal tersebut dapat dilihat pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2016) memaparkan hasil bahwa kemampuan bersosialisasi pada siswa berkategori rendah dimana siswa kurang mampu bersosialisasi di lingkungan sekolahnya sehingga tidak memperoleh bantuan dari teman sebaya. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya sangat diperlukan untuk meminimalisir *academic burnout* siswa. Sesuai dengan permasalahan yang disajikan, maka penelitian ini memiliki tujuan untuk mengkaji hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa. Secara kusus pembahasan meliputi dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout*.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 284 siswa kelas VII tahun ajaran 2023/2024 SMP di Kota Padang, jumlah sampel dalam penelitian ini 167 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Proportional Random Sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan instrumen dukungan sosial teman sebaya dengan alternatif pilihan seperti; Sangat Tinggi (ST), Tinggi (T), Sedang (S), Rendah (R), Sangat Rendah (SR) dan instrumen *academic burnout* dengan alternatif pilihan seperti; Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-

kadang (KD), Jarang (JR), Tidak Pernah (TP). Selanjutnya instrumen *academic burnout* menggunakan alternatif pilihan seperti; Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Data diolah menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasional menggunakan *product moment correlation* dengan bantuan program SPSS versi 20 for windows.

## HASIL

### Hasil Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka gambaran dukungan sosial teman sebaya secara keseluruhan frekuensi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial Teman Sebaya (n=167)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 137$	10	6,0
Tinggi	111 - 136	55	32,9
Sedang	85 - 110	98	58,7
Rendah	59 - 84	4	2,4
Sangat Rendah	$\leq 58$	0	0,0
Jumlah		167	100,0

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan ada sebanyak 98 siswa dengan persentase 58,7% kategori sedang, 55 siswa dengan persentase 32,9% kategori tinggi, dan 10 siswa dengan persentase 6,0% memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori sangat tinggi, serta sebanyak 4 siswa dengan persentase 2,4% berkategori rendah, kemudian tidak ada siswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya berkategori sangat rendah. Dapat disimpulkan bahwa siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya di sekolah berada pada kategori sedang sebanyak 98 orang.

### Hasil *Academic Burnout* Siswa

Berdasarkan hasil pengolahan data, maka gambaran *academic burnout* siswa secara keseluruhan dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Academic Burnout* Siswa (n=167)**

Kategori	Interval	f	%
Sangat Tinggi	$\geq 116$	0	0,0
Tinggi	94 - 115	20	12,0
Sedang	72 - 93	50	29,9
Rendah	50- 71	68	40,7
Sangat Rendah	$\leq 49$	29	17,4
Jumlah		167	100,0

Berdasarkan Tabel 2 mengungkapkan bahwa 68 siswa mengalami *academic burnout* yang berada pada kategori rendah dengan persentase 40,7%, 50 siswa berada pada kategori sedang dengan persentase 29,9%, 29 siswa berada pada kategori sangat rendah dengan persentase 17,4%, dan tidak ada siswa yang berada di kategori sangat tinggi pada *academic burnout*. Hasil ini mengungkapkan *academic burnout* siswa berada pada kategori rendah. Artinya, sebagian besar sekitar 68 siswa mampu mengatasi *academic*

*burnout* baik secara emosional dan fisik serta sikap sinis dan ketidakmampuan dalam hal akademik.

## PEMBAHASAN

### Dukungan Sosial Teman Sebaya

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan dukungan sosial teman sebaya berada pada kategori sedang dengan persentase rata-rata 66%. Distribusi frekuensi siswa sekitar 98 siswa (58,7%). Artinya, bahwa siswa cenderung memiliki dukungan sosial teman sebaya yang sedang agar diterima dan dihargai dalam kelompoknya. Hal tersebut menggambarkan bahwa pentingnya dukungan sosial teman sebaya yang dapat memberikan sebuah kesempatan untuk melakukan hal yang belum pernah dilakukan melalui pemberian dorongan sesama teman sebayanya berupa dukungan emosional atau penghargaan, dukungan nyata atau instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Siswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya cenderung memiliki kemampuan untuk mengelola masalah yang dihadapi setiap hari (Pradana & Susilawati, 2019). Salah satu fungsi terpenting dari teman sebaya adalah sebagai sumber informasi mengenai dunia di luar keluarga (Wijaya & Widiasavitri, 2019).

