

**EFEKTIVITAS *PEER COUNSELING* DALAM MENURUNKAN
ACADEMIC BURNOUT TARUNA TARUNI SMA NEGERI
TARUNA NALA JAWA TIMUR**

SKRIPSI



Oleh :

Elvira Tsuraya Izdihar

NIM. 220401110245

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

HALAMAN JUDUL

**EFEKTIVITAS *PEER COUNSELING* DALAM MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT* TARUNA TARUNI SMA NEGERI TARUNA NALA JAWA
TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi
(S.Psi)

Oleh

Elvira Tsuraya Izdihar

NIM.220401110245

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

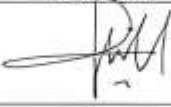

iii

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS PEER COUNSELING DALAM MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT* TARUNA TARUNI SMA NEGERI TARUNA NALA JAWA TIMUR
SKRIPSI

Oleh
 Elvira Traraya Indihar
 NIM. 220401110245

Telah disetujui oleh :

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog</u> NIP. 19890602202311026		9 - April - 2026
Dosen Pembimbing 2 <u>Nural Hidaroh, M.Pd</u> NIP. 19880808202018012217		10 - April 2026

Malang, April 2026
 Mengetahui
 Kepala Program Studi



Dr. Ena Hidayati, M.A.
 NIP. 198610092015032002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS PEER COUNSELING DALAM MENURUNKAN ACADEMIC
BURNOUT TARUNA TARUNI SMAN TARUNA NALA JAWA TIMUR

SKRIPSI



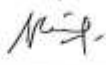
Oleh

Elvira Tauraya Irdihar

220401110245

Telah diajukan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi
pada tanggal

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Penguji	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Nurul Hilmah, M.Pd.</u> NIP. 19880608202018012217		18 Mei 2026
Ketua Penguji <u>Abd. Hamid Clulili, M.Psi., Psikolog</u> NIP. 19890602202311026		13 Mei 2024
Penguji Utama <u>Dr. Novia Solichah, M.Psi</u> NIP. 199406162019082001		12 Mei 2026

Ditahlikan oleh,

Dewan



Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.M
NIP. 19670751994637607

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS *PEER COUNSELING* DALAM MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT* TARUNA TARUNI SMA NEGERI TARUNA NALA JAWA TIMUR

Yang ditulis oleh :

Nama : Elvira Tsuraya Izdihar
NIM : 220401110245
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamua'alaikum wr.wb

Malang, 9 April 2026
Dosen Pembimbing 1



Abd. Hamid Cholili, M.Psi, Psikolog
NIP. 198906022023211026

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi terhadap naskah skripsi berjudul :

EFEKTIVITAS *PEER COUNSELING* DALAM MENURUNKAN *ACADEMIC BURNOUT* TARUNA TARUNI SMA NEGERI TARUNA NALA JAWA TIMUR

Yang ditulis oleh :

Nama : Elvira Tsuraya Izdihar
NIM : 220401110245
Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamua'alaikum wr.wb

Malang, 10 April 2026
Dosen Pembimbing 2



Nurul Hikmah, M.Pd.
NIP. 19880808202018012217

SURAT PERNYATAAN

-31-

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Elvita Turmaja Lailihar
 NIM 220401110345
 Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **EFEKTIVITAS *PEER COLLABORATIVE* DALAM MENUBUNAKAN *ACADEMIC BURNOUT* TABUNA TABUNI SMA NEGERI TARUNA NALA JAWA TIMUR** adalah benar benar hasil karya saya sendiri baik selingun maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika kemudian hari ada claim dari pihak lain, bahwa menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Ditandatangani surat pernyataan ini saya buat dengan sengaja benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 17 April 2020

Pernyata



Elvita Turmaja Lailihar

NIM 220401110345

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya. Baginya ada sesuatu (pahala) dari (kebajikan) yang diusahakannya dan terhadapnya ada (pula) sesuatu (siksa) atas (kejahatan) yang diperbuatnya”

(Q.S Al-Baqarah:286)

“Maka sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. sesungguhnya beserta kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah:5-6)

"Walking with a friend in the dark is better than walking alone in the light."

(Helen Keller)

PERSEMBAHAN

Alhamdu lillahi rabbil 'alamin

Dengan penuh rasa syukur, karya ini penulis persembahkan dengan sepenuh hati kepada:

1. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT, taburan cinta dan kasih sayang-Nya memberikan penulis kekuatan dan bekal dengan ilmu atas karunia serta kemudahan yang telah Engkau berikan sehingga kepenulisan skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan baik.
2. Keluarga penulis yang amat penulis cintai dan sayangi, Bapak Heri Susanto dan Ibu Dwi Hapsari Febriyanti selaku orang tua penulis, yang memberikan cinta, dan kasih sayang sedalam-dalamnya. Terima kasih untuk kerja keras, perjuangan dan pengorbanan yang tidak terlihat, serta lantunan do'a yang tak pernah terputus untuk setiap langkah penulis. Yang selalu terlihat kuat dan menjadi alasan penulis untuk ingin selalu membuktikan dan memberikan yang terbaik.
3. Geovanni Azam Janitra selalu kakak penulis, Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan penulis yang senantiasa mendengarkan keluh kesah penulis serta dukungannya ketika penulis bimbang dan perlu diarahkan, untuk segala hiburan yang telah diberikan. Terima kasih sudah menjadi sosok kakak yang terbaik bagi penulis.

4. Dosen pembimbing dan penguji penulis, Ibu Dr. Novia Solichah, M.Psi., Bapak Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog serta Ibu Nuru Hikmah, M.Pd. yang telah memberikan arahan, saran, dan koreksi hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen fakultas psikologi yang telah memberikan ilmu dengan sabar dan ikhlas. Sehingga ilmu yang penulis dapatkan bisa penulis terapkan dalam kehidupan penulis.
6. Teman penulis di Madiun, Marchella Putri dan Fairuz Luthfiyah Nur Sabrinah yang siap mendengarkan dan memberikan *support emotional* kepada peneliti disaat saat yang peneliti butuhkan.
7. Teman penulis selama merantau, Maulidina Putri Zahwa, Arifah Nabila, Nadia Azizah yang menjadi *support system* serta keluarga selama merantau, yang tidak pernah bosan memberikan motivasi dan menghibur ketika penulis sedang *down*, menemani ketika penulis merasa suntuk dan mengingatkan dalam kebaikan. Nativa Aviandro, yang selalu mendengarkan cerita suka maupun duka, menemani dan mau mengikuti apapun yang sedang penulis inginkan.
8. Tak lupa juga untuk seluruh angkatan Psikologi'22 yang tak bisa penulis sebutkan namanya satu persatu, yang membantu penulis dalam menerima informasi dari fakultas selama penulis berkuliah.
9. Terakhir untuk penulis sendiri, Elvira Tsuraya Izdihar. Terima kasih karena telah bertahan sejauh ini, tidak menyerah, tetap berusaha, tetap bangkit, dan

terus melangkah walaupun terkadang terasa berat. Kamu sudah melakukan yang terbaik, dan itu sudah lebih dari cukup.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim ,

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Efektivitas *Peer Counseling* dalam Menurunkan *Academic Burnout* Taruna Taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur”. skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis memperoleh bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Hj. Ilfi Nur Diana, M.Si., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Prof. Dr. Siti Mahmudah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Fina Hidayati, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Novia Sholichah, M.Psi, selaku Penguji utama pada penelitian skripsi ini.
5. Abdul Hamid Cholili, M.Psi., Psikolog., selaku Dosen Pembimbing pertama pada penulisan skripsi ini.
6. Nurul Hikmah, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing kedua pada penulisan skripsi ini.

7. Dr. Dra. Husnul Chotimah, M.Pd., selaku kepala SMAN Taruna Nala Jawa Timur yang telah mengizinkan dan menerima penulis untuk melaksanakan penelitian di SMAN Taruna Nala Jawa Timur.
8. Seluruh civitas akademika Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan ilmu, kesempatan, dan fasilitas selama masa studi peneliti.
9. Pihak SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur yang memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian. Juga kepada taruna taruni yang sudah berpartisipasi aktif dalam penelitian penulis.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan penelitian dan kepenulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan menjadi langkah awal bagi penelitian yang lebih mendalam.

Malang, 17 April 2026
Peneliti

Elvira Tsuraya Izdihar
NIM. 220401110245

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS.....	v
NOTA DINAS.....	vi
SURAT PERNYATAAN	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT	xviii
مستخلص البحث.....	xix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Penelitian	12
BAB II	14
TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Academic Burnout	14
1. Definisi	14
2. Dimensi Academic Burnout	15
3. Tahapan <i>Burnout</i>	17
4. Faktor <i>Burnout</i>	19
5. <i>Academic Burnout</i> dalam Perspektif Islam.....	22

B. <i>Peer Counseling</i>	25
1. Definisi	25
2. Prinsip <i>Peer Counseling</i>	28
3. Keterampilan Dasar <i>Peer Counseling</i>	30
4. Tujuan <i>Peer Counseling</i>	32
5. Konseling dalam Perspektif Islam	32
C. Pengaruh <i>Peer Counseling</i> dalam Menurunkan <i>Academic Burnout</i>	35
D. Kerangka Konseptual	37
E. Hipotesis.....	38
BAB III.....	39
METODE PENELITIAN	39
A. Desain Penelitian.....	39
B. Identifikasi Variabel Penelitian.....	40
C. Definisi Operasional.....	41
D. Partisipan.....	41
E. Instrumen penelitian.....	42
F. Alat Pengumpulan Data	46
G. Validitas dan Realibilitas	47
H. Teknik Analisis Data.....	48
BAB IV	51
HASIL PENELITIAN	51
A. Gambaran Subjek Penelitian	51
B. Pelaksanaan Penelitian	51
1. Waktu Pelaksanaan.....	51
2. Tempat Pelaksanaan	52
3. Jumlah Subjek	53
C. Hasil Penelitian	53
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	53
2. Uji Asumsi.....	55
3. Uji Hipotesis	57

D. Pembahasan.....	60
E. Keterbasan Penelitian.....	63
BAB V.....	64
PENUTUP.....	64
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
Daftar Pustaka.....	66
Lampiran	71

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2 1 Kerangka Konseptual	37
Gambar 3 1 Quasi Experiment Nonequivalent Control Group Design.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Skor Item.....	44
Tabel 3 2 Blueprint Skala Academic Burnout	46
Tabel 3 3 Uji Validitas Skala Academic Burnout.....	47
Tabel 3 4 Uji Realibilitas Skala Academic Burnout	48
Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif.....	53
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4. 3 Uji Homogen Pre-Test	56
Tabel 4. 4 Uji Homogen Post-Test.....	57
Tabel 4. 5 Uji Paired Sample Statistics.....	58
Tabel 4. 6 Paired Sample Test.....	59

ABSTRAK

Elvira Tsuraya Izdihar. 2204011102445, Efektivitas *Peer Counseling* dalam Menurunkan *Academic Burnout* Taruna Taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2026.

Fenomena *academic burnout* pada siswa semakin meningkat, terutama di lingkungan pendidikan dengan tuntutan tinggi seperti SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur. Tekanan akademik, disiplin ketat, dan aktivitas fisik intens dapat memicu kelelahan emosional, sikap sinis terhadap pembelajaran, serta penurunan kepercayaan diri. Kondisi ini didukung oleh keterbatasan dukungan sosial dan tingginya tuntutan lingkungan.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas *peer counseling* dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada siswa. Pendekatan ini dipilih karena remaja cenderung lebih terbuka kepada teman sebaya, sehingga dukungan emosional lebih mudah diterima. Oleh karena itu, *peer counseling* diharapkan menjadi intervensi yang sesuai di lingkungan sekolah semi-militer.

Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi experiment* berupa *nonequivalent control group design*. Subjek penelitian terdiri dari 80 taruna dan taruni yang terindikasi mengalami *academic burnout*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS). Data dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk membandingkan kondisi sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi pada kelompok eksperimen sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan pada kelompok kontrol sebesar 0.068 ($p > 0.05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan *academic burnout* sebesar 36,93% pada kelompok eksperimen dan sebesar 2,28% pada kelompok kontrol. Dengan demikian, intervensi *peer counseling* terbukti berpengaruh dalam menurunkan *academic burnout* pada taruna dan taruni.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *peer counseling* efektif menurunkan *academic burnout*, ditandai dengan berkurangnya kelelahan emosional dan sikap sinis, serta meningkatnya efikasi akademik. Dengan demikian, *peer counseling* dapat menjadi intervensi yang efektif dan aplikatif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik

Kata kunci: *Academic Burnout*, *Peer Counseling*, Siswa Taruna, Remaja, Sekolah Semi Militer.

ABSTRACT

Elvira Tsuraya Izdihar. 2204011102445, The Effectiveness of Peer Counseling in Reducing Academic Burnout of Taruna Taruni Taruna Nala State High School, East Java. Thesis. Faculty of Psychology, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University, Malang, 2026.

The phenomenon of academic burnout among students is on the rise, particularly in high-pressure educational environments such as Taruna Nala State High School in East Java. Academic pressure, strict discipline, and intense physical activities can trigger emotional exhaustion, a cynical attitude toward learning, and a decline in self-confidence. These conditions are exacerbated by limited social support and high environmental demands.

This study aims to test the effectiveness of peer counseling in reducing academic burnout levels among students. This approach was chosen because adolescents tend to be more open with their peers, making emotional support easier to accept. Therefore, peer counseling is expected to be a suitable intervention in a semi-military school environment.

The research method employed a quantitative approach with a quasi-experimental design in the form of a nonequivalent control group design. The research subjects consisted of 80 male and female cadets who showed signs of academic burnout. Data were collected using the Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS). Data were analyzed using a paired-sample t-test to compare conditions before and after the intervention. The results of the analysis showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) in the experimental group and 0.068 ($p > 0.05$) in the control group. The results of the study showed a 36.93% reduction in academic burnout in the experimental group and a 2.28% reduction in the control group. Thus, the peer counseling intervention was proven to be effective in reducing academic burnout among male and female cadets.

The results of the study indicate that peer counseling is effective in reducing academic burnout, as evidenced by a decrease in emotional exhaustion and cynicism, as well as an increase in academic self-efficacy. Thus, peer counseling can serve as an effective and practical intervention to help students manage academic stress

Keywords : Academic Burnout, Peer Counseling, Cadets, Teenager, semi-Military School

مستخلص البحث

إفيرا تسورايا إزدهار، ٢٠٢٤.٤.١١.١١.٢٤٥. فاعلية الإرشاد الأقراني في خفض الاحتراق الأكاديمي لدى طلاب وطالبات المدرسة الثانوية الحكومية تارونا نالا جاوا الشرقية. رسالة جامعية، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانغ، ٢٠٢٦.

تزايدت ظاهرة الإرهاق الأكاديمي بين الطلاب، لا سيما في البيئات التعليمية ذات المتطلبات العالية، مثل مدرسة تارونا نالا الثانوية الحكومية في جاوا الشرقية. فالضغط الأكاديمي، والانضباط الصارم، والنشاط البدني المكثف كلها عوامل قد تؤدي إلى الإرهاق العاطفي، وفقدان الثقة بالنفس، وتراجع القدرة على التعلم. ويتفاقم هذا الوضع بسبب محدودية الدعم الاجتماعي وارتفاع متطلبات البيئة التعليمية.

تهدف هذه الدراسة إلى اختبار فعالية الإرشاد الطلابي في الحد من مستويات الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب، وقد تم اختيار هذا النهج لأن المراهقين يميلون إلى الانفتاح على أقرانهم، مما يجعل الدعم العاطفي أكثر قبولاً لديهم. لذا، يُتوقع أن يكون الإرشاد الطلابي تدخلاً مناسباً في بيئة مدرسية شبه عسكرية.

استخدمت الدراسة منهجاً كمياً بتصميم شبه تجريبي، مع مجموعة ضابطة غير متكافئة. وشملت عينة الدراسة طالباً وطالبة من الضباط العسكريين الذين أفادوا بمعاناتهم من الإرهاق الأكاديمي. وتم جمع البيانات باستخدام 80 للعينات المزدوجة لمقارنة t مقياس ماسلاش للإرهاق الأكاديمي - استبيان الطلاب. تم تحليل البيانات باستخدام اختبار في المجموعة ($p < 0.05$) الظروف قبل وبعد التدخل. أظهرت نتائج التحليل قيمة دلالة إحصائية قدرها 0.000 في المجموعة الضابطة. كما أظهرت النتائج انخفاضاً بنسبة 36.93% في الإرهاق ($p > 0.05$) التجريبية و 0.068 الأكاديمي لدى المجموعة التجريبية، وانخفاضاً بنسبة 2.28% لدى المجموعة الضابطة. وبذلك، ثبتت فعالية تدخلات الإرشاد الطلابي في الحد من الإرهاق الأكاديمي لدى الطلاب والطالبات.

وأظهرت النتائج أن الإرشاد الطلابي ساهم بفعالية في الحد من الإرهاق الأكاديمي، الذي تميز بانخفاض الإرهاق العاطفي والتشاؤم، فضلاً عن زيادة الكفاءة الأكاديمية. لذا، يُمكن اعتبار الإرشاد الطلابي تدخلاً فعالاً وقابلاً للتطبيق لمساعدة الطلاب على إدارة الضغوط الأكاديمية.

الكلمات الشخصية: الاحتراق الأكاديمي، الإرشاد الأقراني، طلاب تارونا، المراهقون، المدارس شبه العسكرية

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena *burnout* di kalangan pelajar saat ini menjadi isu global yang semakin banyak mendapat perhatian. (WHO, 2019) mengklasifikasikan *burnout* sebagai *syndrome* akibat stress kronis di tempat kerja yang belum berhasil diatasi. Fenomena serupa juga kerap dijumpai dalam konteks pendidikan. Lingkungan sekolah, pelajar menghadapi berbagai tuntutan akademik, tekanan dari guru maupun orang tua, serta persaingan dengan teman sebaya. Kondisi ini dapat memicu kelelahan emosional, munculnya sikap *negative* terhadap kegiatan belajar, hingga penurunan motivasi dan prestasi akademik.

Burnout pertama kali dikembangkan secara sistematis oleh Maslach dan koleganya sebagai *suatisindrom stress* yang berkepanjangan, khususnya pada individu dalam lingkungan dengan tuntutan tinggi dan keterlibatan emosional yang intens (Maslach & Jackson, 1981). Berdasarkan “*Understanding Burnout: Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon*”, *burnout* dijelaskan sebagai sindrom psikologis yang muncul akibat stress yang berlangsung lama, terutama pada bidang yang menuntut pelayanan terhadap manusia. Maslach menegaskan bahwa *burnout* bukan sekedar rasa lelah, melainkan suatu kondisi kompleks yang mencakup kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian diri pribadi. Definisi ini menekankan bahwa *burnout* merupakan hasil dari interaksi antara individu dan lingkungannya, terutama dalam pekerjaan yang membutuhkan keterlibatan emosional dengan orang lain (Maslach C., 1982).

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Maysarah, Cut Ita Zahra, dan Rahmia Dewi tahun 2024 dengan judul “Gambaran *Burnout academic* pada Siswa SMA Modal Bangsa Arum”, pada penelitian yang melibatkan 110 siswa

SMA Modal Bangsa Arun sebagai responden didapat hasil bahwa sebanyak 57,2% siswa mengalami *burnout academic* pada kategori tinggi dengan aspek *burnout* yang paling dominan dialami oleh siswa adalah kelelahan emosional, dengan presentase 54,55% (Maysarah et al., 2024). *Burnout academic* tidak hanya menjadi permasalahan di dunia kerja, tetapi juga menjadi tantangan serius dalam dunia pendidikan yang perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat.

Academic burnout merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kelelahan akibat berbagai tuntutan akademik, disertai munculnya perasaan pesimis, menurunnya minat terhadap kegiatan belajar, serta munculnya persepsi kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai siswa (Schaufeli et al., 2002). *Academic burnout* merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kelelahan akibat berbagai tuntutan akademik, disertai munculnya perasaan sinisme terhadap studi, menurunnya minat terhadap kegiatan belajar, serta munculnya persepsi kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai siswa (Schaufeli et al., 2002).

Fenomena *academic burnout* juga terjadi pada lingkungan pendidikan khususnya sekolah berbasis semi-militer seperti SMAN Taruna Nala Jawa Timur, tekanan akademik dan disiplin tinggi dapat menjadi risiko yang mempercepat munculnya *burnout*. Taruna taruni dituntut untuk memiliki kedisiplinan yang tinggi, prestasi akademik yang baik, serta kesiapan mental yang matang. Lingkungan pendidikan dengan standar tinggi sering kali menghadirkan tantangan psikososial yang lebih besar dibanding sekolah reguler. Tekanan tersebut tanpa adanya dukungan sosial memadai dapat memicu kelelahan emosi hingga menurunkan keterikatan dengan sekolah.

Bidang akademik, taruna taruni SMAN Taruna Nala Jawa Timur menghadapi kurikulum yang padat dengan jadwal belajar yang terstruktur sejak pagi hingga malam hari. Setiap taruna taruni mendapat pendampingan untuk

mencapai prestasi yang unggul dalam berbagai mata pelajaran yang diajarkan. Selain kegiatan akademik, mereka juga diwajibkan mengikuti kegiatan tambahan yang berfokus pada pembentukan kedisiplinan. Beban akademik yang tinggi berpadu dengan kegiatan fisik yang rutin sering kali menguras energi taruna taruni. Sistem penilaian yang ketat menambah tekanan bagi taruna taruni untuk senantiasa mempertahankan performa yang optimal. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang signifikan dan berkontribusi terhadap munculnya gejala *burnout*.

Kehidupan sehari-hari diatur oleh jadwal yang ketat dan terstruktur. Setiap pagi taruna taruni diwajibkan mengikuti rutinitas seperti bangun pagi, apel, olahraga pagi hingga persiapan untuk berangkat sekolah yang tidak dapat ditinggalkan. Latihan fisik yang intensif tersebut dirancang untuk membentuk ketahanan tubuh, meningkatkan stamina, sekaligus menanamkan mental pantang menyerah. Namun, tuntutan fisik yang berlangsung secara konsisten dan tidak diimbangi dengan waktu istirahat yang memadai. Akibatnya, taruna taruni berisiko mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat menjadi salah satu faktor pemicu utama munculnya *academic burnout* dikalangan taruna taruni.

