



Psikotes: Jurnal Ilmu Psikologi, Komunikasi, dan Kesehatan

Vol. 3 No.2 April-September 2026

E-ISSN: 3047-5937

Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Academic Burnout pada Siswa SMA Berbasis Semi-Militer di Kubu Raya

Laila Nur Asiyah, Risna Hayati, Kania Khairunnisa

Universita Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

Corresponding E-mail: lailanurasiyah@gmail.com

ABSTRACT

Academic burnout constitutes a psychological condition to which adolescents are particularly susceptible, most notably among students enrolled in a semimilitary boarding school educational system. This study examined the influence of peer social support on academic burnout among grade X and XI students at SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya. A quantitative research design utilizing simple linear regression analysis was employed. Respondents were recruited via cluster random sampling, yielding a final sample of 152 respondents. Data were collected using an academic burnout scale and a peer social support scale. The results revealed a statistically significant negative influence of peer social support on academic burnout ($F = 15,003$; $p = 0,000$; $B = -0,201$), with a coefficient of determination $R^2 = 0,091$, indicating that peer social support accounted for 9,1% was explained by other variables beyond the scope of this study. These findings suggest that peer social support constitutes a significant contributing factor to academic burnout, particularly within the context of semi-military school environments.

Keywords: *Academic burnout, Peer Social Support, Semi Military School*



This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC- BY International license. E-ISSN: 3032-2421, DOI: 10.59548/ps.v3i2.829

Pendahuluan

Tuntutan akademik yang semakin tinggi menjadi salah satu permasalahan yang dihadapi siswa sekolah menengah atas. Siswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik, tetapi juga harus mampu mengikuti berbagai kegiatan sekolah, memenuhi tuntutan kedisiplinan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan dan kelelahan apabila tuntutan yang dihadapi siswa tidak diimbangi dengan kemampuan serta sumber daya yang memadai. Salah satu kondisi yang dapat muncul akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus adalah *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan yang berkaitan dengan aktivitas akademik dan dapat ditandai oleh kelelahan emosional, sikap menjauh atau negatif terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik.

Permasalahan *academic burnout* menjadi penting untuk diperhatikan, terutama pada siswa yang berada dalam lingkungan pendidikan dengan sistem dan tuntutan yang lebih terstruktur, seperti SMA berbasis semi-militer. Selain menghadapi tuntutan pembelajaran, siswa juga dituntut untuk mematuhi aturan, menjaga kedisiplinan, mengikuti jadwal kegiatan yang terstruktur, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sekolah. Berbagai tuntutan tersebut berpotensi menjadi sumber tekanan bagi siswa apabila tidak diimbangi dengan dukungan yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Dalam kondisi demikian, teman sebaya memiliki posisi yang penting karena merupakan salah satu lingkungan sosial yang paling dekat dengan kehidupan siswa sehari-hari.

Secara teoretis, dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari orang lain yang dapat membantu individu menghadapi tekanan dan permasalahan yang dihadapinya. Sarafino dan Smith (2014) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Dalam konteks kehidupan siswa, teman sebaya dapat menjadi salah satu sumber dukungan sosial yang penting karena memiliki intensitas interaksi yang tinggi serta berada dalam lingkungan dan pengalaman yang relatif sama. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu siswa memperoleh rasa nyaman, kesempatan untuk berbagi pengalaman, informasi, maupun bantuan ketika menghadapi berbagai tuntutan akademik.

Di sisi lain, *academic burnout* dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang berlangsung secara terus-menerus dan

tidak diimbangi dengan sumber daya yang memadai. Konsep burnout dalam konteks akademik menjelaskan bahwa siswa dapat mengalami kelelahan akibat tuntutan belajar yang tinggi, menunjukkan sikap negatif atau menjauh dari aktivitas akademik, serta mengalami penurunan keyakinan terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik. Dengan demikian, keberadaan dukungan sosial dapat dipandang sebagai salah satu sumber daya sosial yang berpotensi membantu siswa dalam menghadapi tekanan akademik.

