

Efektivitas Konseling Teman Sebaya (*Peer Counseling*) Dalam Mereduksi *Burnout* Akademik Kelas XI SMAN 1 Pagerbarang

Wina Riani¹, Rizal Adicita², Jati Rinakri Atmaja³

Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP NU Tegal

Email: winariani36@gmail.com¹, rizaladicitastkipnu@gmail.com², jatirinakriatmaja@gmail.com³

Info Artikel

Dipublikasikan: 30-04-2024

Keyword:
Konseling Teman Sebaya,
Burnout Akademik

Abstract

This research was motivated by the phenomenon of academic burnout which is often experienced by students which is shown by lazy behavior in studying and being sleepy during teaching and learning activities. The aim of this research is to determine the level of academic burnout and the effectiveness of peer counseling in reducing academic burnout in class XI at SMAN 1 Pagerbarang. The method used is experimental research with a one group pretest posttest design. The research results show that (1) the level of academic burnout is in the medium category with a score of 369; (2) peer counseling can reduce academic burnout as indicated by a sig score. $0.000 < 0.05$ and a decrease in pretest and posttest scores of 38,635 to 26,625; (3) peer counseling is quite effective in reducing academic burnout as seen from the N Gain score of 56%.

Pendahuluan

Pendidikan adalah salah satu kebutuhan manusia yang harus dipenuhi manusia. Pendidikan merupakan suatu proses perubahan perilaku atau keterampilan seseorang baik dilaksanakan melalui formal maupun non formal yang memiliki tujuan untuk memperoleh wawasan dan pengembangan potensi yang dimilikinya (Oktaviani & Perianto, 2022). Sekolah Menengah Atas (SMA) merupakan salah satu tingkatan dalam persekolahan yang harus dipenuhi peserta didik dimana pada tingkatan ini lebih banyak tugas dan tuntutan pembelajaran yang harus diterima peserta didik. Dari banyaknya tuntutan inilah seringkali membuat peserta didik mengalami permasalahan dalam belajar salah satunya yaitu *burnout* akademik.

Burnout akademik merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami kelelahan baik fisik, mental maupun emosi yang disebabkan karena stress akibat dari tuntutan akademik maupun ketidakmampuan dalam menyelesaikan tugas akademik (Setiyowati et al., 2021). Peserta didik yang mengalami *burnout* akademik ini akan menjadikan belajar sebagai sesuatu yang tidak menarik untuk dilaksanakan, akibatnya individu akan malas dan lebih memilih untuk mengabaikan tugas karena merasa lelah dan berkurangnya minat untuk belajar. Syah (2017) juga menyebutkan bahwa *burnout* akademik adalah perasaan bosan dalam belajar yang disebabkan karena kurangnya waktu untuk beristirahat, kegiatan belajar yang monoton, tidak adanya *feedback*, rendahnya motivasi belajar, dan lingkungan belajar yang kurang mendukung. Hal ini sejalan fakta dilapangan yang didapat dari hasil konsultasi dengan

guru pengajar di SMAN 1 Pagerbarang bahwa guru pengajar sering menjumpai peserta didiknya yang tidak mengerjakan tugas, sering berbicara sendiri ketika KBM dimulai, dan cenderung menghindari pelajaran.

Selain itu, hasil riset terdahulu yang dilakukan oleh Agustina et al., (2019) juga telah menemukan bahwa di beberapa Sekolah Menengah Atas (SMA) ditemukan peserta didik yang mengalami *burnout* akademik dimana penyebabnya adalah karena keterbatasan waktu untuk beristirahat dan penggunaan metode yang kurang bervariasi. Hal ini juga dikuatkan dengan hasil observasi prapenelitian di SMAN 1 Pagerbarang bahwa peserta didik yang mengalami kejenuhan akademik lebih banyak disebabkan karena metode pembelajaran yang monoton, sehingga membuat peserta didik malas dan jenuh untuk belajar. Oleh karena itu, peserta didik yang mengalami *burnout* akademik ini harus segera mendapatkan penanganan terutama dari guru BK, karena jika dibiarkan begitu saja dapat menimbulkan hambatan dalam pencapaian tujuan belajar peserta didik.

Salah satu layanan yang bisa menjadi alternatif untuk mengatasi permasalahan *burnout* akademik adalah melalui konseling kelompok teman sebaya. Konseling kelompok teman sebaya merupakan layanan pemberian bantuan yang dilakukan oleh rekan sebaya yang sebelumnya sudah melakukan pelatihan untuk menjadi konselor sebaya (Fahyuni, 2018). Alasan peneliti menggunakan teknik ini yaitu karena layanan ini merupakan salah satu layanan yang cukup esensial dalam membantu mengatasi permasalahan yang dialami oleh peserta didik, karena anak usia remaja lebih sering mengadu masalahnya kepada teman sebayanya dibandingkan dengan orang tuanya maupun guru disekolah (Astiti, 2019). Layanan ini juga sangat cocok digunakan karena dapat membantu mendorong semangat dan motivasi peserta didik dalam belajar (Ramadhan et al., 2022), sehingga diharapkan dapat membantu mereduksi *burnout* akademik karena peserta didik memperoleh dukungan dari teman sebayannya. Hal ini juga sejalan dengan pendapat Rachmayanie & Prahesty (2015) dalam (Hidayati, 2019) yang menyebutkan bahwa permasalahan peserta didik yang berhubungan dengan belajar akan lebih mudah diatasi melalui konseling sebaya, karena peserta didik lebih bebas mencurahkan masalahnya kepada teman sebaya.