Melalui bidang sosial, siswa Taruna Nala Jawa Timur tinggal di lingkungan asrama yang menuntut mereka untuk hidup jauh dari keluarga dan teman-teman diluar sekolah. Situasi ini disatu sisi dapat memperkuat ikatan persaudaraan antarsiswa serta membangun jaringan dukungan sosial internal yang solid. Namun, keterbatasan interaksi dengan dunia luar seringkali menimbulkan rasa kesepian. Dalam kondisi seperti ini, dukungan dari teman sebaya menjadi sumber daya yang sangat penting untuk membantu taruna taruni mengatasi stress, kecemasan maupun tekanan yang dihadapi. Kurangnya dukungan social yang efektif di lingkungan asrama berpotensi memperburuk kondisi psikologis taruna taruni. Akibatnya, tekanan *social* yang tidak terkelola dengan baik dapat mempercepat timbulnya gejala *burnout*.

Selain berdampak pada penurunan performa akademik, *academic burnout* pada remaja juga berpotensi menimbulkan dampak psikologis jangka panjang apabila tidak ditangani secara tepat. Masa remaja merupakan fase perkembangan yang krusial, di mana individu sedang membangun identitas diri, kemampuan regulasi emosi, serta strategi *coping* dalam menghadapi tuntutan lingkungan (Erikson, 1968; Santrock, 2012). Tekanan akademik yang terus menerus tanpa strategi penanganan yang adaptif dapat mengganggu proses perkembangan psikologis dan meningkatkan kerentanan terhadap masalah emosional (Compas et al., 2001). Siswa yang mengalami *academic burnout* cenderung menunjukkan penurunan kesejahteraan psikologis, peningkatan kecemasan, serta kesulitan dalam mengelola emosi negatif (Schaufeli et al., 2002).

Berdasarkan gambaran awal mengenai kondisi *academic burnout* yang dialami oleh taruna taruni, peneliti melakukan asesmen pendahuluan melalui wawancara terhadap tiga orang taruna taruni SMAN Taruna Nala Jawa Timur yang berada dari tingkat kelas yang berbeda. Asesmen ini bertujuan menggali pengalaman subjektif siswa terkait tuntutan akademik, tekanan psikologis, serta dinamika emosi yang mereka alami selama menjalani pendidikan di lingkungan sekolah dengan berbasis semi-militer. Hasil wawancara digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat fenomena penelitian serta memberika konteks empiris terhadap permasalahan *academic burnout* yang menjadi fokus penelitian.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan pada tanggal 2 Oktober 2025 dengan salah satu taruni kelas XII SMAN Taruna Nala Jawa Timur, diperoleh informasi bahwa terdapat indikasi terjadinya *academic burnout*.

"kenapa ya mba, akhir akhir ini aku ngerasa kaya apa ya, bingung gitu loh. Rasanya susah banget, flat ngga tau kenapa, kaya buat balik fokus belajar itu susah banget. Aku ngerasa ga ada semangat, padahal udah berusaha. Padahal

dulu aku bisa berja-jam kalo belajar apalagi weekend, sekarang baru sejam aja udah rasanya berat benget kepala. Tapi kalau ngga belajar malah makin stress. Aku udah coba terus paksain, tapi hasilnya tetap aja belum kaya dulu. Nilai turun dan bikin aku takut kalo bikin nilai ku makin turun. Kadang aku mikir kaau mungkin ini rasa jenuh, tapi kenapa ga ilang ilang. Biasanya kalo lagi cape aku bisa nangis terus lega, tapi sekarang buat nangis aja susah. Dulu kalo malas, aku masih bisa maksa diri buat tetep jalan tapi ya tetep sabil ngomel. Tapi sekarang beda, kayak udah kehilangan tenaga buat maksa diri sendiri sambil tetap berharap buat semangatku bisa balik lagi.” (K, 2025/subjek 1).

Hasil asesmen tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek terindikasi mengalami *academic burnout*, kelelahan emosional/*exhaustion* akibat tekanan belajar yang terus-menerus. Subjek merasa kehilangan motivasi dan energi, bahkan hal-hal yang dulu terasa mudah seperti belajar kini menjadi beban berat. Meskipun sudah berusaha dan memaksa diri, hasilnya belum sesuai harapan, sehingga muncul rasa frustrasi, takut nilai semakin menurun dan perasaan jenuh berkepanjangan. Selain itu, subjek juga merasa kehilangan cara untuk menyalurkan emosi, seperti sulit menangis bahwasannya menangis merupakan cara subjek untuk merasa lega.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan pada tanggal 5 November 2025 dengan salah satu taruni kelas XI SMAN Taruna Nala Jawa Timur, diperoleh informasi bahwa terdapat indikasi terjadinya *academic burnout* pada dimensi *cynism*.

”saya disini kalo tidak bisa memenuhi ekspektasi saya sendiri saya sering ngerasa bingung, resah, kadang takut mengambil langkah selanjutnya. karena kekhawatiran atas banyak hal sistem yang tidak biasa saya temui yang membuat saya semakin takut. Saya sudah coba berjuang lagi tapi selalu tidak memenuhi ekspektasi saya sendiri. Sampai saya sadar kalau saya ternyata menarik diri dari teman-teman dan lainnya untuk bisa menyelesaikan dan memaafkan diri saya.

Saya disini juga tidak memiliki teman yang sangat dekat miss, hanya sekedar kenal saja sehingga saya semakin merasa ternyata selain sekolah, teman teman saya juga tidak ada yang support saya. Dulu ada pembina yang bantu saya memberi arahan tapi sekarang semakin banyak siswa sehingga saya jarang berkomunikasi dengan pembina. Tidak sampai situ saja miss, saya juga mendapat tuntutan dari keluarga saya untuk masuk akademi setelah lulus sini, bunda saya sangat sering mendoktrin saya untuk masuk akademi. Bahkan bunda saya minta saya tidak ikut lomba lagi setelah bulan November ini dan meminta saya fokus menyiapkan pendidikan saya setelah ini” (G, 2025/subjek 2)

Asesmen tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek terindikasi mengalami *burnout academic*. Subjek beberapa kali masuk pada salah satu dimensi burnout pada *depersonalization* atau sikap menjauh dari lingkungan sosialnya karena subjek merasa jika subjek mencoba untuk tidak menjauh, ia menjadi pribadi yang emosional karena ia belum cukup selesai menerima kegagalannya ditambah dengan tuntutan keluarganya untuk masuk ke akademi menjadi satu.

Berdasarkan asesmen yang dilakukan pada tanggal 13 November 2025 dengan salah satu taruni kelas XII SMAN Taruna Nala Jawa Timur, diperoleh informasi bahwa terdapat indikasi terjadinya *burnout* pada dimensi *exhaustion*.“

saya itukan orangnya emang gampang overthinking ya miss, ditambah setelah edutour kemarin ngeliat akpol, AAL, dan lain-lain. Pulang dari edutour tu saya makin gampang overthinking gitu miss kedepannya saya gimana. Saya kaya mau ngapa-ngapain itu apa ya, gaada rasanya gitu lo miss, kaya cuma untuk menggugurkan kewajiban, bener bener flat. Di tambah sama mama saya miss pengen saya masuk AAL, padahal saya maunya AAU. Dari SMP mama saya tahu saya pengen masuk AAU, tapi malah dimasukin ke sekolah ini yang AAL. Jadi overthinking saya makin tambah-tambah gitu miss.” (A, 2025/subjek 3)

Hasil asesmen tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek terindikasi mengalami *academic burnout*. Kelelahan emosional akibat setelah mengikuti kegiatan *edutour*, dimana subjek melihat bagaimana gambaran kehidupan sebagai bagian dari AAL/AAU yang ditambah juga ia sudah *down* ketika mengetahui kuota akpol dari provinsi jawa timur yang diterima hanya sedikit, selain itu juga tekanan keinginan dari ibunya yang tidak searah dengan apa yang ia inginkan.

Pada konteks sekolah berbasis semi-militer, risiko tersebut menjadi semakin kompleks karena taruna taruni tidak hanya dihadapkan pada tuntutan akademik, tetapi juga pada tuntutan kedisiplinan, kepatuhan terhadap aturan, serta ekspektasi prestasi yang tinggi dari institusi maupun keluarga. Kombinasi tuntutan tersebut dapat mempersempit ruang siswa untuk mengekspresikan emosi secara sehat. Apabila kondisi ini dibiarkan, siswa berpotensi mengembangkan pola coping yang maladaptif, seperti menarik diri secara sosial, menekan emosi, atau kehilangan makna terhadap aktivitas belajar yang dijalani.

Oleh karena itu, upaya pencegahan dan penanganan *academic burnout* pada taruna taruni perlu dilakukan dengan pendekatan yang sesuai dengan karakteristik perkembangan remaja dan budaya sekolah. Intervensi yang bersifat partisipatif, suportif, serta melibatkan peran teman sebaya dipandang lebih mudah diterima oleh siswa. Pendekatan berbasis dukungan sosial internal, seperti *peer counseling*, menjadi alternatif yang relevan karena memungkinkan siswa untuk saling berbagi pengalaman, mengekspresikan emosi, serta memperoleh dukungan psikologis dalam lingkungan yang aman dan setara.

Berbagai intervensi psikologis telah digunakan untuk membantu menurunkan *academic burnout* pada siswa maupun mahasiswa. Beberapa intervensi tersebut diantaranya teknik *mindfulness*. Berdasarkan hasil penelitian mengenai penerapan layanan konseling kelompok dengan teknik *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, intervensi tersebut terbukti efektif dalam

menurunkan burnout akademik pada siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik siswa berada pada kategori tinggi sebesar 16%, kategori sedang sebesar 66%, dan kategori rendah sebesar 18%. Efektivitas intervensi juga terlihat dari adanya penurunan rata-rata skor *burnout* akademik siswa, yaitu dari 187 sebelum pemberian treatment menjadi 125 setelah diberikan layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) (Nuria, 2024).

Intervensi melalui pendekatan positive psychology seperti *self-compassion*, juga diperoleh hasil analisis yang dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya hubungan *self-compassion* dengan *academic burnout*, ini menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* menurun seiring meningkatnya *self-compassion* (Putri et al., 2025). Melalui intervensi dengan pendekatan teknik modelling juga memperoleh hasil bahwa intervensi tersebut mampu mengurangi kejenuhan belajar siswa secara signifikan (Aji et al., 2025)

Meskipun berbagai intervensi tersebut terbukti efektif dalam membantu menurunkan *academic burnout*, beberapa pendekatan memerlukan kemampuan regulasi diri, pendampingan profesional, serta keterlibatan individu secara intensif dalam proses intervensi. Pada remaja sekolah menengah, dukungan sosial dari teman sebaya menjadi salah satu aspek penting dalam perkembangan sosial dan emosional.

Oleh karena itu, *Peer Counselling* dinilai relevan dan potensial dengan melibatkan interaksi antar teman sebaya yang memiliki kedekatan usia, pengalaman, dan lingkungan sosial yang serupa. Sehingga *peer counseling* menjadi salah satu metode intervensi yang potensial dalam meningkatkan dukungan social dikalangan pelajar dengan memberikan bantuan dalam support motivasi. Motivasi juga menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi *academic burnout* siswa. Studi tersebut menemukan bahwa AMT memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan burnout, dengan hasil *uji Mann*

Whitney menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan penurunan *mean rank* dari 29,33 menjadi 11,68 (Cholili, 2021).

Konseling sebaya adalah suatu metode yang memungkinkan siswa atau remaja untuk belajar memberikan perhatian serta bantuan kepada teman-temannya, kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari (Carr, 1984). Menurut (Santrock, 2012) memaparkan bahwa remaja lebih terbuka terhadap hal-hal bersifat intim dan informasi bersifat personal kepada kawan-kawannya. Penggunaan intervensi ini juga didasarkan pada teori pembelajaran social (*Social Learning Theory*) milik Bandura . Teori tersebut menyatakan bahwa individu belajar dari pengamatan, imitasi, dan peniruan perilaku orang lain (Bandura, 1971). Pendekatan ini lebih mudah diterima siswa karena kedekatan usia dan pengalaman yang relative sama. Penelitian “Efektivitas Konseling Sebaya sebagai Upaya Penguatan Kesehatan Mental Remaja Panti Asuhan” yang menerima sebuah hasil bahwa konseling sebaya yang dilakukan berhasil memperkuat kesehatan mental dari remaja Panti Asuhan (Qoyyimah et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wina Riani, Rizal Adicita, Jati Rinakri Atmaja pada tahun 2024 yang berjudul “Efektivitas Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) dalam mereduksi *Burnout* Akademik kelas XI SMAN 1 Pagerbarang” menunjukkan bahwa layanan konseling teman sebaya terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik peserta didik. Hasil uji statistik menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$), menandakan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, perhitungan *N-Gain Score* sebesar 56% mengindikasikan bahwa konseling teman sebaya cukup efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling teman sebaya mampu membantu siswa dalam mengurangi kelelahan belajar, meningkatkan motivasi, serta memperbaiki sikap terhadap kegiatan akademik secara keseluruhan (Riani et al., 2024).

Penelitian terdahulu memperlihatkan efektivitas *peer counselling* dalam mengurangi gejala stress dan kecemasan. Hasil serupa ditemukan pada penelitian "Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di sekolah" yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan dukungan social secara signifikan setelah program konseling sebaya dijalankan (Mutiarra Harahap & Saiful Akhyar Lubis, 2025). Namun, kajian terkait *peer counselling* terhadap burnout siswa secara spesifik masih relative terbatas, terutama pada konteks sekolah semi militer.

Sebagian penelitian sebelumnya lebih banyak berfokus pada aspek peningkatan keterampilan social, pencegahan bullying, atau penanganan kecemasan. Misalnya, penelitian "Meminimalkan Perilaku *Bullying* Melalui Konseling *Peer Group* Pada Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Maumere" dengan hasil bahwa penelitian tersebut mampu meminimalkan perilaku *bullying* siswa (Retong, 2019). Di sisi lain, penelitian mengenai hubungan *peer counselling* dengan burnout yang dialami oleh siswa disekolah yang berbasis disiplin tinggi belum banyak dikaji. Kondisi ini menimbulkan kebutuhan untuk menggali sejauh mana *peer counselling* dapat memberikan kontribusi signifikan dalam mengatasi *burnout*.

Kesenjangan penelitian terlihat pada minimnya kajian yang menghubungkan langsung *peer counselling* dengan *burnout* siswa SMA, terutama dalam lingkungan pendidikan semi-militer. Sebagian besar penelitian masih bersifat deskriptif tanpa pengukuran yang sistematis. Kurangnya studi berbasis data empiris menyebabkan efektivitas *peer counselling* sebagai mekanisme protektif *burnout* belum sepenuhnya teruji. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian berbasis eksperimen yang lebih terstruktur.

Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi efektivitas *peer counselling* dalam mengatasi tingkat *burnout* siswa Taruna Nala Jawa Timur kelas XI. Melalui pendekatan ini akan memberikan bukti empiris mengenai hubungan dari variable tersebut. Hasil

penelitian diharapkan dapat memperkuat pemahaman mengenai peran *peer counselling* sebagai strategi intervensi di sekolah berbasis semi militer.

Penelitian ini dinilai layak karena variabel yang dikaji dapat diukur dengan menggunakan instrumen yang sudah tervalidasi, seperti *Maslach Burnout Inventory – Student Survey*. Subjek penelitian, yakni taruna taruni kelas XI dan XII SMAN Taruna Nala Jawa Timur, dapat dijangkau secara langsung dan berada dalam lingkungan pendidikan dengan kedisiplinan tinggi sehingga relevan dengan *issue burnout*. Intervensi *peer counseling* tidak memerlukan teknologi atau peralatan khusus, sehingga lebih mudah diterapkan di lingkungan sekolah tanpa mengganggu kegiatan belajartaruna taruni. Selain itu, waktu peaksanaan penelitian dapat disesuaikan dengan jadwal kegiatan sekolah sehingga tidak mengganggu proses akademik. Penelitian ini juga memungkinkan untuk menggunakan *design* kuasi-eksperimen dengan pendekatan pra dan posttest. Oleh karena itu secara teknis dan praktis, penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik. Tidak hanya layak secara teknis dan praktis, namun penelitian ini juga sesuai dengan latar belakang keilmuan dan kapasitas peneliti.

Meskipun banyak penelitian telah membahas stress dan kecemasan pada remaja, kajian yang secara khusus meneliti efektivitas *peer counselling* dalam mengatasi *burnout*, terutama di sekolah dengan tingkat kedisiplinan yang tinggi seperti sekolah semi-militer, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, topik ini memiliki nilai kebaruan dan urgensi untuk diteliti lebih dalam. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya *literature* mengenai peran konselor sebaya sebagai faktor pelindung terhadap *burnout* akademik. Secara praktis, hasil dari penelitian ini dapat menjadi dasar dalam menyusun strategi layanan konseling yang tepat sasaran di sekolah. Kebutuhan akan pendekatan yang mudah diterima oleh siswa, seperti *peer counselling*, juga menjadi alasan mengapa penelitian ini penting untuk dilakukan. Melihat pentingnya topik yang

dibahas dan dampaknya terhadap siswa, maka perlu dipastikan bahwa penelitian ini layak untuk dilaksanakan secara metodologis dan teknis.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka disusun rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu : bagaimana efektivitas *peer counselling* dalam menurunkan akademik *burnout* pada taruna taruni di SMAN Taruna Nala Jawa Timur?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan sebagaimana telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas layanan *peer counselling* dalam menurunkan tingkat akademik *burnout* pada taruna taruni di SMAN Taruna Nala Jawa Timur.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis :

Penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memperkaya modal intervensi berbasis dukungan social yang relevan dengan konteks pendidikan di Indonesia. Temuan penelitian ini dapat memperluas landasan teori mengenai efektivitas *peer counselling* terhadap variable psikologis siswa. Penelitian juga dapat memperkuat hipotesis dalam konteks *burnout* akademik

2. Manfaat Praktis :

Penelitian ini memberikan manfaat bagi pihak sekolah, guru dan konselor dalam merancang program *peer counselling* yang lebih terstruktur. Siswa dapat memperoleh dukungan social lebih luas, sementara guru dan konselor terbantu dalam mengurangi beban intervensi langsung. Bagi siswa Taruna Nala Jawa Timur, program ini dapat menjadi sarana efektif untuk

mengelola stress, memperkuat rasa kebersamaan, dan menurunkan risiko *burnout*. Penerapan hasil penelitian ini juga dapat menjadi model intervensi yang dapat diterapkan di sekolah-sekolah lain dengan karakteristik serupa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Academic Burnout

1. Definisi

“*Understanding Burnout : Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon*”, *burnout* didefinisikan sebagai *syndrome* psikologis yang muncul sebagai respons terhadap stress kronis dalam pekerjaan, terutama dalam konteks pelayanan manusia. Maslach menekankan bahwa *burnout* bukan hanya sekedar kelelahan, tetapi melibatkan kombinasi dari kelelahan emosional, depersonalisasi (sikap menjauh atau bersikap sinis terhadap orang lain), dan menurunnya pencapaian pribadi. Definisi ini menyoroti bahwa *burnout* terjadi dalam interaksi antara individu dan lingkungannya, khususnya pada pekerjaan yang menuntut keterlibatan emosional dengan orang lain (Maslach C., 1982).

Chermiss mengatakan bahwa, *burnout* dapat dipahami sebagai suatu bentuk penarikan diri secara psikologis dari pekerjaan yang dijalani individu, yang muncul sebagai respons terhadap kondisi stress berkepanjangan serta ketidakpuasan akibat situasi yang dirasa berlebihan atau tidak terkendali (dalam Sukamto, 1998). Pines dan Aronson (Farhati dan Rosyid, 1996) menyatakan, *burnout* didefinisikan sebagai suatu bentuk ketegangan atau tekanan psikologis yang berkaitan dengan stress kronis, yang dialami secara berkelanjutan dari waktu ke waktu, serta diandai dengan munculnya kelelahan fisik, mental, dan emosional. *Burnout* merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan lelah dan jenuh, baik secara fisik maupun mental, sebagai konsekuensi dari tuntutan yang terus meningkat dan berlangsung secara berkelanjutan (Slivar, 2001).

Academic burnout merupakan kondisi ketika seseorang mengalami kelelahan akibat berbagai tuntutan akademik, disertai munculnya perasaan pesimis, menurunnya minat terhadap kegiatan belajar, serta munculnya persepsi kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai siswa (Schaufeli et al., 2002). *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional yang dapat memicu munculnya depersonalisasi, di mana siswa merasa kurang dihargai atau memiliki penerimaan diri yang rendah sebagai akibat dari tekanan, beban akademik, serta berbagai faktor psikologis lain yang muncul selama proses pembelajaran (Yang, 2004). Menurut (Zhang et al., 2007) menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi kelelahan yang ditandai dengan munculnya sikap sinis serta kecenderungan untuk menghindari berbagai aktivitas yang berkaitan dengan proses pembelajaran.

Penulis mengacu pada definisi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu teori yang dikemukakan oleh Schaufelli (2002), yang menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan kondisi ketika individu mengalami kelelahan akibat tuntutan akademik, menunjukkan sikap pesimis, kehilangan minat terhadap kegiatan belajar, serta merasa kurang kompeten dalam menjalankan peran sebagai siswa.

2. Dimensi Academic Burnout

Berdasarkan (Schaufeli et al., 2002) yang mengembangkan alat ukur *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) untuk melihat kecenderungan *burnout academic* pada kalangan siswa. *Maslach Burnout Inventory Student Survey* (MBI-SS) mengukur burnout melalui tiga dimensi berikut :

a. *Exhaustion*

Exhaustion merupakan penyebab dari individu merasakan suatu hal secara berlebihan, mulai dari emosional serta fisik. *Exhaustion* juga merupakan kondisi dimana tenaga individu berkurang yang

diakibatkan oleh tuntutan studi yang relatif tinggi. Kelelahan (exhaustion) merupakan respons awal terhadap stress yang muncul akibat tuntutan pekerjaan yang berlebihan. Individu yang mengalaminya sering merasakan kelelahan fisik, mental dan emosional secara intens (Schaufeli et al., 2002). Gejala fisik yang dapat timbul meliputi sakit kepala, gangguan tidur, penurunan daya tahan tubuh, dan berbagai keluhan lainnya. Secara mental, kondisi ini ditandai dengan perasaan gagal, tidak berharga, serta kesedihan mendalam, sedangkan secara emosional tampak dalam bentuk kejenuhan, kebosanan, dan kehilangan motivasi. Akibatnya individu yang mengalami kelelahan cenderung memiliki energi yang lebih sedikit untuk beraktivitas maupun berinteraksi sosial (Maharani, 2019).

b. Cynicism

Cynicism merupakan sikap acuh tak acuh atau kecenderungan untuk menjauh dari hal-hal yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran, baik dalam interaksi dengan orang lain maupun dalam pelaksanaan kegiatan akademik (Schaufeli et al., 2002). Ketika siswa mulai bersikap sinis, mereka cenderung mengambil jarak secara emosional dan menarik diri dari tugas maupun interaksi dengan orang-orang di sekitarnya, sehingga keterlibatan mereka dalam lingkungan menurun. Sikap ini biasanya tampak melalui perilaku acuh tak acuh dan kurangnya minat untuk belajar. Pola perilaku negatif dapat berdampak serius terhadap kinerja akademik siswa.

c. *Reduce Academy Efficacy*

Merupakan keadaan dimana individu merasa tidak kompeten menjadi pelajar atau kondisi dimana menurunnya keyakinan diri dalam kemampuan akademik, yang ditandai oleh berkurangnya kompetensi, produktivitas, serta motivasi belajar (Maslach et al., 2000). Siswa mengalami penurunan keyakinan akademik cenderung merasa tidak memiliki kompetensi, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, hasil pekerjaan, maupun aspek kehidupan lainnya.