Meskipun demikian, posisi teman sebaya tidak selalu memberikan pengaruh yang positif. Dalam praktiknya, hubungan dengan teman sebaya juga dapat menjadi sumber tekanan sosial, persaingan, konflik, maupun pengaruh negatif lainnya. Oleh karena itu, keberadaan teman sebaya tidak secara otomatis dapat dianggap sebagai bentuk dukungan yang selalu mampu mengurangi *academic burnout*. Pengaruh tersebut bergantung pada kualitas hubungan, bentuk interaksi, serta jenis dukungan yang benar-benar diterima oleh siswa. Posisi penelitian ini tidak semata-mata berangkat dari asumsi bahwa dukungan sosial teman sebaya selalu memberikan dampak positif, melainkan berupaya melihat hubungan kedua variabel tersebut berdasarkan data empiris yang diperoleh dari subjek penelitian.

Berdasarkan uraian tersebut, dukungan sosial teman sebaya menjadi salah satu faktor yang penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan *academic burnout* pada siswa SMA berbasis semi-militer. Lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik kedisiplinan dan aktivitas yang terstruktur dapat menghadirkan pengalaman akademik dan sosial yang berbeda dibandingkan dengan lingkungan sekolah pada umumnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa SMA berbasis semi-militer di Kubu Raya. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai posisi dukungan sosial teman sebaya dalam kaitannya dengan kondisi *academic burnout* yang dialami oleh siswa.

Menciptakan lingkungan belajar yang seimbang antara disiplin, tuntutan akademik, serta pemenuhan kebutuhan dasar siswa. Kondisi ideal tersebut dapat diwujudkan dengan pemberian waktu istirahat yang cukup, dukungan sosial yang memadai, dan perhatian terhadap kesehatan mental siswa. Namun, kondisi ideal tersebut tidak mudah tercapai terutama pada sekolah dengan sistem pendidikan berbasis semi-militer dan berasrama. Sekolah Menengah Atas dengan sistem pendidikan berbasis semi militer dan berasrama yang

terletak di Kubu Raya, Kalimantan Barat adalah SMA Taruna Bumi Khatulistiwa (SMA TBK). SMA TBK memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan sekolah menengah atas reguler pada umumnya. Sekolah reguler cenderung hanya berfokus pada tuntutan akademik, kurikulum, dan pencapaian materi pembelajaran. Berbeda dengan SMA TBK, selain berfokus pada pencapaian akademik, SMA TBK juga menerapkan pola kedisiplinan, ketahanan fisik dan mental, serta kepemimpinan yang kuat. Pembinaan kedisiplinan di SMA TBK tidak hanya dilakukan oleh pihak sekolah, tetapi juga melibatkan unsur yang umumnya berasal dari latar belakang militer seperti Tentara Nasional Indonesia (TNI) dan Kepolisian Republik Indonesia (POLRI), yang menerapkan aturan ketat dengan konsekuensi yang tegas.

Menurut Novriyansah (2025), pendidikan berbasis semi-militer memiliki karakteristik kegiatan yang terstruktur, disiplin, dan padat. Jadwal kegiatan umumnya mencakup pembelajaran akademik, aktivitas fisik, latihan kedisiplinan, kegiatan baris-berbaris, serta pelatihan kepemimpinan dan kerja sama tim. Sistem pendidikan tersebut pada dasarnya memiliki tujuan positif, yaitu membentuk kedisiplinan, ketahanan fisik dan mental, kemandirian, serta kemampuan siswa dalam mengambil keputusan (Novriyansah, 2025).

Meskipun demikian, penerapan sistem pendidikan berbasis semi-militer juga perlu dilihat secara kritis karena tuntutan disiplin dan aktivitas yang padat dapat memberikan pengalaman yang berbeda bagi setiap siswa. Pada satu sisi, sistem yang terstruktur dapat membantu membentuk karakter, kemandirian, dan kemampuan siswa dalam mengatur kehidupan sehari-hari. Namun, pada sisi lain, jadwal yang padat, tuntutan untuk mematuhi aturan, aktivitas fisik, serta proses penyesuaian terhadap lingkungan sekolah dapat menjadi sumber tekanan apabila tuntutan tersebut tidak diimbangi dengan kemampuan dan sumber daya psikologis yang memadai. Dalam konteks sekolah berasrama, siswa juga dituntut untuk hidup mandiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang intens. Kondisi tersebut dapat memberikan manfaat dalam proses pembentukan karakter, tetapi juga berpotensi menimbulkan tekanan psikologis, terutama apabila terdapat konflik sosial, tekanan dari lingkungan, atau praktik senioritas yang tidak dikelola dengan baik.