Selaras dengan Penelitian Nadia Khairunnisa (2023) menyebutkan bahwa peserta didik lebih banyak yang memberikan dukungan secara positif untuk keinginan dan kebutuhan teman-temannya dalam bersosialisasi sehingga merasa diterima, dihargai, mampu mengontrol diri dalam berperilaku dan memberikan contoh yang baik. Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Cici Tri Hendri Yeni (2022) memperoleh hasil penelitian mengenai dukungan sosial teman sebaya kategori sedang dengan jumlah 68 siswa dengan persentase 25,56%. Artinya, rata-rata siswa menerima dukungan sosial teman sebaya cenderung tergolong sedang yaitu tidak terlalu tinggi dan tidak pula terlalu rendah. Selanjutnya Penelitian Rufaida & Kustanti (2017) menyatakan penyebab siswa melakukan dukungan sosial teman sebaya pada kehidupan remaja, yang sering dialami individu seperti rasa kesepian, penolakan, diskriminasi, dan frustrasi. Maka dari itu, dukungan teman sebaya yang dipersepsikan seseorang secara positif dapat mempengaruhi orang tersebut merasa mampu untuk menghadapi permasalahan yang dialaminya. Teman sebaya mempunyai fungsi positif yang memberikan kemampuan berkomunikasi di masyarakat atau sosial. Hubungan yang positif seperti persahabatan dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesehatan mental individu (Ardi, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa apabila siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang baik maka ia akan bisa menjalin hubungan persahabatan dengan teman sebaya dan lingkungannya serta lebih mudah mengatasi permasalahan. Begitu juga sebaliknya, apabila siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang rendah berarti memiliki kegagalan dalam hubungan pertemanan karena kurang mampu memosisikan diri secara baik dan tepat dan kurang pandai berbaur dengan lingkungan sekitar. Pada dasarnya setiap manusia membutuhkan orang lain untuk keberlangsungan hidup karena manusia makhluk hidup sosial.

### *Academic Burnout*

Berdasarkan hasil penelitian, secara keseluruhan *academic burnout* siswa berada pada kategori rendah dengan persentase rata-rata 49%. Distribusi frekuensi sekitar 68 siswa (40,7%) artinya, sebagian besar siswa mampu mengatasi *academic burnout* sehingga tergolong rendah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Trimulatsih & Appulembang, 2022) menjelaskan bahwa sebagian besar subjek penelitian yaitu mahasiswa memiliki *burnout akademik* yang rendah, yaitu sebanyak 128 mahasiswa (64%) dan sebanyak 113 mahasiswa (56,5%) memiliki dukungan sosial yang tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa cukup banyak mahasiswa mengalami *academic burnout* rendah, hal tersebut bermakna bahwa apabila tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin rendah *academic burnout*.

Hasil tersebut memberikan gambaran bahwa tidak seluruh siswa memiliki *academic burnout* yang mengganggu pelajaran. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian (Heru et al., 2024) di tingkat SMP menunjukkan bahwa dengan sampel 50 orang mendapatkan perolehan data *academic burnout* dengan frekuensi tertinggi sebanyak 19 siswa atau 38% yang mengalami *academic burnout*. Hal tersebut menggambarkan bahwa sebagian kecil siswa yang mengalami kelelahan akademik disebabkan oleh tuntutan akademik yang semakin hari semakin banyak, memiliki sikap enggan untuk belajar dan merasa tidak kompeten dalam hal akademik (Triyono & Febriani, 2018b).

Setiyowati, Rachmawati, & Prihatiningsih (2021) menjelaskan bahwa *academic burnout* ditunjukkan dengan adanya kondisi lelah secara fisik dan emosi karena merasakan stres dengan tuntutan akademik yang tinggi, ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas, keengganan untuk terlibat dalam kegiatan pembelajaran, dan tidak puas dengan tugas yang diselesaikan. Dampak *academic burnout* yang dirasakan siswa melibatkan adanya kebiasaan buruk dalam belajar, motivasi belajar yang rendah, serta tingkat kecemasan yang tinggi (Widi, 2023). *Academic burnout* yang dirasakan siswa ini akan membawa dampak negatif terhadap proses pembelajaran (Widi, 2023). *Academic burnout* disebabkan dari berbagai faktor bukan hanya dari dukungan sosial saja melainkan ada faktor demografis, konsep diri, konflik peran dan ambiguitas peran, dan faktor isolasi (Gold & Roth (1993:35).