3. Tahapan *Burnout*

Menurut Freudenberger, gejala burnout berkembang melalui beberapa tahapan. Ia menjelaskan bahwa kelelahan ini tidak muncul tiba-tiba, melainkan bertahap, yang kemudian berlanjut pada tekanan dan stress yang meningkat, hingga akhirnya muncul perasaan lelah tersebut. Beberapa tahapan menurut Freudenberger, yakni (De Hert, 2020) :

a. *Stage 1 : Honeymoon Phase*

Tahap ini ditandai dengan munculnya semangat dan antusiasme akan pekerjaan atau kegiatan. Pada fase ini individu memiliki motivasi yang besar untuk berprestasi dan memandang pekerjaan/aktivitasnya sebagai hal yang bermakna. Namun, dibalik antusiasme tersebut, sering kali ia mengabaikan batas-batas pribadi, seperti kebutuhan istirahatnya. Jika pada tahap ini tidak diimbangi dengan pengelolaan stress yang baik, maka dorongan berlebihan untuk terus produktif dapat menjadikan stress yang lebih serius. Oleh karena itu, meskipun fase ini tampak positif, sebenarnya ia menyimpan potensi awal munculnya *burnout* bila keseimbangan hidup tidak dijaga.

b. *Stage 2 : Onset of Stress*

Tahap ini, individu mulai merasakan gejala stress akibat tekanan pekerjaan yang meningkat. Energi yang sebelumnya terasa melimpah mulai menurun, dan muncul keluhan seperti kelelahan fisik maupun mental, kesulitan tidur dan kurangnya konsentrasi. Aktivitas pribadi dan hubungan sosial perlahan terabaikan dikarenakan seluruh tenaga difokuskan pada pekerjaan/aktivitasnya. Tahap ini menandai adanya transisi penting dari antusiasme menuju kelelahan, di mana keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan individu mulai terganggu.

c. *Stage 3 : Chronic Stress*

Tahap ini terjadi ketika tekanan yang dialami secara terus menerus tanpa adanya upaya efektif untuk mengatasinya. Individu mulai merasakan frustrasi dan kehilangan makna dalam pekerjaan, bahkan merasa usaha yang dilakukan tidak dihargai atau tidak menghasilkan hasil yang sepadan. Rasa percaya diri dan kepuasan terhadap diri sendiri menurun, disertai munculnya sikap sinis terhadap rekan maupun lingkungan sekitar. Perubahan perilaku mulai tampak, seperti menarik diri secara sosial, menunda pekerjaan, atau mengalami penurunan motivasi dan produktivitas.

d. *Stage 4 : Burnout*

Tahap ini merupakan puncak dari proses kelelahan emosional, mental, dan fisik yang berkepanjangan. Individu mulai kehilangan semangat hidup, hampa, serta tidak menemukan makna dalam aktivitas sebelumnya yang disukai.

Perasaan apatis, kecewa, dan tidak berdaya menjadi dominan. Kinerja menjadi menurun secara signifikan, dan hubungan sosial semakin memburuk karena individu cenderung menarik diri dari interaksi dengan orang lain.

e. *Stage 5 : Habitual Burnout*

Tahap terakhir ini menggambarkan kondisi burnout yang sudah menjadi kronis dan menetap dalam kehidupan individu. Kelelahan emosional dan fisik, bahkan ketika individu tidak sedang bekerja. Pada titik ini, gejala burnout seringkali berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius. Individu mungkin merasa tidak lagi memiliki tujuan hidup dan sulit untuk memulihkan diri tanpa bantuan profesional. Kinerja, hubungan sosial, dan kesehatan secara keseluruhan terganggu secara signifikan. Freudenberg menekankan bahwa pada tahap ini intervensi profesional seperti konseling, terapi psikologis atau perubahan lingkungan sangat diperlukan untuk membantu individu keluar dari siklus tersebut.

4. **Faktor *Burnout***

Faktor penyebab burnout syndrome pada umumnya dikategorikan ke dalam faktor organisasi, pekerjaan dan individu (Maslach et al., 2000). Ketidaksiapan dalam enam aspek utama yang berpotensi menimbulkan burnout syndrome, diantaranya sebagai berikut :

a. **Beban Kerja (*workload*)**

Individu yang cenderung kurang mampu mengontrol cara mereka menyelesaikan tugas, serta mereka yang merasa terbebani oleh tanggung jawab yang dimiliki, berpotensi mengalami gangguan dalam mengelola beban kerja.

Ketidaksesuaian beban belajar pada siswa umumnya muncul ketika tuntutan akademik dan aktifitas asrama melebihi kapasitas yang dimiliki siswa. Kondisi ini menimbulkan ketidakseimbangan antara jumlah tugas yang harus diselesaikan dengan kemampuan fisik maupun psikologis mereka. Ketika tuntutan terlalu tinggi, energi siswa cepat terkuras sehingga proses pemulihan tidak berlangsung optimal. Situasi ini berpotensi memunculkan kelelahan yang merupakan ciri utama dari *burnout*. Beban tugas juga dapat menurunkan motivasi belajar dan menimbulkan perasaan tidak berdaya dalam menjalankan tanggung jawab akademik maupun kedisiplinan. Dengan demikian, overload atau beban kerja akademik menjadi faktor penting yang dapat memicu munculnya kelelahan emosional dan fisik pada siswa.

b. Kontrol (*control*)

Ketidaksesuaian dalam aspek kontrol merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap munculnya *burnout*, khususnya pada dimensi *Reduce Academy Efficacy*. Kondisi ini muncul ketika individu tidak memiliki kendali yang cukup terhadap sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan pekerjaannya secara optimal. Kurangnya kontrol membuat individu terbatas dalam menentukan cara terbaik untuk menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menurunkan rasa kompetensi dan keyakinan terhadap kemampuan diri. Akibatnya, individu mulai merasakan ketidakpuasan terhadap hasil yang dicapai serta kehilangan motivasi untuk berkontribusi secara maksimal. Dengan demikian, ketidaksesuaian kontrol menjadi salah satu penyebab utama turunnya efektivitas dan pencapaian pribadi.

c. Penghargaan (*reward*)

Ketidaksesuaian berikutnya berkaitan dengan minimnya penghargaan yang diterima atas usaha yang mereka lakukan atau berikan. Selain penghargaan, kurangnya apresiasi sosial juga menjadi persoalan penting, misalnya ketika kerja keras tidak diakui atau tidak mendapat dukungan lingkungan sekitar. Ketidakhadiran tersebut membuat nilai dan makna akan tugas yang dikerjakan menjadi berkurang. Kurangnya penghargaan internal seperti rasa bangga karena melakukan sesuatu yang bermakna dan dilakukan dengan baik juga termasuk bagian dari ketidaksesuaian ini. Kekurangan faktor penghargaan ini erat kaitannya dengan perasaan tidak efektif dalam diri individu.

d. Komunitas (*community*)

Ketidaksesuaian keempat muncul ketika individu kehilangan hubungan positif dengan orang lain. Hubungan sosial yang sehat sangat penting karena individu berkembang dengan baik ketika dapat berbagai dukungan serta kebahagiaan dengan rekan yang dihormati dan disukai. Interaksi sosial yang hangat tidak hanya memberikan kenyamanan emosional, tetapi juga memperkuat rasa memiliki terhadap kelompok dengan nilai-nilai yang sama. Namun, beberapa pekerjaan justru menciptakan keterasingan sosial atau menjadikan hubungan yang terasa formal dan tidak pribadi. Kondisi ini dapat menghambat terciptanya dukungan sosial yang seharusnya berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis.

e. Keadilan (*Fairness*)

Ketidaksesuaian serius antara individu dan pekerjaannya muncul ketika lingkungan kerja tidak mencerminkan rasa keadilan. Keadilan

memiliki peran penting karena menunjukkan penghargaan terhadap martabat dari nilai diri seseorang. Rasa saling menghormati antarindividu menjadi fondasi utama dalam membangun solidaritas dan kebersamaan. Selain itu sistem penyelesaian konflik yang tidak memberikan kesempatan setara bagi setiap pihak untuk menyampaikan pandangannya juga mencerminkan ketidakadilan. Kondisi ini dapat menimbulkan tekanan emosional yang mendalam dan kelelahan psikologis pada individu. Dalam jangka panjang, ketidakadilan di tempat kerja dapat menumbuhkan rasa sinisme dan menurunkan keterikatan, yang pada akhirnya memperparah gejala burnout.

f. *Values*

Ketidakesuaian ini muncul ketika terjadi konflik antara nilai-nilai pribadi individu dengan nilai-nilai yang berlaku di lingkungan individu berkehidupan. Kondisi ini sering kali membuat individu berada dalam dilema moral karena tuntutan yang mendorong mereka untuk melakukan tindakan yang dianggap bertentangan dengan prinsip pribadi. Misalnya, dalam upaya mencapai target atau memperoleh persetujuan tertentu, individu mungkin merasa harus menyembunyikan kebenaran, menipu, atau memberikan informasi yang tidak sepenuhnya jujur. Konflik semacam ini dapat menimbulkan stress dan menurunkan komitmen dalam pekerjaan.

5. *Academic Burnout dalam Perspektif Islam*

Burnout ditinjau dari perpektif Islam merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis (Budiono et al., 2022). Surah Al-Baqarah (2) ayat 155 dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa manusia akan diberikan berbagai ujian, seperti rasa takut, kelaparan, dan kekurangan harta, yang bertujuan untuk menguji tingkat kesabaran mereka.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,”

Baidhowi dalam Anwaru al-Tanzil wa Asrar al-Ta’wil, menjelaskan bahwa *lanabluwannakum*, Allah pasti akan menguji kita dengan menimpa musibah. Allah memberikan kita ujian supaya kita dapat memahami pelajaran, bersabar dan bersikap pasrah dari musibah tersebut. Terkait perasaan takut dan khawatir melalui penjelasan Sya’rowi dalam tafsir al-Sha’rawi, perasaan takut dan khawatir bersumber dari diri sendiri, tentu perasaan tersebut tidak bisa dihilangkan dengan perasaan takut pula. Melainkan dengan menyibukkan diri dari tercegahnya perkara yang membuat khawatir dan menakutkan, juga termasuk meninggalkan perkara yang menimbulkan sebab takut.

Menurut tafsir tahlili, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah memberikan berbagai bentuk ujian kepada umat Muslim, seperti rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan jiwa, serta berkurangnya hasil buah-buahan atau bahan makanan. Ujian-ujian tersebut bertujuan untuk membentuk karakter umat Muslim agar memiliki ketahanan mental yang kuat, keyakinan yang teguh, serta sikap sabar dan tabah dalam menghadapi berbagai cobaan kehidupan. Selain itu, ayat ini juga menegaskan bahwa orang-orang yang mampu bersabar dalam menghadapi ujian tersebut akan memperoleh kabar gembira dari Allah sebagai bentuk balasan atas kesabaran mereka. Dengan demikian, konsep ujian dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kesulitan, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter dan ketahanan diri.

Lebih lanjut, Tafsir *Hidayatul Qur'an* menerangkan bahwa penggunaan lafaz “بِشْيءٍ” dan huruf “من” dalam ayat ini mengisyaratkan bahwa ujian yang diberikan Allah bersifat terbatas dan terukur. Allah tidak menimpakan cobaan secara berlebihan, melainkan sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Sejalan dengan itu, Imam Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ujian Allah dapat hadir dalam berbagai bentuk, baik kesenangan maupun kesulitan seperti rasa takut dan kelaparan. Meskipun demikian, seluruh ujian tersebut tetap berada dalam kerangka kehendak Allah yang penuh hikmah, sehingga di balik setiap cobaan senantiasa terdapat nilai kasih sayang dan pelajaran bagi orang-orang yang beriman.

Salah satu kondisi psikologis yang sering dialami oleh peserta didik akibat tekanan akademik adalah *academic burnout*. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, mental, dan fisik yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini dapat muncul ketika individu menghadapi beban belajar yang tinggi, tekanan untuk berprestasi, serta keterbatasan waktu untuk beristirahat. Apabila tidak dikelola dengan baik, *academic burnout* dapat memengaruhi motivasi belajar, kesejahteraan psikologis, serta performa akademik peserta didik. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam mengelola tekanan akademik menjadi faktor penting dalam mencegah terjadinya kondisi tersebut.

Kondisi *academic burnout* juga berpotensi dialami oleh peserta didik yang menjalani sistem pendidikan dengan tingkat tuntutan yang tinggi, termasuk taruna dan taruni di SMAN Taruna Nala Jawa Timur. Sebagai sekolah yang menerapkan sistem pendidikan dengan kedisiplinan tinggi, para taruna dan taruni dihadapkan pada berbagai kegiatan yang mencakup aspek akademik, pembinaan karakter, serta aktivitas fisik. Berbagai tuntutan tersebut dapat menjadi sumber tekanan yang memicu kelelahan, stres, maupun kejenuhan belajar. Dalam situasi tersebut, kemampuan untuk

bersabar, bertahan, dan mengelola tekanan menjadi sangat penting bagi para taruna dan taruni. Nilai-nilai kesabaran sebagaimana diajarkan dalam Islam dapat menjadi landasan dalam menghadapi berbagai tuntutan pendidikan tersebut. Dengan demikian, pemahaman mengenai cara mengelola tekanan akademik menjadi relevan untuk dikaji dalam konteks kehidupan taruna dan taruni di SMAN Taruna Nala Jawa Timur.

B. Peer Counseling

1. Definisi

Salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang dapat diterapkan di sekolah adalah konseling teman sebaya atau *peer counseling*. Konseling didefinisikan sebagai kegiatan profesional yang berlangsung dalam jangka waktu relatif singkat, ditandai dengan komunikasi antarpribadi, berlandaskan kerangka teori, serta mengikuti norma etika dan hukum tertentu (Gladding, 2009). Kegiatan ini berfokus pada pemberian bantuan psikologis kepada individu yang pada dasarnya berada dalam kondisi mental sehat, agar mampu mengatasi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan perkembangan diri dan situasi kehidupannya.

Peer counseling atau konseling sebaya merupakan suatu bentuk intervensi yang bertujuan untuk memengaruhi perubahan sikap dan perilaku secara efektif, sehingga dapat membantu individu yang terlibat di dalamnya dalam menyelesaikan permasalahan pribadi. (Carr, 1984) menjelaskan bahwa “*Basically peer counseling is a way for students to learn how to care about others and put their caring into practice*”. Pada dasarnya, konseling sebaya adalah suatu metode yang memungkinkan individu belajar untuk memberikan perhatian dan bantuan kepada teman sebayanya, serta mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Konseling sebaya merupakan bentuk perilaku membantu secara interpersonal yang berupaya memberikan dukungan kepada orang lain (Gray and Tindall, 1978).

Konseling sebaya mencakup berbagai bentuk hubungan bantuan individual (*one-to-one helping relationship*), kepemimpinan kelompok, kegiatan wawancara, pemberian pertimbangan, tutorial, serta seluruh aktivitas interpersonal yang bertujuan memberikan bantuan kepada orang lain.

Definisi lain yang dijabarkan oleh (Kan, 1996 dalam Dr. Hunainah, 2016) memandang konseling sebaya sebagai suatu metode, “*Peer counseling is the use problem solving skills and active listening, to support people who are our peers*”. Meskipun demikian, Kan menegaskan bahwa konseling sebaya tidak hanya dipahami sebagai teknik semata, melainkan perpaduan antara aspek teknis dan pendekatan. Terdapat elemen-elemen pokok yang menjadi pondasi dalam konseling sebaya, yakni sebagai berikut:

- a. Premis dasar yang mendasari konseling sebaya adalah bahwa pada umumnya individu mampu menemukan solusisolusi dari berbagai kesulitan yang dialami, dan mampu menemukan cara mencapai tujuan masing-masing.
- b. Kenyataan bahwa “konselor” sebaya adalah seorang teman sebaya dari konseli yang menyediakan kontak di antara keduanya. Mereka memiliki pengalaman hidup yang sama yang memungkinkan membuat rileks dalam bertukar pengalaman dan menjaga rahasia tentang apa yang dibicarakan dan dikerjakan dalam pertemuan tersebut.
- c. Terdapat kesamaan kedudukan (*equality*) antara “konselor” sebaya dengan konseli, meskipun peran masing-masing berbeda. Mereka berbagi pengalaman dan bekerja berdampingan.
- d. Semua teknik yang digunakan dalam konseling sebaya membantu konseli dalam memperoleh pemahaman dan pengalaman tentang dirinya, mendorong sumber-sumber kreativitas, membantu konseli menyadari emosi, keinginan, dan kebutuhan-kebutuhannya.

- e. Keputusan tentang kapan akan memulai dan mengakhiri serta di mana akan dilakukan konseling sebaya terletak pada konseli.
- f. Seorang teman sebaya dapat berupa seseorang dalam situasi atau kondisi yang sama, atau seseorang dengan usia sebaya, atau seseorang dengan latar belakang, dan budaya yang sama.

Berdasarkan berbagai pendapat para ahli, konseling sebaya dapat dipahami sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang melibatkan individu sebaya sebagai pemberi bantuan psikologis kepada teman sebaya melalui hubungan interpersonal yang setara. Layanan ini menekankan penggunaan keterampilan komunikasi, seperti mendengarkan secara aktif dan pemecahan masalah, untuk membantu individu memahami diri dan mengelola permasalahan yang dihadapi. Konseling sebaya ditujukan kepada individu yang pada dasarnya berada dalam kondisi mental sehat, namun memerlukan dukungan dalam menghadapi tugas-tugas perkembangan dan situasi kehidupan tertentu. Meskipun tidak dilaksanakan oleh konselor profesional atau psikolog, konseling sebaya tetap berlandaskan prinsip-prinsip serta berada dibawah bimbingan langsung oleh psikolog. Dengan demikian, konseling sebaya merupakan bentuk intervensi yang bersifat preventif dan suportif dalam konteks pendidikan.

Selain itu, konseling sebaya menempatkan pada kesetaraan peran dan kesamaan pengalaman sebagai elemen penting dalam proses pemberian bantuan. Kesamaan usia, latar belakang, atau situasi kehidupan antara konselor sebaya dengan konseli sehingga memungkinkan terjalinnya hubungan yang lebih terbuka, empatik, dan alami. Proses konseling sebaya juga mendorong konseli untuk mengenali emosi, kebutuhan serta potensi diri, sehingga mampu mengambil keputusan secara mandiri. Seluruh teknik yang digunakan bertujuan untuk memfasilitasi pertumbuhan pribadi dan pengembangan kreativitas konseli. Oleh karena itu, konseling sebaya dapat

berfungsi sebagai jembatan pendukung antara siswa dengan konselor profesional atau psikolog, sekaligus berkontribusi dalam menciptakan iklim sosial yang positif di lingkungan sekolah.

2. Prinsip Peer Counseling

Konselor sebaya dipandang sebagai sahabat karena memiliki kemampuan dan keunggulan personal tertentu. Konselor sebaya memperoleh pelatihan untuk membantu dan mendampingi proses belajar serta perkembangan diri rekan-rekannya. Pada kondisi tertentu, ketika konselor menghadapi hambatan dalam memberikan bantuan, mereka dapat berkonsultasi dengan konselor profesional untuk mendapatkan arahan. Konselor sebaya juga diharapkan mampu mendorong atau menyarankan teman yang membutuhkan pertolongan agar bersedia berkonsultasi langsung dengan konselor ahli. Dengan demikian, konselor sebaya berperan sebagai penghubung antara konselor profesional dengan konseli. Fungsi penghubung ini mencakup dua hal, yaitu menyalurkan layanan konselor ahli kepada konseli, serta membantu konseli bersedia mengakses layanan dari konselor ahli atau tenaga yang lebih profesional (Abidarda & Ridhani, 2019).

Interaksi yang berlangsung dalam konseling teman sebaya dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip yang dikemukakan oleh Kan 1996 (Dr. Suwarjo, 2008), yang mencakup hal-hal berikut :

- a. Informasi termasuk permasalahan yang dibahas dalam sesi konseling, bersifat rahasia. Dengan demikian, apa pun yang dibahas dalam kelompok wajib dijaga sebagai rahasia kelompok, dan hal-hal yang dibicarakan antara dua individu harus tetap menjadi rahasia bersama yang tidak boleh disampaikan ke pihak lain..
- b. Harapan, hak, nilai, dan keyakinan konseli harus dihargai

- c. Dalam sesi konseling tidak diperkenankan adanya penilaian atau judgment terhadap konseli
- d. Penyampaian informasi dapat menjadi bagian dari proses konseling teman sebaya, namun pemberian nasihat tidak termasuk didalamnya
- e. Konseli memiliki kebebasan untuk menentukan pilihan serta memutuskan kapan sesi diakhiri.
- f. Konseling sebaya dilaksanakan berdasarkan prinsip kesetaraan (*equality*)
- g. Apabila konseli memerlukan dukungan yang tidak dapat diberikan melalui konseling sebaya, maka ia perlu dirujuk kepada ang profesional, lembaga, atau organisasi yang lebih kompeten.
- h. Konseli berhak memperoleh informasi yang jelas mengenai konseling teman sebaya, termasuk tujuan, proses, dan teknik yang digunakan sebelum memutuskan untuk memanfaatkan layanan tersebut
- i. Selain prinsip-prinsip diatas, konseling sebaya juga menekankan bahwa seluruh keputusan akhir berada pada kewenangan dan tanggung jawab konseli sendiri.

Konseling sebaya menekankan secara signifikan pada penguasaan keterampilan komunikasi sebagai sarana untuk memfasilitasi proses eksplorasi diri dan pengambilan keputusan. Dalam praktiknya, konselor sebaya bukanlah konselor profesional maupun terapis ahli, melainkan siswa yang berperan memberikan bantuan kepada teman sebaya lainnya dibawah supervisi dan bimbingan konselor profesional/psikolog. Hubungan atau kontak tersebutlah yang demikian memiliki pengaruh ganda (*multiplying impact*) pada berbagai aspek dari siswa lainnya (Dr. Hunainah, 2016).