Tingginya tuntutan akademik dan berbagai aktivitas sekolah yang harus dijalani secara bersamaan dapat menyebabkan siswa mengalami kelelahan dan tekanan. Apabila kondisi tersebut berlangsung secara terus-menerus dan tidak diimbangi dengan sumber daya atau dukungan yang memadai, siswa

berpotensi mengalami *academic burnout*. Puspitarini dan Nawantara (2021) menjelaskan bahwa tuntutan akademik yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan dan kejenuhan dalam proses belajar sehingga berpotensi mengganggu kemampuan siswa dalam mengikuti serta memahami materi pembelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara awal dengan guru bimbingan dan konseling SMA TBK yang dilakukan pada 6 Oktober 2025, siswa menghadapi kesulitan dalam mengatur waktu karena jadwal kegiatan sekolah yang padat. Padatnya aktivitas tersebut dilaporkan dapat menyebabkan kelelahan fisik dan menurunnya konsentrasi siswa ketika mengikuti pembelajaran di kelas (Mubarak, Guru BK SMA TBK, 6 Oktober 2025). Selain itu, berdasarkan wawancara awal yang dilakukan dengan empat orang siswa, yang terdiri atas dua siswa kelas X dan dua siswa kelas XI, ditemukan bahwa beberapa siswa mengaku sering merasa mengantuk dan tertidur ketika pembelajaran berlangsung serta lebih mudah terpancing emosi ketika menghadapi gangguan dari teman. Untuk menjaga kerahasiaan identitas informan, peneliti menggunakan nama samaran dalam penyajian data penelitian. Kondisi tersebut menunjukkan adanya pengalaman kelelahan fisik dan emosional yang dirasakan oleh sebagian siswa (wawancara awal dengan informan Wiratna, 6 Oktober 2025).

Temuan tersebut juga didukung oleh catatan wali kelas yang menunjukkan bahwa beberapa siswa kelas X dilaporkan beberapa kali tertidur ketika pembelajaran berlangsung (Dokumentasi catatan wali kelas SMA TBK, 2025). Salah satu informan mengungkapkan bahwa dirinya pernah berpura-pura sakit agar dapat beristirahat dan tidak mengikuti kegiatan pembelajaran. Informan tersebut lebih memilih untuk tidur di UKS karena merasa lelah dengan aktivitas yang dijalani (wawancara awal dengan Informan Rian, 6 Oktober 2025). Perilaku tersebut dapat menunjukkan adanya kecenderungan untuk menjauh atau menghindari aktivitas akademik, meskipun kondisi tersebut masih perlu dianalisis lebih lanjut berdasarkan keseluruhan data penelitian.

Beberapa siswa juga mengungkapkan bahwa proses pembelajaran yang mereka jalani belum selalu dirasakan efektif dan terdapat kekhawatiran mengenai kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik pada masa berikutnya (wawancara awal Guru BK 6 Oktober 2025). Kondisi ini menunjukkan adanya permasalahan yang berkaitan dengan pengalaman siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan lingkungan sekolah. Namun, fenomena tersebut tidak secara langsung dapat disimpulkan sebagai *academic*

burnout, melainkan menjadi indikasi awal yang perlu dikaji lebih lanjut melalui penelitian dengan menggunakan konsep dan indikator *academic burnout* yang sesuai.

Fenomena *academic burnout* pada siswa juga ditemukan dalam beberapa penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Dewi, Nuryani, dan Lindasari (2024) yang berjudul "*Hubungan Dukungan Sosial dengan Burnout Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas*" menunjukkan bahwa 57% siswa kelas X dan XI di SMA X Kabupaten Sumedang mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, 17% berada pada kategori tinggi, dan 26% berada pada kategori rendah. Penelitian tersebut dilakukan terhadap 258 siswa dan menunjukkan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang dapat dialami oleh siswa sekolah menengah atas dengan tingkat yang berbeda-beda pada setiap individu (Dewi, Nuryani, & Lindasari, 2024).

Selanjutnya, penelitian Japeri dan Hijrianti (2022) yang berjudul "*Regulasi Diri dalam Belajar dan Academic Burnout pada Siswa SMA Global Islamic Boarding School*" mengkaji kondisi *academic burnout* pada siswa SMA Global Islamic Boarding School (GIBS). Berdasarkan penelitian tersebut, ditemukan bahwa *academic burnout* menjadi fenomena yang perlu diperhatikan dalam lingkungan pendidikan berasrama karena siswa menghadapi tuntutan akademik sekaligus proses penyesuaian terhadap kehidupan sekolah berasrama (Japeri & Hijrianti, 2022).

Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Fitriyadi, Kamaruddin, Suwanto, dan Sanu (2023) melalui penelitian yang berjudul "*Pengaruh Burnout Akademik terhadap Hasil Belajar Siswa*". Penelitian tersebut dilakukan pada siswa kelas XI SMA Negeri 2 Selakau, Kabupaten Sambas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 70% atau 21 dari 30 siswa berada pada kategori *burnout* akademik tinggi, sedangkan 3,3% berada pada kategori sangat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa permasalahan *academic burnout* dapat muncul pada siswa sekolah menengah atas dan berpotensi berkaitan dengan proses serta hasil belajar siswa (Fitriyadi et al., 2023).

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu dan data awal yang diperoleh di SMA TBK, dapat dipahami bahwa tuntutan akademik, aktivitas sekolah yang padat, serta kondisi lingkungan sosial merupakan faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam memahami pengalaman *academic burnout* pada siswa. Dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut, siswa tidak hanya membutuhkan kemampuan individu, tetapi juga sumber daya dari lingkungan

sosialnya. Salah satu sumber daya sosial yang dekat dengan kehidupan siswa adalah dukungan dari teman sebaya. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan perhatian pada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada siswa SMA berbasis semi-militer di Kubu Raya.

Kondisi *academic burnout* ditandai dengan kelelahan yang mencakup dimensi fisik, emosional, maupun mental, sehingga siswa kehilangan semangat belajar, motivasinya menurun, cenderung menunda tugas, kurang peduli terhadap kewajiban akademik, dan pada akhirnya berdampak pada penurunan prestasi (Febriani, 2021). Kondisi kelelahan yang dialami siswa merupakan akibat dari beban yang berlebihan dalam lingkungan belajar. *Academic burnout* juga melibatkan interaksi dengan teman, guru, dan lingkungan sekolah secara keseluruhan (Hidajat & Raissa, 2024).

Siswa terbiasa berbagi keluh kesah, mencari dukungan atau sekadar menghabiskan waktu bersama teman di dalam situasi akademik. Laela (2017) mengungkapkan bahwa remaja berkumpul dengan rekan sebaya untuk melakukan kegiatan bersama dengan tujuan untuk keluar dari kesulitannya. Adanya dukungan dari teman sebaya membuat siswa merasa mendapat motivasi dan terbantu dalam mengurangi tekanan akademik yang mereka rasakan. Guru BK SMA TBK menyampaikan bahwa salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam mengatasi berbagai permasalahan tersebut adalah penguatan dukungan sosial dari teman sebaya. Sebelumnya, SMA TBK telah menerapkan program dukungan sosial teman sebaya untuk membantu siswa menghadapi isu-isu seperti senioritas, tekanan akademik, dan permasalahan pribadi lainnya. Program tersebut menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya yang suportif dapat menjadi sumber kenyamanan, tempat berbagi cerita, serta sarana untuk saling memberi motivasi.

Dukungan sosial diartikan sebagai proses interaksi antarmanusia yang diterapkan melalui pemberian dukungan dan dikategorikan menjadi dukungan emosional, informasi, instrumental, serta appraisal (Swarjana, 2022). Ketika siswa memiliki orang-orang di sekitar mereka seperti teman, keluarga, atau guru yang memberikan dukungan sosial, mereka akan merasa lebih dimengerti dan diterima (Hidajat & Raisa, 2024). Adanya dukungan ini membuat siswa merasa diterima, disayangi, sehingga muncul rasa percaya diri pada individu bahwa siswa mampu melakukan sesuatu (Zadok, 2024). Menurut Hurlock (1980), pada masa remaja pengaruh teman sebaya terhadap sikap, minat, dan perilaku lebih besar dibandingkan dengan pengaruh keluarga, karena remaja