Penelitian ini menggunakan salah satu faktor yaitu faktor dukungan sosial (Gold & Roth (1993:35). Menurut Boren (2014) dukungan sosial membuat individu memiliki kontak sosial yang positif dengan orang di sekitarnya. Hal inilah yang berperan dalam menyeimbangkan kondisi emosi individu serta dapat mengurangi terjadinya *akademik burnout*. Berikut cara yang efektif untuk mengatasi *academic burnout* yaitu melakukan konseling individu sesuai dengan hasil penelitian Safira (2022) pada fase intervensi dan diberi perlakuan berupa konseling individu dengan pendekatan *rational emotive behavioral therapy* (REBT) menunjukkan hasil penurunan pada perilaku *academic burnout*.

### **Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout**

Berdasarkan hasil analisis korelasional yang telah dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 20, maka diperoleh hasil secara keseluruhan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* siswa. Hasil tersebut dibuktikan dengan diperolehnya besaran koefisien korelasi sebesar  $-0,303$  dengan taraf signifikansi 0,000 dengan jumlah responden sebanyak 167 siswa, artinya jika siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi maka *academic burnout* siswa rendah begitu juga sebaliknya apabila *academic burnout* siswa tinggi maka dukungan sosial teman sebaya rendah. Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan dilapangan menunjukkan sebagian kecil siswa mengalami gejala *academic burnout* seperti tidak fokus saat guru memberikan materi di kelas serta mengantuk pada saat jam pembelajaran berlangsung sehingga akan terjadi penurunan prestasi akademiknya. Sejalan dengan hasil penelitian relevan oleh Iffa Khoirotul Amalina (2024) hasilnya mempunyai hubungan negatif signifikan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* mahasiswa dengan koefisien korelasi sebesar  $-0,371$  dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya diterima maka *academic burnout* semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka tingkat *academic burnout* semakin tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah dukungan sosial teman sebaya. Siswa yang memiliki banyak teman dan sering ikut perkumpulan maupun berdiskusi cenderung memiliki performa yang baik dalam proses pembelajaran. Sedangkan siswa yang cenderung individualis lebih banyak diam dan pasif dalam belajar ataupun pada saat berdiskusi dalam kelompok (Yendi et al., 2023). Membantu teman adalah keharusan setiap individu namun ada beberapa individu enggan untuk menolong teman yang berbeda dalam situasi darurat atau sangat memerlukan bantuan mereka cenderung diam dan tidak peduli dengan kondisi temannya (Hariko et al., 2022).

Hal ini menunjukkan bahwa pentingnya dukungan sosial teman sebaya untuk mengurangi *akademik burnout* siswa (Dewi et al., 2024). Dukungan sosial dari teman sebaya dapat memberikan informasi mengenai apa yang sebaiknya dilakukan remaja agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Saputro & Sugiarti, 2021). Selain itu, hal ini juga dapat memberikan umpan balik mengenai apa yang dilakukan remaja dalam kelompok dan lingkungan sosialnya, serta memberikan kesempatan kepada remaja untuk memecahkan masalah dalam akademis. Ketika siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya yang baik maka akan mampu membantu orang dilingkungan sekitarnya (Wahyuni, 2016). Dengan demikian remaja dituntut untuk membangun komunikasi baik dengan teman sebaya di sekolah maupun diluar sekolah (Aristya & Anizar, 2018).

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial khususnya dari teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout* dalam tingkatan hubungan lemah. Hal ini berarti masih terdapat faktor lain yang membuat siswa mengalami *academic burnout* siswa. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan (korelasi) antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* siswa diterima. Untuk itu perlu upaya dalam mengatasi permasalahan untuk sebagian siswa yang mengalami *academic burnout* untuk dapat meningkatkan dukungan sosial teman sebaya sehingga bantuan yang diberikan oleh teman dalam hal akademik akan membuat lancarnya proses pelajaran dalam kelas, kesulitan yang dialami tentu mendapat titik terang ketika melakukan diskusi bersama dengan teman sebaya dan hal tersebut dapat mengatasi *academic burnout* dengan baik. Hal tersebut menandakan bahwa ketika seorang siswa mendapatkan dukungan sosial teman sebaya secara penuh maka siswa akan bisa mengatasi *academic burnout* dan kegiatan dalam hal akademik akan berjalan lancar.