Kontak-kontak atau hubungan yang terjadi dalam konseling sebaya dilakukan dengan memegang prinsip-prinsip (Kan,1996 dalam Dr. Hunainah, 2016) :

- a. Informasi (termasuk masalah) yang dibahas dalam pertemuan konseling sebaya adalah rahasia. Dengan demikian, apa yang dibahas dalam kelompok haruslah menjadi rahasia kelompok, dan apa yang dibahas oleh sepasang teman, menjadi rahasia bersama yang tidak boleh dibagikan kepada orang lain.
- b. Harapan, hak-hak, nilai-nilai dan keyakinan–keyakinan “konseli” dihormati.
- c. Tidak ada penilaian (*judgment*) dalam pertemuan konseling sebaya.
- d. Pemberian informasi dapat menjadi bagian dari konseling sebaya, sedangkan pemberian nasihat tidak.
- e. Teman yang dibantu (“konseli”) bebas untuk membuat pilihan, dan kapan akan mengakhiri pertemuan konseling.
- f. Konseling sebaya dilakukan atas dasar kesetaraan (*equality*)
- g. Setiap saat “konseli” membutuhkan dukungan yang tidak dapat dipenuhi melalui konseling sebaya, dia dialih tangankan kepada konselor ahli, lembaga, atau organisasi yang lebih tepat.
- h. Kapanpun membutuhkan, “konseli” memperoleh informasi yang jelas tentang konseling sebaya, tujuan, proses, dan teknik yang digunakan dalam konseling sebaya sebelum mereka memanfaatkan layanan tersebut.

3. Keterampilan Dasar *Peer Counseling*

Dasar-dasar keterampilan yang harus ada dan dimiliki pada saat proses konseling berlangsung, meliputi (Noviza, 2015) :

a. *Attending*

Perilaku berkaitan dengan sikap menghormati, yang diwujudkan melalui pemberian perhatian penuh kepada konseli baik secara verbal maupun non verbal. Dalam attending, konselor berperan sebagai pendengar aktif yang sangat mempengaruhi efektivitas proses bantuan. Bentuk komunikasi verbal atau nonverbal dalam *attending* juga mencakup unsur empati.

b. *Summarizing*

Kemampuan merangkum berbagi pernyataan yang disampaikan konseli menjadi satu kesimpulan yang utuh. Keterampilan ini membantu konseli meningkatkan kesadaran diri dan memfasilitasi proses pencarian solusi terhadap masalah.

c. *Questioning*

Proses menggali pembahasan dan umumnya berkaitan dengan realitas yang sedang dihadapi konseli. Pertanyaan yang efektif dari konselor adalah pertanyaan tepat sasaran, mendalam, serta bertujuan mengidentifikasi dan memperjelas permasalahan, sekaligus membantu mempertimbangkan alternatif penyelesaian.

d. *Genuineness*

Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara jujur sebagai upaya memperkuat kualitas hubungan antarindividu.

e. *Assertiveness*

Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara jujur, terbuka, dan tegas, namun tetap menunjukkan rasa hormat terhadap orang lain.

f. Confrontation

Bentuk komunikasi yang memunculkan ketidaksesuaian atau ketidakselarasan antara perilaku individu dengan individu lain

g. Problem Solving

Proses perubahan yang melibatkan tahapan eksplorasi suatu masalah, memahami faktor penyebabnya, serta mengevaluasi perilaku yang memengaruhi penyelesaian permasalahan tersebut.

4. Tujuan Peer Counseling

Beberapa tujuan dalam pelaksanaan *peer counseling* atau konselor sebaya. Menurut Rebeca, 1982, tujuan *peer counseling* atau konselor sebaya ini sendiri, yakni sebagai berikut :

- a. Memanfaatkan proteksi kaum muda
- b. Sumber daya manusia yang paling berharga
- c. Mempersiapkan kaum muda menjadi pemimpin bangsanya dimasa depan
- d. Membantu kaum muda mengembangkan kepribadian mereka
- e. Membantu kaum muda mengembangkan kepribadian mereka
- f. Membantu kaum muda menjernihkan dan membentuk nilai-nilai hidup mereka
- g. Meningkatkan kemampuan kaum muda melakukan perubahan di tengah masyarakat mereka

5. Konseling dalam Perspektif Islam

Konseling dalam Islam merupakan suatu kegiatan pemberian bimbingan, arahan, dan pedoman kepada individu yang membutuhkan bantuan atau klien. Melalui proses konseling tersebut, klien diarahkan untuk mampu mengembangkan potensi akal pikiran, aspek kejiwaan, serta memperkuat keimanan dan keyakinannya. Selain itu, konseling Islam juga

bertujuan membantu individu dalam memahami dan menghadapi berbagai permasalahan yang muncul dalam kehidupan. Proses ini mendorong klien agar mampu menyelesaikan problematika hidup secara mandiri dan bertanggung jawab. Dalam pelaksanaannya, konseling Islam berlandaskan pada nilai-nilai yang bersumber dari Al-Qur'an dan As-Sunnah Rasulullah SAW. Dengan demikian, konseling Islam tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pembentukan pribadi yang seimbang secara intelektual, emosional, dan spiritual (Maghfiroh, 2017).

Selain itu Allah juga menjelaskan pada Al-Qur'an perihal kewajiban untuk mencari jalan menuju kepada perbaikan dan perubahan Adanya kesungguhan dan perjuangannya (Al-Ma'idah ayat 35)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah, carilah wasilah (jalan untuk mendekatkan diri) kepada-Nya, dan berjihadlah (berjuanglah) di jalan-Nya agar kamu beruntung.”

Tafsir Al-Muyassar/Kementerian Agama Saudi Arabia menjelaskan bahwa “Wahai orang-orang yang beriman kepada Allah dan Rasul-Nya serta menjalankan syariat-Nya, takutlah kepada Allah dan dekatkanlah diri kalian kepada-Nya dengan cara taat kepada-Nya dan beramal dengan sesuatu yang diridhaan-Nya, dan berjihadlah di jalanNya, supaya kalian menggapai keberuntungan dengan memperoleh surga-surga-Nya.”

Melalui ayat ini terdapat instruksi teologis ayat ini memosisikan sebagai wasilah sebagai sarana pasif, melainkan proses aktif yang menuntut perjuangan nyata atau jihad di jalan-Nya.

Selanjutnya dijelaskan pula pada surah al-maidah ayat 2 yang menjelaskan bahwa

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ...

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan. Bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah sangat berat siksaan-Nya.”

Berdasarkan tafsir wajiz, ayat tersebut menjelaskan tolong-menolonglah kamu dalam mengerjakan kebajikan, melakukan yang diperintahkan Allah, dan takwa, takut kepada larangannya, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa, melakukan maksiat dan permusuhan, sebab yang demikian itu melanggar hukum-hukum Allah. Bertakwalah kepada Allah, takut kepada Allah dengan melakukan perintah-Nya dan meninggalkan larangan-Nya, karena sungguh Allah sangat berat siksaan-Nya kepada orang-orang yang tidak taat kepada-Nya.

Pada ayat tersebut juga memerintahkan untuk saling bekerja sama dalam kebaikan dan ketakwaan merupakan salah satu pedoman sosial penting dalam Al-Qur’an. Allah SWT menganjurkan manusia untuk saling membantu dalam berbagai hal yang bermanfaat, baik untuk kepentingan individu maupun kelompok, dalam urusan agama maupun kehidupan sehari-hari. Sikap tolong-menolong tersebut juga bertujuan untuk mencegah terjadinya kerusakan dan bahaya yang dapat mengancam kehidupan manusia. Penerapan sikap saling membantu tidak hanya dilakukan dalam hubungan antarindividu, tetapi juga dapat diwujudkan dalam kelompok yang lebih besar, termasuk di lingkungan lembaga pendidikan (Puspitasari, 2022).

Konseling dalam Islam memiliki ciri dasar, yaitu sebagai berikut (Hamdani, 2001: 137 dalam Maghfiroh, 2017):

1. Berpegang pada wahyu serta meneladani Nabi, Rasul, dan para ahli warisnya.
2. Hukum bagi konselor dalam memberikan konseling kepada klien, serta bagi klien yang meminta bimbingan kepada konselor, adalah wajib dan merupakan suatu keharusan yang bernilai ibadah.
3. Apabila konselor menyimpang dari wahyu, hal tersebut dapat berakibat fatal bagi dirinya sendiri maupun bagi klien, dan Allah menghukumi mereka sebagai kafir, zalim, dan fasik.
4. Sistem konseling Islam dimulai dengan pengarahan kepada kesadaran nurani melalui pembacaan ayat-ayat Allah. Setelah itu, proses terapi dilakukan dengan membersihkan dan mensucikan sebab-sebab terjadinya penyimpangan.
5. Konselor sejati dan utama adalah mereka yang dalam proses konseling selalu berada di bawah bimbingan Allah dan Al-Qur'an.

C. Pengaruh Peer Counseling dalam Menurunkan *Academic Burnout*

Hasil penelitian oleh Wina Riani, Rizal Adicita, Jati Rinakri Atmaja pada tahun 2024 yang berjudul “Efektivitas Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) dalam mereduksi *Burnout* Akademik kelas XI SMAN 1 Pagerbarang” menunjukkan bahwa layanan konseling teman sebaya terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik peserta didik. Hasil uji statistik menunjukkan hasil signifikan sebesar 0,000 ($<0,05$), menandakan bahwa perbedaan tersebut signifikan secara statistik. Selain itu, perhitungan N-Gain Score sebesar 56% mengindikasikan bahwa konseling teman sebaya cukup efektif dalam menurunkan tingkat *burnout* akademik. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan konseling teman sebaya mampu membantu siswa dalam mengurangi kelelahan belajar, meningkatkan

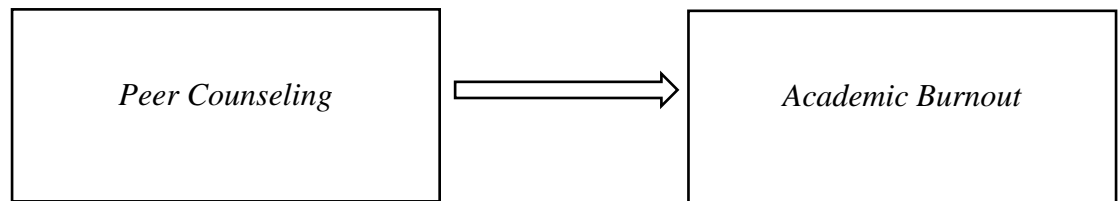
motivasi,serta memperbaiki sikap terhadap kegiatan akademik secara keseluruhan (Riani et al., 2024).

Hasil penelitian oleh Muhammad Jamaluddin, Anggita Candrani Dewi Kartika, Rofi Naufa Suryawan pada tahun 2024 yang berjudul “Efektivitas Konseling Individu dalam menurunkan *Burnout* Akademik pada Mahasiswa” menunjukkan bahwa konseling inidividu dengan teknik *self-management* terbukti efektif dalam meunurunkan *burnout academic*. Skor *burnout* yang awalnya berada pada kategori tinggi mengalami penurunan hingga kategori sedang setelah intervensi diberikan, menandakan adanya perubahan yang signifikan pada kedua partisipan. Intervensi melalui *self-contract*, *self-reward*, dan *self-monitoring* membantu meningkatkan kemampuan dalam mengelola stress akademik dan memperbaiki kontrol diri. Selama proses intervensi, gejala *burnout* juga menunjukkan penurunan seacara bertahap dari hari ke hari. Dengan demikian konseling individu berbasis *self-management* dapat disimpulkan sebagai pendekatan yang efektif dalam membantu mengurangi kelelahan akademik serta meningkatkan kesejahteraan akademik (Jamaluddin et al., 2024).

Hasil penelitian oleh Nabila Rezky Palenza, Firman dan Netrawati pada tahun 2025 dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Self Instruction Untuk Mengurangi *Burnout* Akademik” yang menunjukkan bahwa layanan konseling dengan teknik *self-instruction* terbukti efektif dalam mnunrunkan burnout akademik pada siswa. Berbagai penelitian telah dianalisis memperlihatkan adanya penurunan *burnout* secara signifikan setelah siswa mengikuti intervensi konseling kelompok berbasis *self-instruction*, antara lain melalu hasil uji statistik seperti Wilcoxon yang menunjukkan nilai signifikasi 0.019 (<0,05) serta peningkatan efikasi diri yang berdampak langsung pada penurunan gejala *burnout*. Teknik *self-instruction* membantu siswa mengubah dialog internal negatif menjadi positif, sehingga meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan pengelolaan diri. Secara

keseluruhan, temuan ini menegaskan bahwa konseling kelompok berbasis *self-instruction* merupakan intervensi efektif dalam membantu siswa mengurangi kelelahan akademik, serta memperbaiki kesejahteraan akademik secara menyeluruh (Palenza & Padang, 2025).

D. Kerangka Konseptual



Gambar 2 1 Kerangka Konseptual

Berdasarkan gambar tersebut, penelitian ini berupaya menjelaskan pengaruh variabel X, yaitu *Peer Counseling*, terhadap variabel Y, yaitu *Academic Burnout* pada taruna taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur. Adapun uraian berikut menjelaskan beberapa elemen yang terdapat pada gambar diatas:

1. *Peer Counseling* (X) : merupakan layanan konseling yang melibatkan teman sebaya sebagai konselor *non-profesional* yang mendapatkan pelatihan, sehingga mampu memberikan dukungan emosional, membantu mengidentifikasi masalah, serta memfasilitasi pengembangan strategi *coping* yang adaptif bagi siswa taruna dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kedisiplinan sekolah.
2. *Academic Burnout* (Y) : kondisi kelelahan fisik, mental, maupun emosional, disertai sikap sinis terhadap aktivitas akademik serta penurunan keyakinan diri, yang kerap dialami siswa taruna dalam proses pendidikan.

3. Tanda Panah : menggambarkan hubungan antara variabel X dan variabel Y, yang menunjukkan bahwa pelaksanaan *peer counseling* dapat membantu menurunkan tingkat *academic burnout* pada siswa taruna.

E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka konseptual dan landasan teoritis yang telah dijelaskan sebelumnya dan penelitian yang dilakukan, maka hipotesis yang diajukan yakni H1 diterima dan H0 ditolak yang dinyatakan bahwa *peer counseling* efektif dalam menurunkan *academic burnout* taruna taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur.

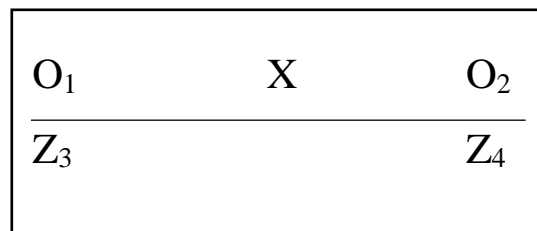
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, metode penelitian dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2009).

Penelitian ini menggunakan desain *Quasi Experiment*, yakni metode penelitian yang bertujuan mencari pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel lain dalam kondisi sepenuhnya tak terkendali. Eksperimen ini menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*, yakni kelompok kontrol maupun eksperimen tidak dipilih secara random.



**Gambar 3 1 Quasi Experiment
Nonequivalent Control Group Design**

Keterangan :

- O : Kelompok eksperimen
- Z : Kelompok kontrol
- O_1 : Tingkat *academic burnout* sebelum diberikan *peer counseling*
- O_2 : Tingkat *academic burnout* setelah diberi perlakuan
- Z_3 : Tingkat *academic burnout* sebelum diberikan *peer counseling*/tingkat awal *academic burnout*

Z₄ : Tingkat *academic burnout* yang tidak diberikan *peer counseling*/tingkat akhir *academic burnout*

X : Pemberian perlakuan kepada kelompok eksperimen

Prosedur penelitian diawali dengan pembuatan surat perizinan penelitian yang kemudian diserahkan kepada Cabang Dinas Pendidikan (Cabdin) untuk dibuatkan surat permohonan izin penelitian ke sekolah. Setelah surat dari Cabdin diterima, surat tersebut disampaikan kepada pihak SMAN Taruna Nala sebagai dasar permohonan izin pelaksanaan penelitian, kemudian peneliti menunggu arahan dari pihak sekolah terkait waktu dan teknis pelaksanaan penelitian.

Selanjutnya, peneliti melaksanakan pretest yang dilakukan dalam rentang waktu satu minggu dengan memanfaatkan jam Bimbingan dan Konseling (BK) serta izin langsung dari guru BK. Bersamaan dengan pelaksanaan pretest, peneliti juga menyusun modul penelitian dengan arahan dan bimbingan dari dosen pembimbing. Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pelatihan kepada kandidat konselor sebaya sebanyak tiga kali pertemuan yang mencakup pemahaman mengenai *academic burnout*, pemberian materi dasar *peer counseling*, serta *role play* konseling. Setelah seluruh rangkaian pelatihan dan perlakuan selesai dilaksanakan, peneliti melakukan penyebaran posttest melalui bantuan konselor sebaya.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas variabel bebas dan terikat. Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, sedangkan variabel bebas adalah variabel yang memberikan pengaruh atau menimbulkan perubahan pada variabel terikat. Adapun variabel penelitian ini dirumuskan sebagai berikut :

1. Variabel Bebas (X) yaitu *Peer Counseling*
2. Variabel Terikat (Y) yaitu *Academic Burnout*

C. Definisi Operasional

1. Academic Burnout

Individu dikatakan mengalami *academic burnout* apabila merasakan kelelahan akibat berbagai tuntutan akademik. *Academic burnout* merupakan kondisi yang ditandai dengan individu apabila mengalami kelelahan emosional, sinisme, kehilangan minat dan merasa kurang mampu menjadi siswa.

2. Peer Counseling

Peer counseling merupakan layanan bantuan psikologis yang diberikan oleh teman sebaya yang telah mendapatkan pelatihan dasar, melalui proses komunikasi interpersonal untuk membantu teman yang mengalami permasalahan akademik, emosional, atau sosial ringan. Layanan ini dilaksanakan dalam bentuk hubungan bantuan individual, di mana konselor sebaya berperan memberikan dukungan emosional, mendengarkan secara aktif, membantu klarifikasi masalah, serta memfasilitasi konseli dalam menemukan solusi yang sesuai. Para kandidat yang nantinya akan menjadi konselor sebelumnya akan diberikan pelatihan setidaknya 3 kali untuk diberikan dasar menjadi konselor sebaya dengan materi yang akan diberikan 9 keterampilan dasar konseling yang meliputi attending, summarizing, questioning, assertiveness, genuiness, confrontation, problem solving, dan penjelasan terkait kode etik sebelum para konselor dilepas turun lapangan.

D. Partisipan

1. Populasi

Populasi menurut Corper, Donald, R; Schindler, Pamela S; 2003 menyatakan bahwa "*Population is the total collection of element about which we wish to make inference... A population element is the subject on which the measurement is being taken. It is the unit of study*". Populasi adalah

keseluruhan elemen yang menjadi dasar generalisasi hasil penelitian. Elemen populasi adalah seluruh subjek yang akan diukur dan menjadi unit yang akan diteliti (Sugiyono, 2009).

Melalui populasi ini peneliti akan mengumpulkan data menggunakan teknik purposive sampling dengan berdasarkan kriteria tertentu untuk dianalisis untuk diambil kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini yakni Taruna Taruni Sekolah Menengah Atas Negeri Taruna Nala Jawa Timur dengan jumlah 80 taruna dan taruni, di mana diantaranya merupakan 40 orang yang akan masuk ke dalam kelompok eksperimen dan 40 orang masuk ke kelompok kontrol.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2009). Dalam penelitian ini, jumlah populasi adalah 80 taruna dan taruni SMA Negeri Taruna Nala, di mana diantaranya merupakan 40 orang yang akan masuk ke dalam kelompok eksperimen dan 40 orang masuk ke kelompok kontrol. Penelitian ini memiliki beberapa kriteria subjek, yang diantaranya :

- a. Merupakan taruna taruni SMAN Taruna Nala Jawa Timur kelas XI dan XII
- b. Memiliki kecenderungan *academic burnout*

E. Instrumen penelitian

Metode pelaksanaan pelatihan *peer counseling* dalam kegiatan ini mengacu pada yang ditulis oleh Endang Rifani, Syifaul Ummah, Nikmah Maulina, Dewi Lestari, dan Ulfatul Musrifah pada tahun 2023 dengan judul “Pelatihan *Peer Counseling* Bagi Siswa SMA Ya Bakii Kesugihan” yang dimana meliputi beberapa tahapan (Rifani et al., 2023).

Pertama, dilakukan identifikasi masalah untuk menentukan langkah tindak lanjut terhadap permasalahan yang dihadapi. Identifikasi masalah

diperoleh melalui wawancara oleh beberapa taruna-taruni, informasi melalui staff sekolah (guru BK, psikolog serta pembina), sekaligus hasil kuisisioner *pre-test* yang sudah peneliti lakukan.

Kedua, pelaksanaan pelatihan dilakukan secara tatap muka dalam tiga sesi pertemuan yang mencakup penyampaian materi mengenai *academic burnout* dan *peer counseling*, serta kegiatan simulasi dan praktik *peer counseling*. Kegiatan ini bertujuan agar para konselor dapat memahami lebih dalam mengenai fenomena masalah yang akan mereka hadapi, sehingga mereka lebih bisa memberikan *feedback* yang baik ketika melakukan konseling.

Ketiga, dilakukan pemberian *feedback* sebagai upaya memperoleh informasi terkait pelaksanaan pelatihan *peer counseling* di SMAN Taruna Nala Jawa Timur, oleh psikolog serta para peserta pelatihan. *Feedback* diberikan dalam bentuk refleksi, diskusi, serta penilaian terhadap efektivitas pelatihan yang telah dilaksanakan, mencakup pemahaman materi, keterampilan praktik *peer counseling*, serta kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung. Selain itu, masukan dari psikolog digunakan untuk menilai kesesuaian pelaksanaan program dengan prinsip-prinsip konseling yang tepat.

Penelitian ini menggunakan kuisisioner yang peneliti adopsi daripada skala yang telah di adaptasi oleh Edvin Eka Nur Rochim sebagai metode pengumpulan data. Kuisisioner adalah suatu teknik di mana sejumlah pertanyaan atau pernyataan tertulis diberikan kepada responden untuk dijawab sesuai dengan pengalaman maupun persepsi mereka. Metode ini memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang tersusun secara sistematis (Sugiyono, 2009).

Bentuk dari pertanyaan pada skala yang disusun mengacu pada skala *likert*. Menurut (Sugiyono, 2009) skala *likert* merupakan skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Pada penelitian ini menggunakan 5 kategori jawaban, yakni sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sering, sangat sesuai.