cenderung menjadikan kelompok sebaya sebagai sumber identitas dan dukungan emosional utama. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sefianmi (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki pengaruh terhadap tingkat *academic burnout* pada remaja. Setiyowati (2021) mengemukakan bahwa kurangnya dukungan sosial yang diterima individu bisa menjadi salah satu faktor penyebab *academic burnout*.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk menggali lebih dalam terkait pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas X dan XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu, perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti terletak pada populasi yang akan diteliti. Penelitian terkait pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* yang dilakukan pada siswa/i SMA berasrama dengan sistem pendidikan berbasis semi-militer masih relatif terbatas. Maka dari itu, peneliti merasa penting untuk meneliti lebih lanjut peran dukungan sosial dari teman sebaya dalam membantu siswa mengatasi tekanan akademik dan mencegah terjadinya *academic burnout*, terutama pada siswa/i SMA berasrama dengan sistem pendidikan berbasis semi-militer.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa kelas X dan XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa (TBK) Kubu Raya. Dukungan sosial teman sebaya ditempatkan sebagai variabel bebas, sedangkan *academic burnout* sebagai variabel terikat.

Sebelum pelaksanaan penelitian utama, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk memperoleh gambaran awal mengenai fenomena yang terjadi pada siswa SMA TBK. Studi pendahuluan dilakukan melalui wawancara dan pengumpulan data dokumentasi. Wawancara dilakukan pada tanggal 6 Oktober 2025 dengan Guru Bimbingan dan Konseling SMA TBK serta empat orang siswa yang terdiri atas dua siswa kelas X dan dua siswa kelas XI. Wawancara tersebut bertujuan untuk memperoleh informasi awal mengenai kondisi siswa, khususnya berkaitan dengan jadwal kegiatan yang padat, kelelahan fisik, konsentrasi selama pembelajaran, serta pengalaman siswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan kegiatan sekolah. Selain wawancara, peneliti juga menggunakan dokumentasi berupa catatan wali kelas

sebagai data pendukung untuk menggambarkan kondisi awal siswa. Data hasil wawancara dan dokumentasi tersebut digunakan sebagai data pendahuluan untuk memperkuat identifikasi fenomena penelitian dan tidak dianalisis sebagai bagian dari pengujian hipotesis kuantitatif.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya yang berjumlah 231 siswa. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kelompok atau klaster, dalam penelitian ini berupa kelas, sehingga pemilihan sampel dilakukan melalui randomisasi terhadap kelompok kelas dan bukan terhadap siswa secara individual (Azwar, 2025). Satu kelas X dan satu kelas XI yang berjumlah 59 siswa digunakan sebagai subjek uji coba (*tryout*) instrumen. Selanjutnya, tiga kelas X dan dua kelas XI dengan jumlah keseluruhan 152 siswa digunakan sebagai subjek penelitian.

Variabel *academic burnout* dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi kelelahan yang dialami siswa dalam menghadapi tuntutan akademik yang ditandai dengan kelelahan (*exhaustion*), sikap sinis atau menjauh dari aktivitas akademik (*cynicism*), serta perasaan tidak efektif dalam menjalankan aktivitas akademik (*ineffectiveness*). Variabel tersebut diukur menggunakan skala *academic burnout* yang disusun oleh peneliti berdasarkan tiga dimensi yang dikemukakan oleh Maslach dan Leiter (2022), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*.

Sementara itu, dukungan sosial teman sebaya didefinisikan sebagai bantuan yang diterima siswa dari teman sebayanya dalam menghadapi berbagai situasi dan permasalahan. Dukungan sosial tersebut dapat berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Variabel dukungan sosial teman sebaya diukur menggunakan skala yang disusun oleh peneliti berdasarkan lima bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino et al. (2020), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

Kedua instrumen penelitian menggunakan model skala Likert dengan empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pemberian skor dilakukan berdasarkan sifat pernyataan, yaitu *favorable* dan *unfavorable*, dengan rentang skor 1 sampai 4. Pada tahap awal, skala *academic burnout* terdiri atas 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Sementara itu, skala dukungan sosial



teman sebaya terdiri atas 50 aitem awal yang terdiri dari 25 aitem *favorable* dan 25 aitem *unfavorable*. Setelah dilakukan uji coba instrumen, diperoleh 33 aitem valid pada skala *academic burnout* dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,926. Pada skala dukungan sosial teman sebaya diperoleh 45 aitem valid dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,960. Aitem-aitem yang memenuhi kriteria validitas selanjutnya digunakan sebagai instrumen dalam pengambilan data penelitian.