Hasil korelasi antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dan *academic burnout* (Y) dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Korelasi Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout Siswa**

		Correlations	
		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.303**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	167	167
Y	Pearson Correlation	-.303**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	167	167

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

Berdasarkan pada tabel 12 diperoleh nilai koefisien antara variabel dukungan sosial teman sebaya (X) dengan *academic burnout* (Y) adalah -0,303 dan signifikan sebesar 0,000. Berdasarkan pedoman interpretasi koefisien korelasi dengan besar korelasi - 0,303 memiliki tingkat hubungan yang lemah. Sehingga dapat diartikan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa. Artinya, jika siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya rendah maka semakin tinggi *academic burnout* pada siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah *academic burnout* pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling dengan memanfaatkan perkembangan zaman dan teknologi sekarang ini (Triyono & Febriani, 2018a). Adapun layanan bimbingan dan konseling yang dapat diberikan berkaitan dengan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa sebagai berikut: a) layanan informasi karena sesuai dengan penelitian sitanggang (2014) yang melakukan penelitian eksperimen dengan hasil bahwa layanan informasi ini memiliki pengaruh untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa sehingga dikaitkan bahwa layanan informasi ini juga efektif untuk meminimalisasikan *academic burnout*. Layanan informasi bisa memakai media. Penggunaan media yang efektif dapat diwujudkan dalam kegiatan pembelajaran atau pemberian layanan untuk siswa, Artinya komunikasi atau informasi itu tidak disampaikan secara lisan (verbal) saja atau disampaikan secara tertulis (visual) saja akan tetapi merupakan perpaduan verbal dan visual (Afnita et al., 2022). b) layanan konseling Individual karena layanan konseling individu terbukti efektif untuk mengurangi *academic burnout* siswa sesuai pada penelitian (Jamaluddin et al., 2024) menunjukkan bahwa konseling individu dengan menggunakan teknik self-management efektif dalam menurunkan *burnout academic* pada mahasiswa. c) layanan bimbingan dan kelompok adalah pelayanan yang lebih menekankan kepada aspek pencegahan dalam menghadapi permasalahan karena layanan bimbingan kelompok efektif untuk mengurangi *academic burnout* siswa sesuai dengan penelitian (Al Khair, 2023) dengan hasilnya bahwa teknik role playing melalui layanan bimbingan kelompok efektif dalam mengurangi *academic burnout* siswa.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian terhadap hipotesis mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut: 1) Dukungan sosial teman sebaya pada siswa secara umum berada pada kategori sedang dengan persentase rata-rata (66%), artinya secara keseluruhan siswa cenderung memiliki dukungan sosial teman sebaya tergolong sedang yang mendapatkan dukungan dari teman sebayanya dari lingkungan sekitar agar diterima dan dihargai dalam kelompoknya yaitu siswa bisa mendapatkan perhatian, kepedulian, bantuan langsung, serta mendapatkan dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Hal tersebut menggambarkan pentingnya dukungan sosial teman sebaya karena manusia merupakan makhluk sosial yang hidup selalu membutuhkan bantuan orang lain. 2) *Academic burnout* siswa secara umum berada pada kategori rendah dengan persentase rata-rata (49%), artinya sebagian besar siswa tergolong rendah. Hal tersebut menggambarkan bahwa siswa masih bisa mengatasi *academic burnout* meskipun tuntutan akademik yang semakin hari semakin banyak, 3) Terdapat hubungan negatif signifikan yang rendah antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa dengan  $r = -0,303$  pada taraf signifikansi 0.000. Artinya, apabila siswa memiliki dukungan sosial teman sebaya tinggi maka semakin rendah *academic burnout* siswa. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah

dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi *academic burnout* siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa maka guru bimbingan dan konseling dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling seperti layanan informasi, layanan konseling individu dan layanan bimbingan kelompok.