Tabel 3 1 Skor Item

Pilihan Jawaban	Skor	
	Favorable	Unfavorable
Sangat Sesuai	5	1
Sesuai	4	2
Kurang Sesuai	3	3
Tidak Sesuai	2	4
Sangat Tidak Sesuai	1	5

Penelitian ini juga menggunakan instrumen wajib berupa modul *peer counseling* sebagai panduan intervensi terstandar yang diberikan kepada konselor sebaya selama sesi konseling berlangsung. Modul ini menjadi output sekaligus alat bantu untuk memastikan setiap sesi berjalan dengan tahapan, materi dan teknik yang benar, meminimalisir bias antar sesi.

Tahapan pelatihan keterampilan konseling yang dilaksanakan selama tiga hari, yaitu pada tanggal 16–18 Januari 2026. Setiap sesi pelatihan berlangsung selama 30 menit dan berfokus pada pengembangan kemampuan dasar konselor dalam berkomunikasi, memahami klien, serta membantu penyelesaian masalah secara profesional.

Hari pertama, Jumat 16 Januari 2026, pelatihan dimulai dengan sesi *attending*. Pada tahap ini peserta dilatih untuk memberikan respons yang menunjukkan perhatian penuh dan empati terhadap pernyataan maupun emosi klien. Kemampuan ini penting agar klien merasa didengarkan dan dihargai selama proses konseling berlangsung. Selanjutnya, peserta mengikuti sesi *summarizing*, yaitu kemampuan menyusun ringkasan dari pembicaraan klien tanpa mengubah inti masalah, emosi, maupun arah pembicaraan. Melalui keterampilan ini, konselor dapat memastikan bahwa informasi yang diterima

sudah dipahami dengan tepat. Sesi berikutnya adalah *questioning*, yang bertujuan melatih peserta dalam mengajukan pertanyaan secara jelas dan terarah. Pertanyaan digunakan untuk klarifikasi, eksplorasi masalah, serta memperdalam pemahaman mengenai kondisi klien.

Hari kedua, Sabtu 17 Januari 2026, pelatihan berfokus pada pengembangan sikap dan kepribadian konselor. Sesi pertama adalah *assertiveness*, yaitu kemampuan peserta untuk berkomunikasi secara tegas, jelas, jujur, dan dapat dipercaya oleh konselor maupun klien. Sikap asertif membantu terciptanya hubungan konseling yang sehat dan profesional. Selanjutnya terdapat sesi *genuineness*, yaitu kemampuan memberikan respons yang tulus dan menunjukkan penerimaan terhadap perasaan serta sudut pandang klien. Sikap ini penting agar klien merasa aman dan nyaman dalam menyampaikan masalahnya. Sesi terakhir pada hari kedua adalah *confrontation*, yaitu keterampilan menyaring informasi tanpa membuat asumsi yang berlebihan. Dalam tahap ini peserta belajar membantu klien melihat ketidaksesuaian atau konflik dalam dirinya secara objektif dan konstruktif.

Hari ketiga, Minggu 18 Januari 2026, pelatihan difokuskan pada kemampuan pemecahan masalah dan pemahaman etika konseling. Pada sesi *problem solving*, peserta diarahkan untuk membantu konseli mengidentifikasi faktor penyebab masalah, baik yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan eksternal. Kemampuan ini bertujuan agar konselor dapat membantu klien menemukan alternatif solusi yang tepat. Sesi terakhir membahas *kode etik*, di mana peserta mempelajari tujuan, teknik, serta batasan layanan konseling. Pemahaman kode etik sangat penting agar proses konseling berjalan sesuai aturan profesional dan menjaga kerahasiaan serta hak klien.

F. Alat Pengumpulan Data

1. Skala *Academic Burnout*

Instrumen penelitian ini merupakan hasil adaptasi dari skala *Maslach Burnout Inventory-Student survey (MBI-SS)* yang telah dikembangkan oleh Schaufeli pada tahun 2002 (Schaufeli et al., 2002) dan diadaptasi oleh Edvin Eka Nur Rochim pada tahun 2024 (Rochim, 2024). Skala *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* menilai *burnout* melalui tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. *MBI-SS* terdiri dari 15 butir pernyataan, dengan pembagian masing-masing 5 *item* untuk dimensi *exhaustion*, 4 *item* untuk dimensi *cynicism*, serta 6 *item* untuk *reduced academic efficacy*. Realibilitas setiap subskala menunjukkan nilai yang baik, yaitu 0,85 untuk *exhaustion*, 0,78 untuk *cynicism*, serta 0,73 untuk *reduced academic efficacy*. Rancangan *blueprint* skala *academic burnout* yang disusun berdasarkan indikator variabel ditampilkan pada tabel berikut :

Tabel 3 2 Blueprint Skala Academic Burnout

Variabel	Indikator	Item	Jumlah Item
<i>Academic Burnout</i>	Exhaustion (kelelahan akibat tuntutan studi)	1,4,7,10,13	5
	Cynicism (sikap sinis terhadap studi)	2,5,11,14	4
	Reduced Academic Efficacy (menurunnya keyakinan akademik)	3,6,8,9,12,15	6
Total		15	15

G. Validitas dan Realibilitas

1. Validitas

Validitas adalah tingkat ketepatan antara data yang terjadi pada objek penelitian dengan data yang dilaporkan peneliti. Dengan demikian, data yang valid merupakan data yang menunjukkan kesesuaian, yaitu tidak terdapat perbedaan antara informasi yang dikumpulkan peneliti dengan keadaan sebenarnya pada objek yang diteliti (Sugiyono, 2009).

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik uji validitas pearson. Nilai R-Hitung kemudian dibandingkan dengan r-Tabel. Dengan jumlah $n=70$ dengan nilai signifikansi 5% diperoleh nilai r-tabel sebesar 0,235. Suatu item dinyatakan valid apabila r-hitung lebih besar daripada 0,235. Adapun hasil uji validitas untuk seluruh item tersaji sebagai berikut:

Tabel 3 3 Uji Validitas Skala Academic Burnout

Nomor Item	r-tabel	r-hitung
Item1	0,235	0,320
Item2	0,235	0,465
Item3	0,235	0,414
Item4	0,235	0,434
Item5	0,235	0,453
Item6	0,235	0,438
Item7	0,235	0,546
Item8	0,235	0,521
Item9	0,235	0,625
Item10	0,235	0,374
Item11	0,235	0,509
Item12	0,235	0,515
Item13	0,235	0,566
Item14	0,235	0,613
Item15	0,235	0,530

2. Realibilitas

Dalam realibilitas, Susan Stainback (1988) meyakini bahwa “*reliability is oftter defined as the consistency and stability of data or findings. From a positivistic perspective, reliability typically is considered to be synonymous with the consistency of data produced by observations made by different researchers (e.g interrater reliability), by the same rcsearch at different times (e.g test retest) or by splitting a data set in two parts (split-half)*”. Realibilitas berkenaan dengan tingkat konsistensi dan kestabilan suatu data maupun temuan penelitian. Suatu data dikatakan reliabel apabila dua atau lebih peneliti yang meneliti objek yang sama memperoleh hasil yang konsisten atau ketika peneliti yang sama melakukan pengukuran pada waktu berbeda tetapi menghasilkan data yang serupa. Data juga dinilai reliabel apabila ketika dibagi menjadi dua bagian, kedua kelompok data tersebut menunjukkan hasil yang tidak berbeda secara signifikan (Sugiyono, 2009).

Hasil uji realibilitas pada skala *academic burnout* menunjukkan nilai *Cronbach’s Alpha* sebesar 0,836. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa skala memiliki tingkat knsistensi internal yang baik karena mendekati angka 1,00. Dengan demikian, skala *academic burnout* dapat dinyatakan reliabel. Berikut disajikan hasil uji reliabilitas sebagai berikut :

Tabel 3 4 Uji Realibilitas Skala Academic Burnout

Variabel	Cronbach’s Alpha	N of Items
Academic Burnout	0,836	15

H. Teknik Analisis Data

Pada hasil penelitian diperoleh dari hasil proses dari pengumpulan dan pengolahan data yang telah dilakukan. Penyajian hasil ini bertujuan ntuk

memberikan gambaran mengenai data yang diperoleh selama penelitian berlangsung. Metode penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimen* dengan desain *pretest posttest control group*. Metode ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang menerima perlakuan tertentu dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan. Data dikumpulkan melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) untuk mengukur perbedaan hasil belajar sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dalam penelitian quasi eksperimen bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat antara variabel independen (intervensi) dan variabel dependen (hasil). Proses analisis meliputi (Anantasia, 2025):

1. Analisis Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya, tanpa bermaksud menarik kesimpulan yang berlaku secara umum atau melakukan generalisasi (Sugiyono, 2009). Dalam penyajian penelitian ini, penyajian statistik deskriptif dalam bentuk tabel dengan alat bantu perangkat lunak yaitu SPSS. Dari hasil data tersebut yang kemudian akan dijelaskan secara deskriptif.

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melaksanakan uji asumsi dasar. Uji ini bertujuan untuk memastikan apakah data memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik atau justru harus menggunakan statistik parametrik. Penggunaan uji parametrik mensyaratkan bahwa data memiliki distribusi yang normal dan terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel (Sugiyono, 2018). Maka dari itu, uji asumsi ini dilakukan dengan melakukan dua uji, yakni uji normalitas dan uji homogenitas.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah suatu kumpulan data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak (Purba et al., 2021). Uji normalitas merupakan prosedur yang digunakan untuk menilai apakah sebaran data pada suatu kelompok atau variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji ini bertujuan memastikan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sebelum dianalisis (Zulkifli et al., 2025).

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas merupakan prosedur statistik yang digunakan untuk mengetahui apakah dua kelompok data sampel memiliki varian yang sama, sehingga dapat diasumsikan berasal dari populasi dengan keragaman yang setara (Santoso, 2016). Uji homogenitas merupakan teknik statistik yang digunakan untuk menilai apakah varian dari dua atau lebih kelompok data berada dalam kondisi yang sama atau berbeda (Hidayat, 2021).

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan menggunakan Uji *Paired Sample T Test*, yaitu prosedur parametrik. Uji-t berpasangan (*paired t-test*) adalah salah satu metode pengujian hipotesis dimana data yang digunakan tidak bebas (berpasangan). Ciri-ciri yang paling sering ditemui pada kasus yang berpasangan adalah satu individu (objek penelitian) mendapat 2 buah perlakuan yang berbeda. Walaupun menggunakan individu yang sama, peneliti tetap memperoleh 2 macam data sampel, yaitu data dari perlakuan pertama dan data dari perlakuan kedua (Montolalu & Langi, n.d.).

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini ialah taruna taruni tingkat II dan III atau kelas XI dan XII dari SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur. Subjek terdiri dari 80 taruna taruni yang terdaftar sebagai siswa SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur serta memiliki kecenderungan *academic burnout*.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini memiliki alur kegiatan dimana dimulai dengan pengerjaan *pretest* untuk mengetahui tingkat *academic burnout* setiap anak. Kegiatan pengerjaan *pretest* dimulai pada tanggal 2 sampai dengan 6 Februari 2026 pada saat jam pelajaran BK di masing masing kelas.

Selanjutnya, memasuki waktu pemberian perlakuan konseling kepada para subjek. Sejalan dengan penelitian oleh Endang Rifani¹, Syifa Ul Ummah, Nikmah Maulina, Dewi Lestari, Ulfatul Musrifah dengan judul “Pelatihan Peer Counseling Bagi Siswa SMA Ya Bakii Kesugihan” pada tahun 2023 yang menyebutkan bahwa pada pemilihan konselor dipilih berdasarkan sejumlah kriteria, meliputi kemampuan akademik yang baik, perilaku yang positif, tingkat empati yang tinggi, kemampuan bekerja sama dengan orang lain, keterbukaan, serta tanggung jawab.(Rifani et al., 2023) maka dipilahlah para *counselor* berdasarkan rekomendasi dari pihak BK dengan kriteria yang mirip pada penelitian diatas. Melalui kandidat yang diberikan oleh pihak BK terpilih 17 orang yang dipilih menjadi *counselor*.

Sebelum diberikan intervensi berupa *counseling*, para *counselor* diberikan pelatihan terlebih dahulu untuk diberikan pemahaman terkait *academic burnout* dan pemahaman dasar *counseling*. Pelatihan pertama

terkait *academic burnout* ini diberikan pada Jum'at, 27 Februari 2025 berlokasi di Poli Psikologi SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur, lalu Sabtu, 28 Februari 2026 yang berlokasi di Gedung Mercu SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur dengan pemateri yang merupakan Psikolog di SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur.

Pada materi *academic burnout* para counsellor diberikan emahaman terkait pengenalan *academic burnout*, dimulai dari definisi, aspek, fakto dampai ke dampak. Selanjutnya, materi kedua diberikan berupa dasar-dasar melakukan *counseling*, yakni *attendding*, *summarizing*, *questioning*, *genuineness*, *assertiveness*, *confrontation*, *problem solving*, teknik PFA (*Psychological First Aid*), serta kode etik dalam melakukan konseling. Setelah mendapatkan pelatihan mereka diberikan waktu untuk melakukan konseling kepada subjek yang telah penelitisiapkan untuk diberikan konseling.

Pelaksanaan konseling oleh para *counselor* kepada subjek dilakukan dilingkungan sekolah di titik manapun yang dianggap kedua belah pihak baik *counselor* dan *scounseli* aman dan nyaman. Waktu pelaksanaan juga kembali kepada kesepakatan kedua belah pihak, dimana tidak diluar jangka waktu yang ditetapkan dan disepakati sebelum para *counselor* turun kepada subjek.

Tahap ketiga, merupakan tahap akhir, yakni tahap pengerjaan *posttest*, yang dilaksanakan pada tanggal 5, 6 dan 7 Maret 2026 Atau ketika subjek telah mendapatkan intervensi berupa *counseling* tersebut.

2. Tempat Pelaksanaan

Penelitian terkait Efektivitas *Peer Counseling* dalam Menurunkan *Academic Burnout* Taruna Taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur dilaksanakan dilingkungan sekolah. Pemberian materi untuk para konselor dilaksanakan di ruang Poli Psikologi SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur

dan untuk pelaksanaan konseling dilaksanakan didalam lingkungan sekolah berdasarkan kesepakatan antara konselor dan konseli.

3. Jumlah Subjek

Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria yang ditetapkan yakni, taruna-taruni kelas XI dan XII yang sedang menempuh pendidikan di SMAN Taruna Nala Jawa Timur dan yang mengalami kecenderungan *academic burnout*.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Statistik Deskriptif

Analisis statistik deskriptif terhadap variabel penelitian perlu dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai data yang diperoleh. Analisis mencakup nilai rata-rata (*mean*), nilai tertinggi (*maximum*), serta standar deviasi dari hasil *pretest* dan *posttest*. Hasil uji statistik deskriptif tersebut disajikan pada tabel berikut.

Tabel 4. 1 Hasil Uji Statistik Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	40	53	72	62.63	4.017
Post-Test Eksperimen	40	31	53	39.50	5.204
Pre-Test Kontrol	40	49	60	54.78	2.475
Post-Test Kontrol	40	46	61	53.53	3.830
Valid N (listwise)	40				

Berdasarkan hasil uji deskriptif di atas, dapat digambarkan distribusi data yang didapat oleh peneliti adalah :

- a. Pada kelompok eksperimen, hasil *pretest* menunjukkan jumlah responden sebanyak 40 orang, dengan nilai minimum 53 dan nilai maksimum 72. Nilai rata-rata (*mean*) yang diperoleh 62,63 dengan standar deviasi 4,017. Setelah diberikan perlakuan berupa *peer counseling*, hasil *posttest* menunjukkan nilai minimum 31 dan maksimum 53, dengan nilai rata-rata 39,50 serta standar deviasi 5,204. Hasil menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor *academic burnout* pada kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan.
- b. Pada kelompok kontrol, hasil *pretest* dengan jumlah responden 40 orang menunjukkan nilai minimum 49 dan maksimum 60, dengan nilai rata-rata 54,78 dan standar deviasi 2,475. Pada *posttest*, nilai minimum sebesar 46 dan maksimum 62, dengan standar deviasi 3,830. Perubahan rata-rata pada kelompok kontrol terlihat relatif kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan perlakuan *peer counseling*, nilai rata-rata pada kelompok eksperimen menunjukkan skor *academic burnout* yang relatif lebih tinggi. Namun setelah diberikan perlakuan, terjadi penurunan rata-rata skor *academic burnout* yang cukup signifikan, yang menunjukkan bahwa kondisi *burnout* pada peserta didik cenderung menurun setelah menerima intervensi *counseling* oleh *peer counselor*. Sementara itu, pada kelompok kontrol perubahan rata-rata yang terjadi relatif kecil, sehingga dapat dikatakan bahwa perubahan yang lebih jelas terlihat pada kelompok yang mendapatkan perlakuan dibandingkan kelompok yang tidak diberikan perlakuan.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji asumsi dilakukann dengan menguji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan *Saphiro-Wilk* untuk *pretest* dan *posttest academic burnout*.

Tabel 4. 2 Uji Normalitas

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistics	df	Sig.	Statistics	df	Sig.	
Hasil	Pre-Test Eksperimen	.138	40	.054	.981	40	.721
	Post-Test Eksperimen	.099	40	.200*	.962	40	.197
	Pre-Test Kontrol	.127	40	.102	.962	40	.198
	Post-Test Kontrol	.076	40	.200*	.978	40	.598

Berdasarkan hasil uji normalitas data yang ditunjukkan pada tabel *Tests of Normality*, pengujian normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Dalam penelitian ini, interpretasi hasil uji normalitas lebih difokuskan pada nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* karena jumlah sampel yang digunakan berjumlah kurang dari 50 responden, yaitu sebanyak 40 sampel pada masing-masing kelompok.

Hasil uji normalitas pada data *pretest* kelas eksperimen menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,721, sedangkan pada data *posttest* kelas eksperimen diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,197. Selanjutnya, pada data *pretest* kelas kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,198, dan

pada data *posttest* kelas kontrol diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,598.

Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas, data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi pada masing-masing kelompok data memiliki nilai $> 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen maupun kelas kontrol berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat sama atau homogen. Pengujian homogenitas dilakukan menggunakan *Levene's Test* melalui program SPSS.

Tabel 4. 3 Uji Homogen Pre-Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Hasil Pre-Test	Equal variances assumed	7,918	,006
	Equal variances not assumed		

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada data *pretest* diperoleh nilai F sebesar 7,918 dengan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,006. Karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa varians data *pretest* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak homogen.

Tabel 4. 4 Uji Homogen Post-Test

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Hasil	Equal variances assumed	3,835	,054
Post-Test	Equal variances not assumed		

Berdasarkan hasil uji homogenitas pada *posttest* diperoleh nilai F sebesar 3,835 dengan nilai signifikansi 0,054. Nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi 0,05 ($0,054 > 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Langkah selanjutnya yakni melakukan analisis efektivitas peer counselling dalam menurunkan academic burnout pada taruna-taruni SMAN Taruna Nala Jawa Timur. Sebelum melakukan uji hipotesis, hipotesis dirumuskan sebagai berikut :

- a. H1 : *Peer Counseling* efektif dalam menurunkan *Academic Burnout* pada siswa taruna.
- b. H0 : *Peer Counseling* tidak efektif dalam menurunkan *Academic Burnout* pada siswa taruna.

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif peer counselling dalam menurunkan academic burnout pada taruna-taruni SMAN Taruna Nala Jawa Timur. Uji data yang peneliti lakukan adalah Uji *Paired Sample T Test*.

Pengambilan keputusan pada uji hipotesis dilakukan dengan membandingkan nilai signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila

nilai signifikansi (Sig) $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sedangkan apabila nilai signifikansi (Sig) $> 0,05$ maka H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Selanjutnya, dilakukan Uji *paired sample t-test* dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat *academic burnout* sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) perlakuan pada masing-masing kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4. 5 Uji Paired Sample Statistics

		Mean	N	Std. Deviation
Pair 1	Pre-Test Eksperimen	62,63	40	4,017
	Post-Test Eksperimen	39,50	40	5,204
Pair 2	Pre-Test Kontrol	54,78	40	2,475
	Post-Test Kontrol	53,53	40	3,830

Berdasarkan tabel 4.5, diketahui bahwa kelompok eksperimen nilai rata-rata (*mean*) dengan skor *pre-test* sebesar 62,63 dengan jumlah responden (N) sebanyak 40 dan *standar deviasi* sebesar 4,017. Setelah diberikan perlakuan berupa *peer counseling*, nilai rata-rata (*mean*) dengan skor *post-test* menurun menjadi 39,50 dengan jumlah responden (N) yang sama sebanyak 40 dan *standar deviasi* sebesar 5,204. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skor *academic burnout* pada kelompok eksperimen setelah diberikan intervensi *peer counseling*.

Sementara itu, pada kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata (*mean*) skor *pre-test* sebesar 54,78 dengan jumlah responden (N) sebanyak 40 dan *standar deviasi* sebesar 2,475. Pada hasil *post-test*, nilai rata-rata menjadi 53,53 dengan jumlah responden (N) sebanyak 40 dan *standar deviasi*

sebesar 3,830. Perubahan nilai rata-rata pada kelompok kontrol terlihat relatif kecil dibandingkan dengan kelompok eksperimen.

Tabel 4. 6 Paired Sample Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	23.125	5.805	.918
	Eksperimen			
	Post-Test			
Pair 2	Eksperimen			
	Pre-Test	1.250	4.217	.667
	Kontrol			
	Post-Test			
	Kontrol			

Selanjutnya dilakukan *uji paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara nilai pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok. Hasil analisis tersebut ditampilkan pada Tabel 4.6 *Paired Sample Test*.

Pada kelompok eksperimen (*Pair 1*) diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar 23,125, dengan *standar deviasi* 5,805 dan *standar error mean* sebesar 0,918. Nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen. Sedangkan pada kelompok kontrol (*Pair 2*) diperoleh nilai rata-rata selisih sebesar 1,250, dengan *standar deviasi* 4,217 dan *standar error mean* sebesar 0,667. Nilai tersebut menunjukkan bahwa perubahan antara nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol relatif kecil.

Jika nilai rata-rata *pre-test* pada kelompok eksperimen direpresentasikan dalam bentuk persen sebesar 100%, maka rata-rata skor *post-test* kelompok eksperimen sebesar 39,50. Sehingga dari tabel 4.5 ditemukan bahwa nilai *pre-test* 62,63 dan setelah diberi perlakuan maka nilai *post-test* menjadi 39,50 atau terjadi penurunan sejumlah 23,12 atau jika direpresentasikan menjadi persen terjadi penurunan sebesar 36,9%.