Validitas isi (*content validity*) instrumen diuji melalui penilaian ahli (*professional judgement*) yang dilakukan oleh dosen pembimbing dan Guru Bimbingan dan Konseling SMA TBK. Selanjutnya, reliabilitas instrumen diuji menggunakan pendekatan *internal consistency* dengan teknik *Cronbach's alpha*. Instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik apabila memiliki koefisien reliabilitas yang memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian (Azwar, 2025; Periantolo, 2016).

Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji hubungan dan pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov-Smirnov*, sedangkan uji linearitas dilakukan dengan melihat nilai *Deviation from Linearity* pada tabel ANOVA. Pengujian dilakukan pada taraf signifikansi 0,05. Seluruh proses analisis data dilakukan menggunakan program *SPSS for Windows Release 22*.

Hasil Pembahasan

Penelitian dilaksanakan di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa (SMA TBK) Kubu Raya, sebuah sekolah swasta berasrama dengan sistem pendidikan berbasis semi-militer. Subjek penelitian berjumlah 152 siswa yang berasal dari tiga kelas X dan dua kelas XI, diperoleh melalui teknik *cluster random sampling*. Deskripsi data disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Deskripsi Data Empirik dan Hipotetik Penelitian

Variabel	Min Emp.	Max Emp.	Mean Emp.	SD Emp.	Mean Hipotetik	SD Hipotetik
Dukungan Sosial Teman Sebaya	57	175	133,16	19,873	112,5	37,5
<i>Academic burnout</i>	35	104	69,01	13,227	82,5	27,5

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS for Windows Release 22, 2026.

Kategorisasi variabel dilakukan berdasarkan mean dan standar deviasi hipotetik (Azwar, 2023). Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 124 siswa (81,6%) memiliki dukungan sosial teman sebaya pada kategori sedang, 25 siswa (16,4%) pada kategori tinggi, dan 3 siswa (2%) pada kategori rendah. Skor tertinggi ditemukan pada dimensi dukungan emosional (indikator empati), sedangkan skor terendah pada dimensi dukungan penghargaan (indikator bantuan pengambilan keputusan), yang mengindikasikan bahwa siswa SMA TBK merasa cukup diperhatikan secara emosional oleh teman sebaya, tetapi masih kurang mendapatkan bantuan dalam mengambil keputusan maupun pengakuan atas pencapaian akademiknya.

Variabel *academic burnout*, 126 siswa (82,9%) berada pada kategori sedang dan 26 siswa (17,1%) pada kategori rendah, tanpa satu pun siswa pada kategori tinggi (Tabel 2). Skor tertinggi ditemukan pada dimensi kelelahan (*exhaustion*), indikator kelelahan fisik, sedangkan skor terendah pada dimensi sinisme (*cynicism*), indikator keinginan menyerah, yang menunjukkan bahwa siswa telah merasakan dampak nyata dari tekanan akademik meski masih berusaha untuk tetap terlibat dalam kegiatan belajar.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	Interval	N	%
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Rendah	< 75	3	2,0%
	Sedang	75 – 100	124	81,6%
	Tinggi	> 150	25	16,4%
<i>Academic burnout</i>	Rendah	< 55	26	17,1%
	Sedang	55 – 110	126	82,9%
	Tinggi	> 110	0	0,0%

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS for Windows Release 22, 2026.

Tabel 2. Hasil Tes Normalitas

Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	Sig.
Dukungan Sosial Teman	.084	.010

Sebaya		
<i>Academic burnout</i>	.070	.069

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS for Windows Release 22, 2026.

Uji asumsi menunjukkan nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* variabel dukungan sosial teman sebaya sebesar 0,010 ($< 0,05$) dan variabel *academic burnout* sebesar 0,069 ($> 0,05$). Variabel *academic burnout* memenuhi asumsi normalitas, sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya secara statistik tidak sepenuhnya memenuhi asumsi tersebut. Namun demikian, mengingat jumlah sampel yang besar ($n = 152 > 100$), data dianggap cukup mendekati distribusi normal sehingga analisis regresi linier sederhana tetap dapat dilanjutkan. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,283 ($> 0,05$), yang berarti terdapat hubungan linier antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout*.

Tabel 3. Hasil Tes Linearitas

			Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Academic burnout*</i> Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	13426.577	65	206.563	1.367	.087
		Linearity	2401.923	1	2401.923	15.901	.000
		Deviation from Linearity	11024.653	64	172.260	1.140	.283
	Within Groups		12990.417	86	151.051		
Total			26416.993	151			

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS for Windows Release 22, 2026.