## DAFTAR RUJUKAN

- Afnita, N., Sari, D. P., Arafat, A., Putra, F. W., & Wandu, J. I. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Media Pembelajaran Audio Visual. *JP (Jurnal Pendidikan): Teori dan Praktik*, 7(2), 126–130.
- Al Khair, M. R. (2023). *Efektivitas Teknik Role Playing Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Academic Burnout Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Darul Imarah*. UIN Ar-Raniry.
- Amalina, I. K. (2024). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam (Febi) Uin Walisongo Semarang*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272–278.
- Endriani, N., & Syukur, Y. (2015). Kesiapan Siswa dalam Menyelesaikan Tugas Sekolah. *Konselor*, 4(4), 185–190.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors affecting student's burnout in online learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32–38.
- Gold, Y dan Roth, R. A. (1993). *Teachers Managing Stress and Preventing Burnout*. London: The Flamer Press.
- Hasibuan, & Aziz. (2018). Kontribusi lingkungan belajar dan proses pembelajaran terhadap prestasi belajar siswa di sekolah. (Online). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/56015/1/1.%20Kontribusi%20Lingkungan%20Belajar.pdf>.
- Heru, H., Suryanti, S., & Riyadi, U. S. (2024). Hubungan antar Tingkat Hardiness dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas IX di SMP Budi Utomo Surakarta Tahun Pelajaran 2023/2024. *Afeksi: Jurnal Psikologi*, 3(4), 55-63.
- Jamaluddin, M., Kartika, A. C. D., & Suryawan, R. N. (2024). Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 8.
- Kartikasari, W. A., Marjohan, M., & Hariko, R. (2022). Hubungan self regulated learning dan dukungan orangtua terhadap perilaku prokrastinasi akademik. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 7(3), 388.
- Khairunnisa, N., & Taufik, T. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Siswa Korban Bullying. *Current Issues in Counseling*, 3(1), 112–120.
- Kuo, Y. L., & Ho, H. T. (2019). The relationship between academic burnout and student engagement among Taiwanese high school students. *Journal of Educational Research*, 112(1), 1-.
- Minsih, M., Rusnilawati, R., & Mujahid, I. (2019). Kepemimpinan Kepala Sekolah Dalam Membangun Sekolah Berkualitas Di Sekolah Dasar. *Profesi Pendidikan Dasar*, 6(1), 29–40.
- Pradana, I., & Susilawati, L. (2019). Peran problem focused coping dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kecemasan remaja SMA yang akan menempuh ujian nasional. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(11), 131–139.
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya dan konsep diri terhadap penyesuaian diri pada siswa SMA kelas X. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 5(1), 59–72.

- Sari, A. K., Neviyarni, S., & Syukur, Y. (2021). Urgensi kerjasama personil bimbingan konseling di sekolah. *Teraputik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 30–39.
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan sosial terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi Saat pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47.
- Triyono, T., & Febriani, R. D. (2018a). Pentingnya Pemanfaatan Teknologi Informasi oleh Guru Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Wahana Konseling*, 1(2), 74.  
<https://doi.org/10.31851/juang.v1i2.2092>
- Triyono, T., & Febriani, R. D. (2018b). Persepsi Peserta Didik Sekolah Menengah Atas terhadap Pendidikan Lanjutan. *Edudikara: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 3(1), 70–77.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).
- Widi, N. (n.d.). *Analisis Academic Burnout Siswa SMA pada Pembelajaran Kimia*. Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Wijaya, A., & Widiasavitri, P. N. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Motivasi Berprestasi pada Remaja Awal di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(02), 261.
- Yendi, F. M., Khairiyah, F. N., Firman, F., & Sukma, D. (2023). The Relationship Between Peer Social Support and Student Academic Resilience. *Jurnal Neo Konseling*, 5(1), 5–12.
- Zulkarnain, Z., & Ruhaena, L. (2021). Hubungan Motivasi Belajar, Regulasi Diri, Dukungan Sosial dengan Academic Burnout Siswa pada Masa Pandemi Covid-19. Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta.  
(Online).[https://eprints.ums.ac.id/94849/12/Naskah%20Publikasi\\_Revisi%20IV.pdf](https://eprints.ums.ac.id/94849/12/Naskah%20Publikasi_Revisi%20IV.pdf) diakses tanggal 06 Oktober 2024.