Sementara itu, pada kelompok kontrol, jika nilai rata-rata *pre-test* sebesar 54,78 sebagai bentuk persen sebesar 100%, dengan nilai rata-rata *post-test* sebesar 53,53. Sehingga dari tabel 4.5 ditemukan bahwa nilai *pre-test* 54,78 dan nilai *post-test* menjadi 53,53 atau terjadi penurunan sejumlah 1,25 atau jika menjadi persen terjadi penurunan sebesar 2,28%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa penurunan tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, sehingga pada uji hipotesis ini, H1 diterima dan H0 ditolak.

D. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diketahui bahwa intervensi *peer counseling* memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada taruna taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan *nonequivalent control group design*, sehingga memungkinkan peneliti untuk membandingkan perubahan tingkat *academic burnout* antara kelompok eksperimen yang mendapatkan perlakuan *peer counseling* dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan.

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa sebelum diberikan perlakuan, tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen berada pada kategori yang relatif tinggi. Namun setelah diberikan intervensi berupa *peer counseling*, terjadi penurunan skor *academic burnout* pada

kelompok eksperimen secara cukup signifikan. Sebaliknya, pada kelompok kontrol perubahan yang terjadi relatif kecil sehingga menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi khusus, tingkat *academic burnout* pada siswa cenderung tidak mengalami perubahan yang berarti.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada seluruh kelompok data lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Selain itu, hasil uji homogenitas juga menunjukkan bahwa varians data antar kelompok bersifat homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, maka data penelitian dapat dianalisis menggunakan uji statistik parametrik yaitu *paired sample t-test*.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Nilai rata-rata selisih pada kelompok eksperimen menunjukkan perubahan yang cukup besar setelah diberikan intervensi *peer counseling*. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi *peer counseling* mampu membantu siswa dalam menurunkan tingkat *academic burnout* yang mereka alami. Sementara itu, pada kelompok kontrol nilai rata-rata selisih antara *pre-test* dan *post-test* relatif kecil sehingga tidak menunjukkan adanya perubahan yang signifikan.

Penurunan tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen juga dapat dilihat dari persentase perubahan skor. Setelah diberikan intervensi *peer counseling*, tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan sebesar 36,93%, sedangkan pada kelompok kontrol penurunannya hanya sebesar 2,28%. Perbedaan yang cukup besar antara kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa intervensi *peer counseling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat *academic burnout* pada siswa.

Untuk mengetahui besar pengaruh intervensi peer counseling terhadap penurunan academic burnout, peneliti melakukan perhitungan *effect size* menggunakan rumus Cohen's d.

$$d = \frac{t}{\sqrt{n}}$$

d = effect size

t = nilai t hitung

n = jumlah sampel

$$d = \frac{25.19}{\sqrt{40}}$$

$$d = \frac{25.19}{\sqrt{6.32}}$$

$$d = 3,98$$

Berdasarkan hasil perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d*, diperoleh nilai sebesar 3.98. Nilai tersebut termasuk dalam kategori sangat besar. Dengan demikian, intervensi peer counseling memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap penurunan academic burnout pada taruna dan taruni.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harahap & Lubis, 2025 yang menunjukkan bahwa layanan konseling sebaya mampu meningkatkan dukungan sosial siswa dan membantu mengurangi tekanan akademik yang dialami oleh peserta didik. Dukungan dari teman sebaya dapat membantu siswa untuk mengekspresikan perasaan, berbagi pengalaman, serta menemukan strategi pemecahan masalah secara lebih adaptif. Selain itu, penelitian oleh Retong, 2019 juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok berbasis *peer counseling* efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan psikologis di lingkungan sekolah, termasuk tekanan belajar dan konflik sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa layanan peer counseling dapat menjadi salah satu strategi intervensi yang efektif dalam

membantu menurunkan tingkat academic burnout pada siswa. Program peer counseling memberikan ruang bagi siswa untuk memperoleh dukungan emosional, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, serta mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, penerapan program peer counseling di lingkungan sekolah dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling yang efektif dalam membantu siswa mengatasi berbagai permasalahan akademik maupun psikologis yang mereka alami.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa layanan peer counseling terbukti efektif dalam menurunkan tingkat academic burnout pada taruna taruni SMA Negeri Taruna Nala Jawa Timur. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa peer counseling efektif dalam menurunkan academic burnout dapat diterima, sedangkan hipotesis nol ditolak.

E. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada beberapa hal, yakni diantaranya :

1. Validitas isi modul belum sepenuhnya melibatkan expert judgment secara mendalam, sehingga diperlukan penilaian dari para ahli untuk memastikan kesesuaian dan kualitas isi modul.
2. Terdapat berbagai kegiatan di luar kendali peneliti yang berpotensi memengaruhi pelaksanaan penelitian. Selain itu, peneliti belum menyiapkan langkah antisipatif secara optimal untuk meminimalkan kemungkinan terjadinya bias selama proses penelitian.
3. Proses distribusi pelaksanaan di kelas XII yang kurang optimal, karena pada saat penelitian berlangsung siswa kelas XII masih memerlukan pendampingan langsung dari guru BK sehingga pelaksanaan *pre-test* tidak dapat berjalan secara merata.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pemberian intervensi berupa *peer counselling* terbukti mampu menurunkan tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen secara signifikan. Hal ini ditunjukkan oleh adanya perbedaan nilai rata-rata antara hasil *pre-test* dan *post-test* setelah siswa mendapatkan intervensi. Hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* juga memperkuat temuan tersebut, dimana terdapat perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok eksperimen.

Secara lebih rinci, terjadi penurunan skor *academic burnout* pada kelompok eksperimen dari 62,63 pada saat *pre-test* menjadi 39,50 pada saat *post-test* dimana terjadi penurunan sebesar 23,128. Sementara itu, pada kelompok kontrol yang tidak diberikan intervensi *peer counselling*, perubahan yang terjadi relatif kecil, yaitu dari 54,78 menjadi 53,53 dimana terjadi penurunan sebesar 1,250. Hasil perhitungan *effect size* menunjukkan nilai *Cohen's d* sebesar 3.98 yang termasuk kategori sangat besar. Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa penurunan tingkat *academic burnout* pada kelompok eksperimen jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga dapat disimpulkan bahwa *peer counselling* efektif dalam menurunkan tingkat *academic burnout* pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, terdapat beberapa saran bagi pembaca maupun peneliti selanjutnya, yakni sebagai berikut :

1. Bagi Subjek Penelitian

Bagi taruna taruni yang menjadi subjek penelitian, diharapkan dapat lebih terbuka dalam memanfaatkan dukungan sosial dari teman sebaya

ketika mengalami tekanan akademik. Siswa juga diharapkan dapat saling memberikan dukungan emosional serta berbagi pengalaman dalam menghadapi tuntutan belajar di sekolah. Dengan adanya komunikasi yang baik antar teman sebaya, siswa dapat lebih mudah mengelola stres akademik dan mencegah munculnya *academic burnout*.

2. Bagi Lembaga

Pihak sekolah diharapkan dapat mengembangkan dan menerapkan program *peer counseling* sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling yang mendukung kesejahteraan psikologis siswa. Program ini dapat dilakukan secara terstruktur melalui pelatihan konselor sebaya, pendampingan oleh guru bimbingan dan konseling atau psikolog, serta evaluasi secara berkala. Selain itu, sekolah juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih *supportif* sehingga siswa merasa nyaman dalam menyampaikan permasalahan akademik maupun pribadi yang mereka alami.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memperluas jumlah subjek penelitian serta melibatkan berbagai jenjang pendidikan yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan *academic burnout*, seperti dukungan sosial, motivasi belajar, maupun strategi *coping* siswa. Dengan demikian, hasil penelitian di masa mendatang dapat memberikan gambaran yang lebih baik mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* serta efektivitas intervensi *peer counseling* dalam lingkungan pendidikan.

Daftar Pustaka

- Abidarda, Y., & Ridhani, A. R. (2019). *Peer Conseling (Pendekatan Alternatif dalam Menangani Masalah Remaja)*.
- Aji, T. P., Mulana, M. A., Bangun, V., Sukoharjo, N., Info, A., & History, A. (2025). *Penerapan Konseling Kelompok dengan Teknik Modelling untuk Mereduksi Burnout Belajar Siswa di SMA*. 8, 5341–5347.
- Anantasia, G. (2025). *Metodologi Penelitian Quasi Eksperimen*. 5(2), 183–192.
- Bandura, A. (1971). *Social Learning Theory*.
- Budiono, A. N., Nugraha, Y. P., Mulyadi, & Jaenuri, M. (2022). Semester Berpengaruh Terhadap Perilaku *Burnout* Mahasiswa. Apa yang perlu dilakukan pendidik?
- Carr, R. (1984). *The Theory and Practice of Peer Mentoring in Schools*. January 1984.
- Cholili, A. H. (2021). *Achievment Motivation Training (AMT) for Burnout*. 1(3).
- Compas, B. E., Connor-smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). *Coping With Stress During Childhood and Adolescence : Problems , Progress , and Potential in Theory and Research*. 127(1), 87–127. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.127.1.87>
- De Hert, S. (2020). Burnout in healthcare workers: Prevalence, impact and preventative strategies. *Local and Regional Anesthesia*, 13, 171–183. <https://doi.org/10.2147/LRA.S240564>
- Dr. Hunainah, M. ., & TEORI. (2016). *Model Konseling Sebaya*.
- Dr. Suwarjo, M. S. (2008). *Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling)* untuk

Mengembangkan Resiliensi Remaja.

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis* (R. Coles (ed.)). W. W. Norton & Company, Inc.

Gladding, S. T. (2009). *Counseling A Comprehensive Profession*.

H. Dean Gray and Judy Tindall Muncie. (1978). *Peer Counseling: An In-Depth Look at Training Peer Helpers*. XXX, 2015.

Jamaluddin, M., Candrani, A., Kartika, D., & Suryawan, R. N. (2024). *Efektivitas Konseling Individu dalam Burnout Akademik pada Mahasiswa menurunkan*. 4, 1–8.

Maghfiroh, V. S. (2017). Efektivitas Pelatihan *Peer Counseling* terhadap Kemampuan *Problem Solving* Siswa MTSN Gandusari Blitar.

Maharani, D. M. (2019). Hubungan antara *Self-Esteem* dengan *Academic Burnout* pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019.

Maslach C. (1982). *Understanding burnout: definitional issues in analyzing a complex phenomenon*. WS Paine (Ed.), *Job Stress and Burnout*, Beverly Hills, CA: Sage. June, 29–40.

Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2000). *Job Born Out*. 397–422. www.annualreviews.org

Montolalu, C. E. J. C., & Langi, Y. A. R. (n.d.). Pengaruh Pelatihan Dasar Komputer dan Teknologi Informasi bagi Guru-Guru dengan Uji-T Berpasangan (Paired Sample T-Test). 45–47.

- Mutiara Harahap, & Saiful Akhyar Lubis. (2025). Penerapan Teknik Konseling Individu dalam Menurunkan Stress Akademik Siswa di sekolah. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(2), 176–183. <https://doi.org/10.23887/jibk.v15i2.82942>
- Noviza, N. (2015). Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) Suatu Inovasi Layanan Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi. *Wardah*, 12(1 SE-Articles), 83–98. <https://doi.org/10.19109/wardah.v12i1.213>
- Nuria, S. (2024). Efektivitas Konseling Kelompok dengan Teknik *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* untuk Mengurangi *Burnout* Akademik Siswa SMP Plus Maulana Malik Ibrahim Ngumpakdalem 60–61.
- Palenza, N. R., & Padang, U. N. (2025). Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self- Instruction* Untuk Mengurangi *Burnout* Akademik. 02(June), 269–272.
- Purba, D. S., Tarigan, W. J., Sinaga, M., & Tarigan, V. (2021). Pelatihan Penggunaan Software SPSS Dalam Pengolahan Regresi Linear Berganda Untuk Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Simalungun Di Masa Pandemi Covid 19. 5, 202–208.
- Puspitasari, M. (2022). *Kerjasama dalam Lembaga Pendidikan Berdasrkan Tafsir Al-Maidah ayat 2*. 2(3), 209–221.
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). *Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia*. 8(2), 55–64.
- Retong, M. L. (2019). Meminimalkan Perilaku Bullying Melalui Konseling Peer Group Pada Siswa Kelas XI IPS Di SMA Negeri 1 Maumere. *Jurnal Advice*, 1(1), 103–

112.

Riani, W., Adicita, R., & Atmaja, J. R. (2024). *Efektivitas Konseling Teman Sebaya (Peer Counseling) Dalam Mereduksi Burnout Akademik Kelas XI SMAN 1 Pagerbarang*. 3(1), 73–78.

Rifani, E., Ummah, S., Maulina, N., Lestari, D., Musrifah, U., Nahdlatul, U., & Al, U. (2023). *Pelatihan Peer Counseling Bagi Siswa SMA Ya Bakii Kesugihan*. 2(4), 103–109.

Rochim, E. E. N. (2024). Pengaruh *Academic Burnout* terhadap *School Well-Being* pada Siswa SMP Al-Maarif.

SANTROCK, J. W. (2012). *Life-Span Development Thirteen Edition*.

Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Slivar, B. (2001). The syndrome of burnout, self-image, and anxiety with grammar school students *Sindrom izgorelosti, samopodoba in anksioznost pri gimnazijcih*. *Horizons of Psychology*, 10(2), 21–32.

Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

Sugiyono, P. D. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

WHO. (2019, May 28). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. World Health Organization. <https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

Yang. (2004). *Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple*

enrollment programs in Taiwan ' s technical – vocational colleges. 24, 283–301.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). *Perfectionism , academic burnout and engagement among Chinese college students : A structural equation modeling analysis I.* 43, 1529–1540. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010>

Zulkifli, A., Gusniati, J., Zulefni, M. S., & Afendi, R. A. (2025). *Tutorial uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan aplikasi SPSS.* 1(2), 55–68.

Lampiran

Lampiran 1 Skala *Academic Burnout*

No	Pernyataan	Jawaban				
		SS	S	KS	TS	STS
1	Saya merasa jenuh dengan kegiatan belajarsaya					
2	Saya menjadi kurang tertarik dengan kegiatan belajar sejak mendaftar sekolah					
3	Saya belum mampu menyelesaikan masalah belajar saya dengan efektif					
4	Saya merasa sangat lelahsaat jamterakhir disekolah					
5	Saya menjadi kurang antusias untuk memulai kegiatan belajar					
6	Saya ragu-ragu bisa berprestasi di kelas yang saya ikuti					
7	Saya merasa beban pelajaran di sekolah saya terlalu berat					
8	Menurut saya, saya adalah seseorang siswa yang pesimis dalam menghadapi tugas belajar					

9	Saya merasa pelajaran di sekolah tidak menarik dan sangat membosankan					
10	Saya merasa kelelahan saat mendengarkan penjelasan guru yang mata pelajarannya tidak saya sukai					
11	Saya merasa pelajaran di sekolah tidak ada gunanya					
12	Saya kurang bersemangat ketika belajar, sehingga hasil yang saya peroleh dalam tugas atau ujian kurang memuaskan					
13	Belajar di kelas sangat menjadi beban bagi saya					
14	Saya meragukan pentingnya belajar bagi diri saya					
15	Selama di kelas saya ragu-ragu bisa memusatkan perhatian di waktu belajar					

Lampiran 2 Surat Izin Pra-Skripsi

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA ABIMANUR RIFAN MALANG
FAKULTAS PEDAGOGI
Unit Kelembagaan, 2002, Jalan Sekeloa Tengah, Malang 65132

No. : 104/PP/1.1/PP/000/10/2020
 10 Oktober 2020

ISI
IZIN OBSERVASI PRA SKRIPSI

Kepada Yth,
 Kepala Fakultas Ilmu Pendidikan Wilayah Kabupaten Malang,
 J. Sekeloa Tengah, No. 2 Malang,
 65132 Malang

Assalamu 'Alaikum wa Rahmatullahi wa Barakatuh.

Dengan hormat,
 Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka dengan ini kami sampaikan kepada Bapak/Ibu untuk memberikan izin observasi pra skripsi, kepada:

Nama / NIM : **ELVIRA TABIRANA USMAN / 220421110240**
 Asal Program : **Elektronik Pemasangan dan Perawatan Instalasi Telekomunikasi Sistem Komunikasi**
 Tempat Kerja : **SMAN Teratai Nela Jawa Timur**

Dosen :
 1. Aul. Haras Cholis, M.Pd., Psikolog
 2. Aul. Haras Cholis, M.Pd., Psikolog

Tempat Observasi : **SMAN Teratai Nela Jawa Timur**
 Tanggal Observasi : **10-10-2020 s.d. 11-10-2020**
 Model Kegiatan : **Offline**

Dengan permohonan ini, agar perhatian dan bantuannya kami sampaikan terimakasih.

Menyatakan demikian wa Rahmatullahi wa Barakatuh.

a.n. Dekan
 (Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan)



Tertutup:
 1. Wakil Dekan I dan II
 2. Ketua Prodi IT
 3. Kepala TU

LAMPIRAN

Tanggal Penilaian : **Elektronik Pemasangan dan Perawatan Instalasi Telekomunikasi Sistem Komunikasi 22 SMA/ Teratai Nela Jawa Timur**

Metode Penilaian : **Empiris**

Instrumen Penilaian : **Observasi dan wawancara**

Lampiran 1.1. Rangkuman Kegiatan

No	Nama Sekolah	Tanggal	Rangkuman Kegiatan
1	SMAN Teratai Nela Jawa Timur	Jum'at, 17 Oktober 2020	Rangkuman Kegiatan Observasi ke sekolah kelas dan kegiatan penelitian terkait observasi

Lampiran 1.2. Rangkuman Observasi

No	Nama Sekolah	Tanggal	Rangkuman Kegiatan
1	SMAN Teratai Nela Jawa Timur	Jum'at, 18 Oktober 2020	Aktivitas kegiatan observasi

Lampiran 1.3. Pertanyaan Wawancara

Topik	Pertanyaan
Pendidikan	1. Apakah ada siswa yang belum selesai belajar di kelas?
	2. Pernahkah ada siswa yang tidak masuk ke kelas?
	3. Apa saja masalah yang dihadapi siswa di kelas?
	4. Apakah kamu pernah mendengar keluhan-keluhan siswa di kelas?
	5. Kapan diberikan nilai 1-10 atau apakah kamu bisa belajar di kelas atau ada yang tidak bisa?
	6. Apa saja kegiatan yang dilakukan di kelas?
	7. Apakah kamu pernah mendengar keluhan-keluhan siswa di kelas?
	8. Menurut kamu apa kegiatan yang dilakukan di kelas yang bisa membuat siswa belajar?

Lampiran 3 Analisis Data Demografi

JenisKelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	33	41.3	41.3	41.3
Perempuan	47	58.8	58.8	100.0
Total	80	100.0	100.0	

Tingkatan Kelas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid XI	54	67.5	67.5	67.5
XII	26	32.5	32.5	100.0
Total	80	100.0	100.0	

Kelompok Penelitian

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Kelompok Eksperimen	40	50.0	50.0	50.0
Kelompok Kontrol	40	50.0	50.0	100.0
Total	80	100.0	100.0	

Lampiran 4 Skor Pre-Tes Kelompok Eksperimen

3	5	3	5	3	3	3	3	3	5	3	4	4	5	5
5	5	4	4	4	3	5	3	5	5	5	4	4	4	5
3	5	3	3	5	3	5	3	5	5	5	5	4	4	4
3	4	5	3	3	4	5	4	3	5	5	5	3	3	5
4	5	4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	5	4
4	4	3	4	3	4	4	3	5	4	4	4	4	5	5
4	5	5	3	5	3	3	2	4	4	3	5	3	5	5
5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	4	5	5
4	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4
4	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	5
5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5
4	5	4	4	5	5	5	4	4	3	4	4	4	4	4
4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	4	3	5	3	3	4	4	4	5	5	5	4	4	4
5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	4	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5
5	5	5	5	4	4	5	4	3	5	4	4	4	5	4
2	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5
4	4	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	4	3	3
4	4	5	4	4	4	5	2	3	4	5	4	4	4	4
4	5	5	4	3	4	5	4	4	4	5	4	5	3	4
5	3	5	4	4	5	5	3	3	4	5	4	4	5	4
5	3	4	5	2	2	3	3	3	4	5	5	4	5	5

4	3	4	5	4	3	4	3	3	5	5	3	5	4	4
4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	3	5	3	3	3	3	3	3	3	4	4
4	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5
4	5	5	4	4	3	5	3	4	5	5	4	4	4	4
5	5	4	4	5	3	3	3	3	5	5	4	4	4	4
4	2	4	5	2	3	5	3	3	4	4	3	3	4	4
4	5	5	4	4	3	4	3	3	4	5	4	4	4	3
5	5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	3	4	4	4
5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5
5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4
5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4
4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4

Lampiran 5 *Pre-Test* Kelompok Kontrol

3	4	3	4	3	4	4	3	5	5	3	3	3	3	5
4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4
4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3
4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4
4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3
4	3	3	4	3	4	3	3	3	5	5	5	3	3	4
3	5	4	5	3	5	4	3	3	4	4	3	4	3	3
5	5	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4
5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	3
4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	2	5	2	3	3	3	3	3	4	5	4	4	3

5	5	3	3	3	3	4	3	4	5	3	3	3	4	3
4	5	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4
3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2
4	4	3	5	3	3	4	3	3	4	4	5	5	3	5
5	5	3	4	3	3	2	3	2	5	4	2	2	3	3
5	5	5	4	4	4	3	2	3	5	4	3	3	3	3
3	4	5	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3
4	3	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4
5	2	2	3	2	3	2	3	4	4	4	4	5	5	5
4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	3	4	5	3
3	5	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4
5	5	3	5	3	3	5	3	3	4	4	3	4	3	5
5	3	3	3	3	4	3	3	4	5	4	2	2	3	2
3	5	4	5	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3
5	4	3	3	3	3	5	3	3	4	2	3	3	5	3
4	4	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	3	4
4	4	3	5	3	2	3	3	3	5	3	4	3	5	4
3	5	3	4	3	3	3	3	3	5	3	3	4	5	3
3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3
5	5	5	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3
3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
4	5	3	3	3	3	3	3	4	5	3	3	3	5	5
3	3	3	4	3	3	3	4	4	5	4	3	4	4	3
3	4	3	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3
3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4

3	3	2	4	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	3	2	3	1	2	2	1	1	3	3	1	1	3	3
3	2	2	4	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
2	4	2	3	2	1	1	1	1	3	2	2	3	1	3
3	4	2	3	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2
4	3	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3	3	3	4	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3
3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2
4	4	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
4	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3
4	4	4	4	3	4	4	1	2	4	4	4	4	3	4
3	4	2	4	1	2	1	1	1	2	2	2	3	2	2
4	4	2	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3
3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3