Hasil uji hipotesis dengan regresi linier sederhana menghasilkan persamaan regresi $Y = 95,730 + (-0,201)X$, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,302 dan nilai F sebesar 15,003 pada taraf signifikansi 0,000 ($< 0,05$), sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya, terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout*: setiap kenaikan satu poin dukungan sosial teman sebaya diikuti oleh penurunan skor *academic burnout* sebesar 0,201 poin. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,091 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya menyumbang 9,1% terhadap variasi *academic burnout*, sedangkan 90,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Parameter	Nilai
Konstanta (a)	95,730
Koefisien regresi (B)	-0,201
Koefisien korelasi (rxy)	0,302
Koefisien determinasi (R ²)	0,091
F hitung	15,003
Signifikansi (p)	0,000

Sumber: Data primer diolah menggunakan SPSS for Windows Release 22, 2026.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas X dan XI SMA TBK ($p = 0,000 < 0,05$; $B = -0,201$). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa dari teman sebaya, semakin rendah tingkat *academic burnout* yang dialami, dan berlaku sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Dewi et al. (2024) yang menemukan hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *academic burnout* pada siswa SMA, serta penelitian Sefianmi et al. (2025) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat *academic burnout* remaja, khususnya dalam bentuk *self-esteem support* dan *information support*.

Besarnya sumbangan efektif dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada penelitian ini tergolong kecil, yaitu 9,1%, sedangkan 90,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil deskriptif memperlihatkan bahwa mayoritas siswa SMA TBK berada pada kategori sedang, baik untuk dukungan sosial teman sebaya (81,6%) maupun *academic burnout* (82,9%), yang mengindikasikan bahwa siswa telah merasakan dampak tuntutan akademik dan aktivitas sekolah yang padat, namun belum sampai pada tingkat *academic burnout* yang tinggi. Kondisi ini juga sejalan dengan kontribusi dukungan sosial teman sebaya yang relatif kecil (9,1%) terhadap *academic burnout*, sehingga tingkat *academic burnout* siswa berada pada kategori sedang, bukan tinggi maupun rendah secara ekstrem.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Sebagian siswa mengisi skala tepat setelah menyelesaikan ujian sehingga jawaban berpotensi dipengaruhi oleh kondisi lelah pasca-ujian; kemampuan individu untuk menilai kondisi

kognitifnya sendiri secara akurat cenderung terganggu dalam keadaan lelah (Kunasegaran et al., 2023), dan tingkat kelelahan siswa diketahui meningkat secara signifikan mendekati periode ujian (Blasche et al., 2023). Selain itu, kata pengantar skala yang terlalu merinci variabel yang diteliti berpotensi memunculkan *bias social desirability*, yaitu kecenderungan subjek untuk menjawab ke arah yang dianggap lebih dapat diterima secara sosial, terutama pada lingkungan dengan hierarki atau tekanan sosial yang tinggi (Lavidas et al., 2022).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap *academic burnout* pada siswa kelas X dan XI SMA Taruna Bumi Khatulistiwa Kubu Raya, dengan sumbangan efektif sebesar 9,1% dan sisanya 90,9% dipengaruhi oleh faktor lain. Mayoritas siswa berada pada kategori sedang, baik untuk dukungan sosial teman sebaya (81,6%) maupun *academic burnout* (82,9%). Skor dukungan sosial teman sebaya tertinggi ditemukan pada dimensi dukungan emosional dan terendah pada dimensi dukungan penghargaan, sedangkan skor *academic burnout* tertinggi ditemukan pada dimensi kelelahan (*exhaustion*) dan terendah pada dimensi sinisme (*cynicism*). Temuan ini menegaskan bahwa dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor yang memberikan kontribusi terhadap *academic burnout*, khususnya di lingkungan sekolah berasrama berbasis semi-militer, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang diduga lebih dominan terhadap *academic burnout* dalam konteks sekolah semi-militer, seperti beban akademik, regulasi diri, efikasi diri, dan kualitas tidur siswa, serta memperhatikan waktu pengambilan data agar tidak bertepatan dengan periode pascaujian. Bagi pihak sekolah, penguatan program *peer support* yang terintegrasi dalam kegiatan harian asrama serta evaluasi terhadap kepadatan jadwal kegiatan dapat menjadi langkah praktis untuk menekan risiko *academic burnout* pada siswa.

Referensi

- Azwar, S. (2023). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi Ke-3*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2025). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Blasche, G., Khanaqa, T. A., & Menghin, M. W. (2023). Mentally Demanding Work and Strain: Effects of Study Duration on Fatigue, Vigor, and Distress in Undergraduate Medical Students. *Healthcare*, 1-12.
- Dewi, B. N., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). The Relationship Between Social Support With Academic Support In High School Students. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 272 - 278.
- Febriani, R. D., Triyono, T., Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Students' Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32-38.
- Fitriyadi, S., Kamaruddin, Suwanto, I., & Sanu. (2023). Pengaruh Burnout Akademik Terhadap Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2), 103-111.
- Hidajat, F. A., & Raissa, D. P. (2024). *Motivasi dan Kreativitas Digital Dalam Kesehatan Mental Akademik*. Pekalongan: Nasya Expanding Management.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Japeri, A. Z., Suharsono, Y., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan *Academic burnout* Pada Siswa SMA Global Islamic Boarding School. *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(2), 140–155.
- Kunasegaran, K., Ismail, A. M., Ramasamy, S., Gnanou, J. V., Caszo, B. A., & Chen, P. L. (2023). Understanding mental fatigue and its detection: a comparative analysis of assessments and tools. *PeerJ*, 17.
- Laela, F. N. (2017). *Bimbingan Konseling Keluarga dan Remaja*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press.
- Lavidas, K., Papadakis, S., Manesis, D., Grigoriadou, A. S., & Gialamas, V. (2022). The Effects of Social Desirability on Students' Self-Reports in Two Social Contexts: Lectures and Lab Classes. *Information*, 13.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2022). *The Burnout Challenge*. London: Harvard University Press.
- Mubarak, G. (2025, 6 Oktober). *Wawancara Awal Mengenai Kondisi Siswa, Jadwal Kegiatan Sekolah, Kelelahan Fisik, Konsentrasi Selama*

- Pembelajaran, Serta Permasalahan Akademik Siswa* [Wawancara pribadi]. SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, Kubu Raya.
- Novriyansah, M. A., Yuniar, & Afriantoni. (2025). Manajemen Kurikulum Pendidikan Berbasis Militer: Analisis dan Tantangannya. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(02), 400-413.
- Perbowosari, H., Indrawan, I., Wijaya, H., & Setyaningsih. (2020). *PENGANTAR PSIKOLOGI PENDIDIKAN*. Pasuruan, Jawa Timur: CV. Penerbit Qiara Media.
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif Untuk Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Puspitarini, I. Y., & Nawantara, R. D. (2021). Kelayakan Paket Konseling Kelompok Berbasis Rasional-Emotif-Perilaku Untuk Mereduksi Burnout Siswa SMA. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 1.
- Rian. (2025, 6 Oktober). Wawancara Awal Mengenai Kondisi Siswa, Jadwal Kegiatan Sekolah, Kelelahan Fisik, Konsentrasi Selama Pembelajaran, Serta Permasalahan Akademik Siswa [Wawancara pribadi]. SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, Kubu Raya.
- Rohman, A. (2021). Dampak Psikologis Pendidikan Semi-Militer terhadap Siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 3(1), 33-45.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2020). *Health Psychology*. Canada: Jhon Wiley 7 Sons.
- Sefianmi, D., Sari, R., & Rachmani, I. S. (2025). Ketika Teman Jadi Penyelamat: Studi Dukungan Sosial Sebaya dalam Mengatasi *Academic burnout* Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1 - 7.
- Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Prihatiningsih, R. (2021). *Academic burnout Siswa dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: Media Nusa Creative.
- Suharmanto. (2026). Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan *Academic burnout*. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 244-251.
- Swarjana, I. K. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan, Motivasi, Kepuasan, Pandemi COVID-19, Akses Layanan Kesehatan - Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuesioner*. Yogyakarta: ANDI.]\\
- Wiratna. (2025, 6 Oktober). Wawancara awal mengenai kondisi siswa, jadwal kegiatan sekolah, kelelahan fisik, konsentrasi selama pembelajaran, serta

permasalahan akademik siswa [Wawancara pribadi]. SMA Taruna Bumi Khatulistiwa, Kubu Raya.

Zadok, W. F. (2024). *Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Hardiness pada Efikasi Diri Manusia*. Jawa Barat: Penerbit Adab.