Lampiran 7 *Post-Test* Kelompok Kontrol

4	4	4	5	2	2	3	2	4	2	4	3	3	3	4
5	5	4	5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	5
4	5	4	5	3	3	3	2	2	3	3	4	4	4	5
4	5	3	5	4	3	4	2	2	3	4	3	4	4	5
5	5	3	5	3	3	2	2	2	4	3	3	4	4	4
4	5	4	5	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4
4	5	3	5	2	3	3	2	1	3	3	3	3	4	5
3	5	2	5	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	5

4	5	4	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3
4	4	3	5	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3
4	5	3	5	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4
4	5	2	5	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	4
4	5	3	5	2	3	4	1	2	3	3	3	4	3	4

Lampiran 8 Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	40	53	72	62.63	4.017
Post-Test Eksperimen	40	31	53	39.50	5.204
Pre-Test Kontrol	40	49	60	54.78	2.475
Post-Test Kontrol	40	46	61	53.53	3.830
Valid N (listwise)	40				

Lampiran 9 Uji Normalitas

Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Pre-Test Eksperimen	.138	40	.054	.981	40	.721
Post-Test Eksperimen	.099	40	.200 [*]	.962	40	.197
Pre-Test Kontrol	.127	40	.102	.962	40	.198
Post-Test Kontrol	.076	40	.200 [*]	.978	40	.598

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10 Uji Homogenitas Pretest

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Hasil Pre-Test	Equal variances assumed	7.918	.006
	Equal variances not assumed		

Lampiran 11 Uji Homogenitas Posttest

		Levene's Test for Equality of Variances	
		F	Sig.
Hasil Post-Test	Equal variances assumed	3.835	.054
	Equal variances not assumed		

Lampiran 12 Uji Paired Sample Statistic

Paired Samples Statistics

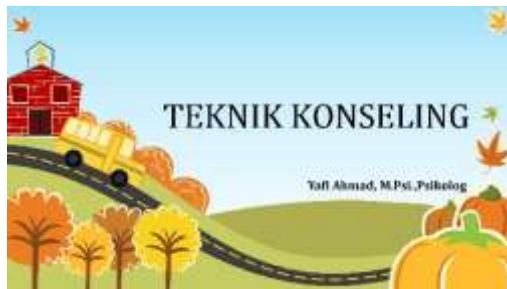
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test Eksperimen	62.63	40	4.017	.635
	Post-Test Eksperimen	39.50	40	5.204	.823
Pair 2	Pre-Test Kontrol	54.78	40	2.475	.391
	Post-Test Kontrol	53.53	40	3.830	.606

Lampiran 13 Dokumentasi *Pre-Test*

Lampiran 14 Dokumentasi Post-Test



Lampiran 15 Materi *Peer Counseling*



KARAKTER KONSELOR

- MENGETI (*UNDERSTANDING*)
- MENERIMA (*ACCEPTANCE*) : Terbuka Terhadap Pendapat Orang Lain
- TIDAK MENGHAKIMI (*NONJUDGMENTAL*) : Mengendalikan Diri, Emosi, & Prasangka
- HANGAT-RAMAH (*WARMTH*)
- JUJUR-TULUS-IKHLAS (*GENUINNESS*) :
 - Mampu Mengungkapkan Masalah
 - Dapat Berespon Tajir



Yang Dibutuhkan KONSELEE di Daerah Bencana

Informasi	• apa yang sedang dihadapi, apa yang sedang terjadi, bagaimana cara mengatasi masalah → membutuhkan pemahaman tentang apa yang harus dilakukan
Sugesti	• menyalakan semangat apa yang terbaik untuk mereka
Katarsis	• memutarikan tanggapan emosi dengan menceritakan
Dukungan	• emosional, psikologis, religius-spiritual → menggerakkan keyakinan tentang pemikirannya dan penguasaan pengalaman, serta langkah-langkah yang telah atau ingin diambil

Cara Melakukan Konseling

Tahap awal konseling
 Menetapkan bahwa ada konseling yang melibatkan klien
 Mengetahui cara dan metode melakukan konseling
 Mengetahui kapan harus memulai konseling

Tahap penemuan (tahap awal)
 Mengetahui dan menanggapi masalah masalah, dan berdiskusi tentang masalah
 Mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah
 Mengetahui kapan harus memulai konseling

Tahap kerja (tahap menengah)
 Mengetahui dan menanggapi masalah masalah, dan berdiskusi tentang masalah
 Mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah
 Mengetahui kapan harus memulai konseling

Tahap akhir (tahap akhir)
 Mengetahui dan menanggapi masalah masalah, dan berdiskusi tentang masalah
 Mengetahui apa yang harus dilakukan untuk mengatasi masalah
 Mengetahui kapan harus memulai konseling

Masalah Konselor Pemula

- ⊗ Bingung harus bagaimana ...
- ⊗ Bingung mau bertanya apa ...
- ⊗ Khawatir tidak bisa melakukan apa-apa ...

Mengelola Diri sebagai Konselor

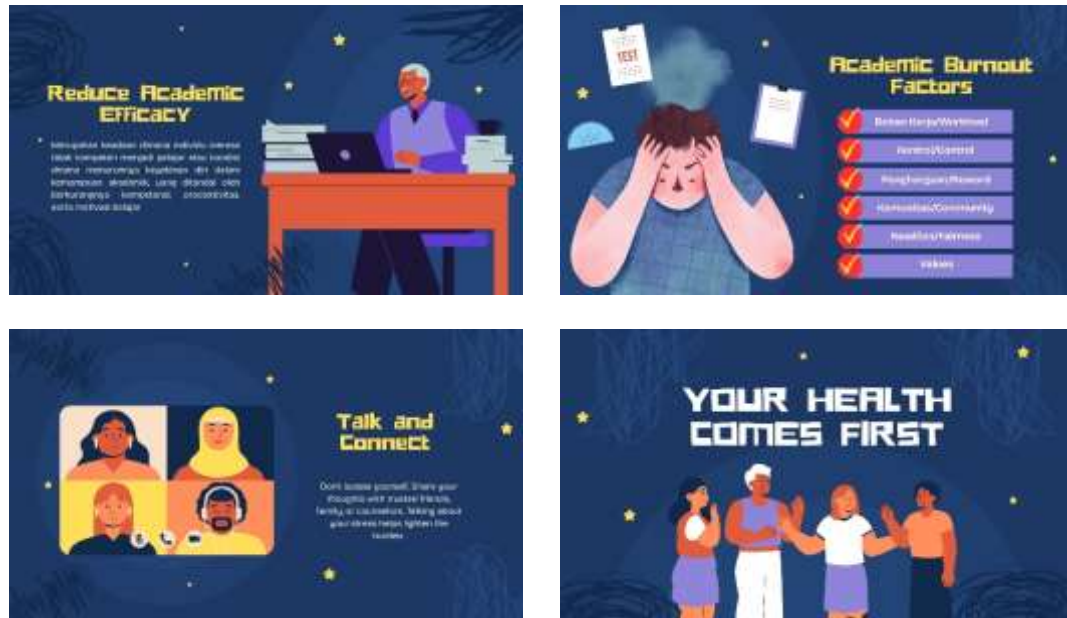
- ⊗ Santai saja tidak perlu merasa terbebani, tetapi siap memberikan bantuan
- ⊗ Fokus pada apa yang dikerjakan → inempertajam kepekaan dan berpikir jernih
- ⊗ Perhatikan narasi dan perasaan sekali-kali untuk menilai proses yang sedang berjalan
- ⊗ Pastikan kapan menunjuk ke supervisor

Guru ada di mana-mana Kesempatan belajar adalah setiap saat



Lampiran 16 Materi *Academic Burnout*



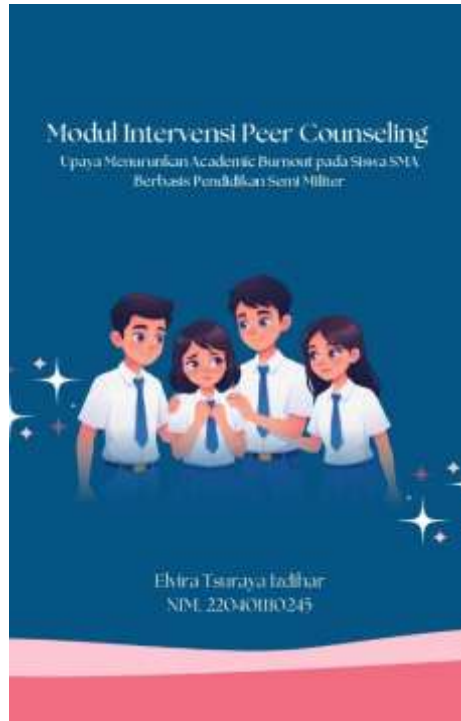


Lampiran 17 Dokumentasi Pelatihan





Lampiran 18 Modul Peer Counseling



DAFTAR ISI

Pendahuluan	1
Tujuan dan Sasaran Program	3
Jadwal Pelaksanaan Pelatihan	5
Pelaksanaan Materi 1	7
Pelaksanaan Materi II	9
Role Play	11
Academic Burnout	14
Masa Remaja	16
Peer Counseling	19
Peer Counselor	23

ii

Keterampilan Dasar Konseling	25
Psychological First Aid	33
Kode Etik	37
Good Raport	40
Study Case	47
Refleksi	53
Laporan Penanganan Konseli	56
Lembar Evaluasi Konselor Sebaya	58
Daftar Pustaka	62

iv

CHAPTER 1

v

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase penuh dinamika, mulai dari tekanan akademik, pencarian jati diri, hingga persoalan relasi dengan teman sebaya maupun keluarga. Situasi ini sering memunculkan kecemasan, rasa rendah diri, bahkan keterasingan, sehingga dukungan dari teman sebaya menjadi sangat penting untuk membantu remaja melewati tantangan dengan lebih sehat.

Lingkungan pendidikan semi militer memiliki tujuan mulia dalam membentuk karakter yang disiplin, tanggung jawab, dan bertanggung jawab. Namun demikian, tuntutan yang tinggi dapat menjadi faktor risiko munculnya tekanan psikologis pada sebagian siswa. Salah satu bentuk tekanan yang sering muncul adalah *academic burnout*, yaitu kondisi kelelahan emosional, munculnya sikap sinis terhadap tugas akademik, serta menurunnya rasa percaya diri dalam kemampuan belajar. Jika tidak ditangani dengan tepat, kondisi ini dapat berdampak pada penurunan prestasi, motivasi belajar, bahkan kesejahteraan mental siswa.

Selain *burnout*, siswa juga dapat menghadapi berbagai permasalahan lain seperti kesulitan adaptasi, kecemasan terhadap serbobot, konflik pilihan karier, tekanan ekspektasi keluarga, hingga perasaan kesepian di lingkungan asrama. Tidak semua siswa memiliki keberanian atau kenyamanan untuk langsung berkonsultasi dengan guru bimbingan dan konseling.

i

Dalam situasi inilah dukungan teman sebaya memiliki peran yang sangat penting.

Peer counseling merupakan pendekatan bantuan yang dilakukan oleh teman sebaya yang telah dibekali keterampilan dasar mendengarkan, memahami, dan memberikan dukungan secara tepat. Kehadiran teman sebaya yang mampu menjadi pendengar yang empatik dapat membantu siswa merasa diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi permasalahannya. Meskipun tidak menggantikan peran profesional, dukungan sebaya dapat menjadi langkah awal yang signifikan dalam proses pemulihan atau penyelesaian masalah.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, disusun Modul Interaksi Peer Counseling: Upaya Menurunkan Academic Burnout pada Siswa SMA Berbasis Pendidikan Semi Militer. Modul ini dirancang sebagai panduan praktis dan sistematis untuk membekali peserta dengan pemahaman mengenai academic burnout, keterampilan dasar konseling sebaya, serta kemampuan mengenali batasan peran dan prosedur rujukan apabila ditemukan indikasi masalah yang lebih serius.

Modul ini diharapkan dapat membantu menciptakan lingkungan sekolah yang lebih suportif, di mana siswa tidak hanya dibentuk menjadi pribadi yang tangguh secara fisik dan akademik, tetapi juga kuat secara emosional dan saling peduli satu sama lain.

2

✦ TUJUAN & SASARAN PROGRAM ✦

Program peer counseling bertujuan untuk memberikan panduan yang sistematis dan aplikatif bagi siswa dalam membantu teman sebaya yang mengalami academic burnout, khususnya di lingkungan SMA dengan berbasis pendidikan semi militer.

Melalui program ini, peserta diharapkan mampu memahami konsep dasar peer counseling, mengenali tanda-tanda kelelahan akademik, serta menerapkan keterampilan dasar dalam memberikan dukungan emosional secara tepat dan bertanggung jawab. Selain itu, program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesadaran peserta mengenai batasan peran dalam membantu teman sebaya serta pentingnya prosedur rujukan apabila ditemukan indikasi permasalahan yang memerlukan penanganan profesional.

3

Sasaran dari program ini adalah siswa SMA berbasis pendidikan semi militer yang dipilih atau ditunjuk sebagai pelaksana peer counseling, serta siswa yang menunjukkan gejala academic burnout atau permasalahan psikologis ringan hingga sedang. Secara lebih luas, program ini juga ditujukan untuk mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang lebih suportif, peduli, dan responsif terhadap kesehatan mental siswa tanpa mengesampingkan nilai disiplin dan ketangguhan yang menjadi karakter utama pendidikan semi militer.

4

JADWAL PELAKSANAAN PELATIHAN

TARICAH	WAKTU	KEGIATAN	TUJUAN	METODE	PELAKSANA
Tahap 1 (Pembukaan & Dasar)	08.00 - 09.00	Pembukaan dan Ehring	Mengucapkan selamat dan penyerta dan melakukan ice breaking (sederhana)	Praktik	Praktisi
	09.30 - 10.30	Teori	Menjelaskan definisi academic burnout, penyebab, dan dampaknya	Lecture	Praktisi
	10.30 - 11.30	Praktikum sebaya	Melakukan latihan dasar keterampilan mendengarkan aktif dan empati	Praktik	Praktisi dan Mahasiswa
	11.30 - 12.00	Pelatihan	Melakukan simulasi peer counseling	Latihan	Mahasiswa
Tahap 2 (Penerapan & Penutup)	08.00 - 09.00	Pembukaan dan Ehring	Mengucapkan selamat dan penyerta dan melakukan ice breaking (sederhana)	Praktik	Praktisi
	09.30 - 11.00	Teori	Mengjelaskan batasan peran dan prosedur rujukan	Lecture	Praktisi
	11.00 - 12.00	Praktikum sebaya	Melakukan latihan dasar keterampilan mendengarkan aktif dan empati	Praktik	Praktisi dan Mahasiswa
	12.00 - 12.30	Pelatihan	Melakukan simulasi peer counseling	Latihan	Mahasiswa

5

WAKTU	PEROLEH	KEGIATAN	ILUSTRASI	METODE	PELAKSANA
Minggu 1 (Maret 2021)	08:00 - 08:30	Pembukaan dan opening	Memperkenalkan konsep dan pentingnya memahami masalah yang berkaitan dengan academic burnout	Diskusi	Facilitator
	08:30 - 09:00	Pembukaan materi oleh dosen	Memperkenalkan apa itu academic burnout dan bagaimana bentuk-bentuknya	Case study	Facilitator
	09:30 - 10:30	Menyebutkan definisi	Menyebutkan definisi akademik burnout	Simulasi	Facilitator
	10:30 - 11:00	Pembahasan PPT tentang definisi	Menyebutkan definisi akademik burnout	Presentasi dan diskusi	Facilitator dan peserta
	11:00 - 11:30	Pada saat ini kita sudah memahami apa itu academic burnout	Menyebutkan definisi akademik burnout	Simulasi	Facilitator
	11:30 - 12:00	Menyebutkan definisi	Menyebutkan definisi akademik burnout	Presentasi dan diskusi	Facilitator dan peserta
	12:00 - 12:30	Refleksi	Menyebutkan definisi akademik burnout	Diskusi	Presentasi dan peserta
	12:30 - 13:00	Menyebutkan definisi akademik burnout	Demonstrasi	Demonstrasi	

Materi I

Academic Burnout		
No	Urutan	Isi/urutan
1.	Materi 1	Bambaran tentang academic burnout
2.	Waktu	60 Menit
3.	Metode	Case study dan presentasi
4.	Tujuan	Peserta memahami konsep academic burnout serta mengenal dimensi dan tanda-tanda burnout
5.	Media	Slide powerpoint
6.	Alat dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD

Next →

Academic Burnout		
No	Urutan	Isi/urutan
7.	Proses	Pengantar 8 menit • Pembukaan materi academic burnout • Penyempurnaan tujuan pembelajaran • Mereliasikan materi dengan kondisi lingkungan sekitar Materi 140 menit • Definisi academic burnout • Dimensi academic burnout, faktor serta dampak • Contoh kasus QnA/Tanya jawab 30 menit • Peserta diberi kesempatan bertanya • Jaminan kerahasiaan
8.	Conclusion	Peserta menjelaskan mengenai pentingnya memahami gejala academic burnout
9.	Refleksi	Peserta mampu memahami lebih jauh tentang gejala academic burnout

Materi II

Dasar Peer Counseling		
No	Urutan	Isi/urutan
1.	Materi II	Bambaran tentang peer counseling
2.	Waktu	60 Menit
3.	Metode	Case study dan presentasi
4.	Tujuan	Peserta memahami konsep peer counseling serta mengenal keterampilan dasar counseling
5.	Media	Slide powerpoint
6.	Alat dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • LCD • Mic

Next →

Dasar Peer Kounseling		
No	kegiatan	durasi/waktu
7	Proses	<p>Pengantar (5 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Review singkat academic burnout Menghubungkan burnout dengan kebutuhan dukungan sebaya <p>Materi (45 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Pengertian peer counseling Tujuan dan manfaat Keterampilan dasar <p>Orak/Tanya jawab (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ditandai terkait penerapan peer counseling di sekolah semi mandiri Pembahasan kelompok
8	Conclusion	Pemateri menjelaskan dasar-dasar melakukan kounseling dan step by step melakukan kounseling
9	Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> Peserta mampu memahami proses pelaksanaan kounseling Peserta memiliki gambaran dalam melakukan kounseling

10

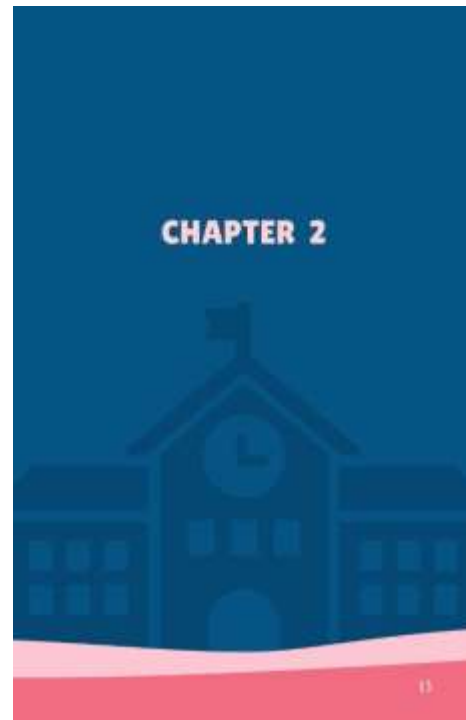
Role Play		
Role Play Peer Counseling		
No	kegiatan	durasi/waktu
1	Role play	Praktik peer counseling melalui role play
2	Waktu	100 menit
3	Metode	Simulasi/role play dan evaluasi
4	Tujuan	Peserta mampu mempersiapkan keterampilan peer counseling serta dapat berperan menjadi konselor dan konseli setiap anak
5	Media	Lembar observasi
6	Alat dan Bahan	<ul style="list-style-type: none"> Laptop (bila di perlukan) Ayat tulis peserta

Next →

11

Role Play Peer Counseling		
No	kegiatan	durasi/waktu
7	Proses	<p>Pengantar (10 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Review keterampilan peer counseling Penjelasan aturan dan pembagian kelompok <p>Role Play pertama (40 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Praktik simulasi/latihan peserta dan peserta melakukan observasi <p>Role play kedua (40 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Rotasi peran agar semua peserta mengalami peran berbeda <p>Refleksi (20 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> Ditandai selama berperan dan memberikan pertanyaan
8	Conclusion	Pemateri mawabuh peserta untuk role play agar peserta dapat mempersiapkan diri menjadi konselor maupun konseli
9	Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> Peserta mampu menerapkan materi secara langsung Peserta mampu meningkatkan kemampuan kounselingnya

12



13

Academic Burnout

Burnout adalah sindrom psikologis yang muncul sebagai respons terhadap stres kronis, terutama dalam pekerjaan yang menuntut keterlibatan emosional dengan orang lain (Maslach, 1982). Academic burnout terjadi ketika siswa mengalami kelelahan akibat tuntutan akademik yang tinggi, munculnya perasaan pesimis, menurunnya minat belajar, serta persepsi kurang mampu dalam menjalankan peran sebagai siswa.

Dimensi Academic Burnout:

1. **Exhaustion** (Kelelahan) - Kelelahan fisik, mental, dan emosional akibat tuntutan belajar yang tinggi, ditandai sakit kepala, gangguan tidur, perasaan gagal, bosan, dan kehilangan motivasi.
2. **Cynicism** (Sikap Sinis/Acuh Tak Acuh) - Jarak emosional terhadap aktivitas akademik dan interaksi sosial, ditandai kurangnya minat belajar dan perilaku acuh tak acuh.

14

3. **Reduced Academic Efficacy** (Menurunnya Keyakinan Akademik) - Perasaan tidak kompeten, berkurangnya motivasi dan produktivitas belajar, serta ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan hasil kerja.

Di sekolah semi-militer, disiplin tinggi, struktur hierarki, dan tekanan akademik yang ketat dapat mempercepat munculnya burnout. Siswa harus menyesuaikan diri dengan aturan ketat, jadwal yang padat, serta ekspektasi tinggi dari guru dan pembimbing, sehingga dukungan teman sebaya menjadi lebih penting.

15

Masa Remaja

Masa remaja adalah fase transisi dari anak-anak menuju dewasa, yang mencakup perkembangan fisik, emosional, sosial, dan psikologis. Istilah adolescence berasal dari bahasa Latin *adolescere*, yang berarti tumbuh menjadi dewasa. Pada masa ini, remaja mulai menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang lebih luas, membangun relasi kompleks, serta mengembangkan identitas diri dan kematangan emosional. Masa remaja dibagi menjadi dua tahap:

- Awal remaja (13-16/17 tahun): perubahan sikap dan perilaku berlangsung cepat, remaja mulai mencari kemandirian, tetapi masih sangat dipengaruhi lingkungan.
- Akhir remaja (16/17-18 tahun): meningkatnya kesadaran tanggung jawab formal, persiapan memasuki jenjang pendidikan atau peran sosial yang lebih dewasa.

16

Menurut Havighurst, remaja diharapkan mampu:

- Membangun hubungan sosial yang lebih matang dengan teman sebaya, baik sesama maupun lawan jenis.
- Mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab dan kemandirian emosional dari orang tua atau figur dewasa.
- Memulai persiapan karier, kemandirian ekonomi, dan pengelolaan diri secara efektif.
- Proses ini menuntut perubahan besar dalam sikap dan perilaku, terutama dalam pengelolaan emosi dan tanggung jawab diri.

Remaja memiliki emosi dasar seperti marah, takut, cemburu, gembira, sedih, dan kasih sayang. Namun, cara mengekspresikan emosi berbeda dari masa kanak-kanak; remaja cenderung mengekspresikan emosi secara terselubung, misalnya menarik diri, menghindari komunikasi, atau menyampaikan kritik dengan nada keras.

17

Untuk mencapai kematangan emosional, remaja perlu belajar memahami situasi yang memicu reaksi emosional serta mengendalikan ekspresi emosinya dengan tepat.

Remaja di sekolah semi-militer terbiasa menyesuaikan diri dengan disiplin tinggi dan hierarki formal. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka mengekspresikan emosi, membangun hubungan sosial, dan mencari dukungan. Kelompok sebaya menjadi sumber penting untuk menghadapi tekanan akademik dan sosial yang tinggi.

18

Peer counseling

Peer counseling atau konseling sebaya adalah cara bagi siswa untuk saling mendukung teman sebaya dalam menghadapi masalah pribadi. Dengan konseling ini, siswa belajar peduli pada teman dan menerapkan kepedulian itu dalam kehidupan sehari-hari (Carr, 1984). Konseling sebaya juga membantu membangun hubungan interpersonal, baik secara individu maupun kelompok, melalui kegiatan seperti wawancara, diskusi, atau tutorial (Gray & Tindall, 1979).

Agar konseling berjalan efektif, konselor sebaya perlu menguasai beberapa keterampilan dasar, seperti mendengarkan, bertanya, merangkul, bersikap tulus, tegas, memberi masukan bila perlu, dan memecahkan masalah.

19

Tujuan peer counseling antara lain (Rebecca, 1982):

- Mengembangkan potensi dan perlindungan bagi siswa
- Menjadi sumber daya manusia yang berharga
- Mempersiapkan siswa sebagai pemimpin masa depan
- Membantu pengembangan kepribadian dan nilai hidup
- Meningkatkan kemampuan siswa melakukan perubahan positif di masyarakat

Dalam praktiknya, konseling sebaya dijalankan berdasarkan **prinsip-prinsip** (Kan, 1996; Dr. Suwarta, 2008):

1. **Kerahasiaan** – Semua yang dibahas dijaga rahasia, baik dalam kelompok maupun antar individu
2. **Penghargaan terhadap konseli** – Hak, harapan, nilai, dan keyakinan konseli dihormati.
3. **No Judgement** – Tidak ada penilaian atau kritik terhadap konseli.

20

4. **Penyampaian informasi, bukan nasihat** – Informasi boleh dibagikan, tapi nasihat langsung tidak termasuk.

5. **Kebebasan konseli** – Konseli menentukan pilihan sendiri dan kapan sesi selesai.

6. **Kesetaraan** – Hubungan konseling dilandasi kesetaraan antara konselor dan konseli.

7. **Rujukan bila perlu** – Jika konseli membutuhkan dukungan lebih, mereka dirujuk ke profesional atau lembaga terkait.

8. **Transparansi informasi** – Konseli berhak mengetahui tujuan, proses, dan teknik sebelum ikut.

9. **Hak Keputusan konseli** – Semua keputusan akhir tetap pada konseli.

21

Dengan prinsip-prinsip ini, peer counseling tidak hanya membantu siswa menyelesaikan masalah, tetapi juga menumbuhkan kepedulian sosial, keterampilan interpersonal, dan kesiapan menghadapi tantangan di kehidupan sehari-hari.

Peer counseling dapat disesuaikan dengan struktur dan budaya sekolah semi-militer, misalnya melalui mentoring kelompok atau sesi diskusi yang tetap menghormati disiplin. Hal ini membuat intervensi lebih efektif dalam mengurangi burnout, membangun motivasi, dan meningkatkan keterampilan sosial siswa.

22

Peer counselor

Konselor sebaya atau peer counselor adalah siswa yang dipilih dan dibekali dengan pengetahuan serta keterampilan konseling dasar untuk membantu teman-temannya melalui proses konseling sebaya. Seorang konselor sebaya memiliki peran sebagai pendengar yang baik, menjaga kerahasiaan, serta memberikan empati tanpa menghakimi.

Konselor sebaya tidak berfungsi sebagai "penyelesai masalah," melainkan sebagai pendamping yang menemani teman dalam proses memahami perasaan dan mencari alternatif solusi. Kehadiran konselor sebaya di sekolah diharapkan dapat menciptakan ruang aman, meningkatkan kepedulian antar siswa, serta menumbuhkan budaya saling mendukung di kalangan remaja (Fradinata, Mudjrah, & Sukma, 2023; Halawa & Lase, 2024).

23

CHAPTER 3

24

Keterampilan Dasar Konseling

01. *Attending* (memberi perhatian)

Merupakan upaya yang dilakukan konselor dalam memberikan perhatian total kepada konseli melalui sikap tubuh dan ekspresi wajah (Fradinata et., 2023). Kehadiran ini membuat konseli merasa dihargai dan diterima, dapat dilakukan dengan:

- Mengangguk jika setuju
- Menunjukkan ekspresi wajah tenang, ceria dan tersenyum
- Posisi tubuh sedikit condong ke arah konseli
- Gerakan tangan spontan berubah-ubah untuk menekankan ucapan
- Mendengarkan konseli dengan aktif dan penuh perhatian

25

02. Summarizing

merangkum, paraphrasing namun lebih panjang (Setianingtyas et al., 2023). Kemampuan merangkum berbagi pernyataan yang disampaikan konseli menjadi satu kesimpulan yang utuh. Keterampilan ini membantu konseli meningkatkan kesadaran diri dan memfasilitasi proses pencarian solusi terhadap masalah.

Contoh:

- "Kalau kita simpulkan sejauh ini, kamu merasa..."
- "Mari kita rekap bersama. Kamu sudah menceritakan tentang..."

26

03. Questioning

Proses menggali pembahasan dan umumnya berkaitan dengan realitas yang sedang dihadapi konseli. Pertanyaan yang efektif dari konselor adalah pertanyaan tepat sasaran, mendalam, serta bertujuan mengidentifikasi dan memperjelas permasalahan, sekaligus membantu mempertimbangkan alternatif penyelesaian.

Contoh:

- "Bisakah kamu ceritakan lebih detail tentang apa yang terjadi hari itu?"
- "Apa yang biasanya muncul dalam pikiranmu saat hal itu terjadi?"

27

04. Genuineness

Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara jujur sebagai upaya memperkuat kualitas hubungan antarindividu.

Contoh:

- "Kalau boleh jujur, bagaimana perasaanmu saat itu?"
- "Apakah ada hal yang ingin kamu katakan tapi belum berani diungkapkan?"

05. Assertiveness

Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan secara jujur, terbuka, dan tegas, namun tetap menunjukkan rasa hormat terhadap orang lain.

Contoh:

- "Apa yang ingin kamu katakan jika kamu diberi kesempatan untuk berbicara dengan jujur?"
- "Apakah kamu merasa nyaman mengatakan 'tidak' saat sesuatu tidak sesuai keinginanmu?"

28

06. Confrontation

Bentuk komunikasi yang memunculkan ketidaksesuaian atau ketidakselarasan antara perilaku individu dengan individu lain.

Contoh:

- "Apakah kamu menyadari ada perbedaan antara apa yang kamu inginkan dan apa yang kamu lakukan?"
- "Apakah ada cara lain yang bisa kamu lakukan supaya hasilnya lebih sesuai dengan tujuanmu?"

29

07. Probing Skill (Menggali Informasi)

Merupakan **kemampuan menggali informasi secara mendalam melalui pertanyaan terbuka, tertutup, klarifikasi, dan permintaan detail (Setianingtyas et al., 2023)**. Hal ini dilakukan untuk memahami pengalaman konseli lebih komprehensif. Misalnya,

- Pertanyaan terbuka: "Apa yang membuat kamu merasa begitu?"
- Pertanyaan tertutup: "Itu terjadi kemarin, ya?"
- Klarifikasi: "Yang kamu maksud begini bukan?"
- Permintaan detail: "Apa yang terjadi setelah itu?"

30

Saat Konseli Menangis:

1. Jangan langsung menghentikan tangisnya, beri waktu.
2. Tawarkan tisu atau air minum dengan empati.
3. Katakan dengan tenang: "Tidak apa-apa menangis, kamu aman di sini."
4. Setelah tenang, tanyakan: "Kamu mau cerita sekarang atau butuh waktu dulu?"

Saat Konseli Diam Lama:

1. Jangan buru-buru mengis keheñgan
2. Tunjukkan penerimaan dengan ekspresi lembut.
3. Setelah beberapa saat, boleh ucapkan: "Aku di sini kalau kamu sudah siap bercerita."
"Gak apa-apa kalau butuh waktu, kita bisa mulai pelan-pelan."

31

Manajemen Diri Konselor

1. Sadari emosi pribadi, jangan terbawa cerita konseli.
2. Apabila merasa bingung, catat dan konsultasikan dengan mentor.
3. Hindari memberi nasihat langsung atau menghakimi, seperti: "kamu seharusnya bisa lebih rajin, blar ngga jadi gini."
4. Jaga kerahasiaan, bahkan kepada teman dekatmu.

32

PSYCHOLOGICAL *First Aid*

Menurut (Edy, 2024):

"PFA describes a humane and supportive response to a fellow human being who is suffering and who may need support."

Psychological First Aid (PFA) bertujuan untuk menyediakan stabilitas emosional pada saat-saat genting. PFA terdiri dari tiga langkah utama yang dikenal dengan **prinsip 3L: Look, Listen, dan Link**.

33

LOOK (Amati dan pastikan keamanan)

Mengamati individu yang membutuhkan bantuan melalui tanda-tanda seperti kebingungan, diam, menangis, atau panik. Misalnya: tampak kebingungan, menangis, diam tidak merespons, atau panik.

Saat bertemu korban/konseli:

1. Aku lihat kamu kelihatan gemetar dan bingung, boleh aku tau nama kamu?
2. Ayo, kita pindah dulu ke tempat yang lebih tenang supaya kamu merasa lebih aman.
3. Aku ingin memastikan kamu aman, boleh aku tanya kondisi kamu?
4. Aku ingin tahu apakah ada bagian diri kamu yang sakit atau terluka?

34

LISTEN (Dengarkan & terima kondisi)

Menekankan pentingnya kehadiran empatik yang siap mendengarkan keluh kesah korban. Dalam langkah ini, ungkapan sederhana dapat memberikan dampak besar.

Saat bertemu korban/konseli:

1. Aku disini ya, kalau kamu ingin cerita.
2. Aku mengerti kalau kamu sedang merasa tidak baik-baik saja, tidak apa-apa itu wajar.
3. Kamu boleh cerita dengan tenang, aku disini siap mendengarkan tanpa menghakimi.
4. Perasaanmu valid kok, gaada salahnya untuk menangis.
5. Kalau kamu belum siap bercerita sekarang, tidak apa-apa. Aku tetap akan menemani kamu.

35

LINK (Hubungkan & penuhi kebutuhan)

Mengarahkan korban ke layanan bantuan yang lebih lanjut, seperti psikolog atau dukungan sosial.

Saat bertemu korban/konseli:

1. Apakah ada sesuatu yang kamu butuhkan sekarang? air minum? atau ingin istirahat sebentar?
2. Kalau kamu lebih nyaman ditemani teman dekat atau keluarga, aku bisa bantu menghubungi mereka.
3. Kalau kamu mau, aku bisa mengantarkan kamu ke ruang BK atau psikolog agar kamu bisa lebih tenang.

36

KODE ETIK

1. Berdasarkan pasal 2, Psikolog/ilmuwan Psikologi harus menghormati harkat martabat manusia tanpa diskriminasi SARA, menjaga integritas dan sikap ilmiah, bersikap profesional dan adil, serta berusaha maksimal untuk memberikan manfaat.
2. Berdasarkan pasal 24, Psikolog/ilmuwan Psikologi wajib memegang teguh rahasia yang menyangkut klien atau pengguna layanan psikologi dalam hubungan dengan pelaksanaan kegiatannya.
3. Berdasarkan pasal 71 ayat 1, konseling psikologi adalah kegiatan yang dilakukan untuk membantu mengatasi masalah psikologis yang berfokus pada aktivitas preventif dan pengembangan potensi positif yang dimiliki dengan menggunakan prosedur berdasar teori yang relevan.

37

4. Berdasarkan pasal 72, Konselor/Psikoterapis adalah seseorang yang memiliki kompetensi dan kualifikasi untuk menjalankan konseling, mengutamakan dasar-dasar profesional, memberikan layanan konseling kepada semua pihak yang membutuhkan, dan bertanggung jawab untuk menghindari dampak buruk.

5. Berdasarkan pasal 73, Konselor/Psikoterapis wajib menghargai hak pengguna layanan psikologi untuk melibatkan diri atau tidak melibatkan diri dalam proses konseling psikologi/psikoterapi sesuai dengan azas kesediaan.

38

CHAPTER 4

39

CARD QUESTION GOOD RAPORT

- Halo kak, tadi habis darimana kalau boleh tau?
- Kamu lebih suka ngobrol santai atau langsung ke inti?
- Terimakasih ya sudah hadir. Gimana rasanya duduk disini sekarang?
- Duduknya boleh dinyamanin dulu ya
- Gimana perasaannya setelah duduk disini?
- Mau cerita sedikit tentang harimu?
- Sebelumnya pernah ngobrol dengan konselor? Gimana rasanya waktu itu?
- Kalau ada yang dirasa kurang nyaman boleh disampaikan yaa...
- Aku penasaran, apa yang bikin kamu memutuskan datang kesini?
- Biasanya, hal apa yang bikin kamu nyaman saat ngobrol dengan orang lain?

40

TUJUAN DAN SKALA PERASAAN

- Apa yang ingin kamu capai dari sesi konseling ini?
- Dari sesi konseling yang akan kita lakukan ini, apa yang kamu harapkan atau yang ingin kamu capai?
- Kalau kamu bisa kasih angka antara 1-10, seberapa berat yang kamu rasakan?
- Berapa angka ideal yang ingin kamu capai? Misalnya sekarang kamu ada di angka 3, kamu ingin naik ke berapa?
- Apa yang sudah kamu lakukan sejauh ini untuk mencapai angka itu?
- Apa tanda-tanda yang terasa bahwa kamu lagi ngga baik-baik aja?



41

PROBING

Pertanyaan terbuka:

- Bisa ceritakan lebih lanjut tentang itu?
- Apa yang kamu rasakan waktu itu?
- Apa yang bikin kamu merasa hal itu berat bagi kamu?
- Apa yang biasanya terjadi sebelum atau sesudah itu?
- Apa yang berbeda dan kejadian saat ini dibanding tahun lalu?
- Apa yang kamu pikirkan tentang dirimu saat itu/saat ini?
- Apa makna kejadian itu bagi kamu?
- Gimana keluarga atau lingkunganmu memengaruhi situasimu?
- Menurutmu, apa yang bikin kamu cemas/tertekan waktu itu?

42

Pertanyaan tertutup:

- Apakah ini pertama kali kamu merasakannya?
- Pernahkah mengalami hal yang sama atau mirip sebelumnya?
- Itu terjadi saat di rumah?
- Apa kamu sempat bilang ke orang lain tentang ini?
- Waktu itu, kamu sudah mencoba bicara dengan orang tua/sahabat?
- Apa sekarang masih terasa sama seperti waktu itu?
- Kamu marah waktu itu?
- Apa setelah kejadian itu kamu menarik diri?
- Apa kamu sempat berpikir untuk mengubah sikap?
- Ini sudah terjadi berapa kali?
- Apa ini membuatmu jadi jarang tidur/belajar?

43

PARAPHRASING

- Jadi kalau aku tangkap, kamu merasa... karena...
- Yang aku dengar, kamu mengalami... benar begitu?
- Aku ingin pastikan, kamu bilang bahwa...
- Aku mendengar bahwa kamu sedang mencoba untuk... dan itu bikin kamu merasa...
- Kamu sedang bingung karena dua hal yang bertentangan ya, karena... dan...
- Dari yang kamu sampaikan tadi, aku dapat poin ini dan ini!

SUMMARIZING

- Sejuah ini, kamu udah cerita tentang tekanan dari tugas, konflik dengan teman dan rasa cemas tentang tugas. Aku kamu sudah... dan...
- Oke, aku ini menyimpulkan ya, jadi kamu merasa lelah fisik dan pikiran, sehingga itu bikin kamu jadi mudah marah sama orang lain, lalu... dan...

44

TERMINASI

- Dari semua yang kita bahas hari ini, apa hal yang paling berarti buat kamu?
- Apa yang bisa kamu bawa pulang dari sesi kali ini?
- Apa ada sesuatu yang belum sempat kamu sampaikan?
- Bagaimana perasaan kamu setelah sesi ini?
- Aku menghargai keterbukaanmu hari ini, terimakasih ya sudah berbagi.
- Kalau kamu berkenan, kita bisa atur sesi berikutnya, atau kalau butuh waktu dulu juga tidak apa-apa.
- Apa satu hal yang bisa kamu coba lakukan sampai kita bertemu lagi?
- Aku belajar banyak hal dari sesi kali ini, terimakasih ya.
- Semoga kita bisa lebih baik kedepannya.
- Semoga harapan yang kita mimpikan terwujud menjadi kenyataan ya.

45

CHAPTER 5

46

Kesepian dan Kesulitan Bersosialisasi

L dikenal sebagai siswa yang tenang dan jarang melanggar aturan. Ia mengikuti seluruh kegiatan dengan disiplin, namun jarang terlibat dalam percakapan kelompok.

Di asrama ia sering melihat teman-temannya belajar bersama atau bercanda sebelum tidur. L biasanya duduk sendiri sambil membaca. Ia sebenarnya ingin memiliki teman dekat, tetapi merasa canggung untuk memulai interaksi.

- Cara apa yang bisa kamu bantu ajarkan ke L agar lebih berani dalam menghadapi konflik?

- Kalimat penguat apa yang bisa membuat L berani menyampaikan isi hati tanpa takut memicu konflik?

47

Perfeksionisme dan Tekanan Berlebihan

T dikenal berprestasi. Namun ketika nilai fisiknya turun dari 82 menjadi 85, ia merasa sangat gagal. Ia mulai belajar hingga larut malam dan sulit tidur.

- Cara apa yang bisa kamu bantu ajarkan ke T agar lebih berani dalam menghadapi konflik?

- Kalimat penguat apa yang bisa membuat T berani menyampaikan isi hati tanpa takut memicu konflik?

48

Tekanan Karir dan Ekspektasi Keluarga

S berasal dari keluarga militer yang berharap ia melanjutkan ke akademi kedinasan. Namun S sebenarnya ingin mengambil jurusan desain.

- Cara apa yang bisa kamu bantu ajarkan ke S agar lebih berani dalam menghadapi konflik?

- Kalimat penguat apa yang bisa membuat S berani menyampaikan isi hati tanpa takut memicu konflik?

49

Academic Burnout

Jadwal A sangat padat: bangun sebelum subuh, apel pagi, kegiatan akademik, latihan fisik, dan belajar malam. Ia mulai merasa kelelahan terus-menerus. Nilainya menurun dan ia kesulitan berkonsentrasi. Ia masih mengikuti kegiatan, tetapi tanpa semangat.

- Cara apa yang bisa kamu bantu ajarkan ke A agar lebih berani dalam menghadapi konflik?

- Kalimat penguat apa yang bisa membuat A berani menyampaikan isi hati tanpa takut memicu konflik?

50

Kesulitan Beradaptasi

R terlihat kuat di depan orang lain, tetapi beberapa teman melihatnya menangi sendirian di kamar mandi. Ia merasa tertinggal dalam pelajaran dan membandingkan diri dengan teman lain.

- Cara apa yang bisa kamu bantu ajarkan ke R agar lebih berani dalam menghadapi konflik?

- Kalimat penguat apa yang bisa membuat R berani menyampaikan isi hati tanpa takut memicu konflik?

51

Merasa Tidak Pantas Bahagia

G merasa dirinya tidak cukup baik untuk menerima hal-hal baik dalam hidup.

- Cara apa yang bisa kamu bantu ajarkan ke G agar lebih berani dalam menghadapi konflik?

- Kalimat penguat apa yang bisa membuat G berani menyampaikan isi hati tanpa takut memicu konflik?

52

REFLEKSI DIRI

"Mau cerita? Tulis disini, ya..."

53

DAFTAR PUSTAKA

Care, R. (1984). *The Theory and Practice of Peer Mentoring in Schools*. January 1984.

Dr. Soesjarjo, M. S. (2008). *KONGELING TEMAN SEBAYA (PEER COUNSELING) UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI REMAJA*.

Siby, D. F. (2020). *PSYCHOLOGICAL FIRST AID : LANGKAH AWAL MEREDAM SELF-HARM : A Handbook to Help Yourself and Others* (Y.H. Dinata (ed.)). EUREKA MEDIA AKSARA.

Feradinata, S. A., Mudjiran, & Sukma, D. (2022). Keterampilan Dasar Konselor dalam Melakukan Konseling Individu. *Jurnal Ilmu Penelitian dan Sosial*, 2(2), 119-128.

Hälawa, H., & Lasa, F. (2024). Seni Mendengar Konselor dalam Komunikasi Konseling. *Journal on Education*, 4(3), 17978-17982.

H. Dean Gray and Judy Tindall Mando. (1978). *Peer Counseling: An in-Depth Look at Training Peer Helpers*. XXX, 2015.

HIMPISI. (2010). *Kode Etik Psikologi Indonesia*. Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.

Maslach, C. (1982). Understanding burnout: definitional issues in analyzing a complex phenomenon. *W3 Payne (ULL Job Stress and Burnout, Beverly Hills, CA Sage, June, 29-40*.

Setiawatiyos, A. F. Almuslith, U. H., & Purwaning, T. (2023). Berdayakan Konseling Individual untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal. *Positif Melalui Ilmu Psikologi Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta, Surakarta Abdimas Journal*, 2(2), 91-105.