Adapun dari penelitian (Astiti, 2019) tersebut tidak menjelaskan keefektifan dari konseling sebaya, hanya menjelaskan pengimplementasian konseling sebaya dalam membantu menyelesaikan masalah yang dihadapi peserta didik. Selain itu, pada penelitian-penelitian sebelumnya belum ada yang meneliti mengenai penggunaan konseling teman sebaya untuk kejenuhan belajar. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang mendalam untuk mengidentifikasi sejauh mana teknik konseling teman sebaya ini efektif digunakan dalam mereduksi tingkat *burnout* akademik pada peserta didik.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian pre-eksperimen desain *one group pretest posttest*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 1 Pagerbarang dengan populasi 284 siswa. Dalam penelitian ini, teknik

sampling yang digunakan adalah sampling purposive yaitu peserta didik kelas XI3 sebanyak 34 siswa dan diambil anggota sampel sebanyak 8 siswa yaitu siswa yang mengalami burnout akademik dengan tingkat tinggi dan sangat tinggi. Adapun instrumen yang digunakan adalah adaptasi dari *Maslach Burnout Inventory - Student Survey* (MBI – SS) yang terdiri dari 15 item pertanyaan.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran angket penelitian untuk mereduksi *burnout* akademik melalui teknik konseling teman sebaya di kelas XI SMAN 1 Pagerbarang yang berjumlah 34 peserta didik, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Umum *Burnout* Akademik

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase (%)
Sangat Tinggi	39 – 43	3	9%
Tinggi	35 – 38	5	15%
Sedang	31 – 34	16	47%
Rendah	26 – 30	7	21%
Sangat Rendah	21 – 25	3	9%

Berdasarkan tabel gambaran umum tersebut diperoleh 3 peserta didik dalam kategori sangat tinggi, 5 peserta didik kategori tinggi, 16 peserta didik kategori sedang, 7 peserta didik kategori rendah dan 3 peserta didik kategori sangat rendah.

Data diatas diperoleh dari hasil penyebaran angket kepada 34 peserta didik yang mana sebagai populasi dalam penelitian ini. Dari hasil tersebut telah diperoleh data sebanyak 8 peserta didik yang berada dalam kategori tinggi dan sangat tinggi, diantaranya yaitu 5 peserta didik dalam kategori tinggi dan 3 peserta didik dengan kategori sangat tinggi. Data tersebut diambil dari hasil olah data seluruh peserta didik kelas XI 3 sebelum dilakukannya treatment. Data tersebut akan digunakan oleh peneliti sebagai nilai pretest pada penelitian ini. Berikut merupakan hasil pretest *burnout* akademik peserta didik sebelum diberikan perlakuan layanan konseling teman sebaya dalam bentuk kelompok:

Tabel 2. Data Pretes *Burnout* Akademik

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	NF	41	Sangat Tinggi
2.	FAP	36	Tinggi
3.	ASW	38	Tinggi
4.	MFG	39	Tinggi
5.	TDFT	38	Tinggi
6.	TU	36	Tinggi
7.	SSA	41	Sangat Tinggi
8.	HBAR	40	Sangat Tinggi
Rata-Rata		38, 625	

Dari data tersebut yaitu 8 peserta didik inilah yang kemudian akan dilakukan treatment guna mereduksi atau menurunkan tingkat burnout akademik yang dialami peserta didik dan kemudian dilakukan posttest. Pemberian posttest dilakukan setelah peserta didik diberikan perlakuan berupa layanan konseling teman sebaya dalam bentuk kelompok yang berguna untuk mengetahui perubahan tingkat *burnout* akademik pada peserta didik serta mencari efektivitas konseling teman sebaya dalam mereduksi *burnout* akademik peserta didik disekolah. Data nilai hasil posttest akan disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Data Posttest *Burnout* Akademik

No.	Nama	Skor	Kategori
1.	NF	29	Sedang
2.	FAP	25	Sangat Rendah
3.	ASW	28	Rendah
4.	MFG	25	Sangat Rendah
5.	TDFT	25	Sangat Rendah
6.	TU	24	Sangat Rendah
7.	SSA	28	Rendah
8.	HBAR	28	Rendah
Rata-Rata		26,625	

Tabel diatas menunjukan bahwa peserta didik yang telah dilakukan layanan konseling teman sebaya dalam bentuk kelompok telah mengalami beberapa penurunan, yang semula dalam presentase sangat tinggi dan tinggi turun menjadi presentase sedang, rendah dan sangat rendah. Treatment ini dilakukan secara tiga kali pertemuan karena sudah diketahui adanya perubahan dalam hasil posttest atau nilai setelah treatment dilakukan.

Selain perhitungan diatas, peneliti juga melakukan uji N Gain untuk mengetahui keefektivan suatu metode atau perlakuan tertentu dalam suatu penelitian. Adapun hasil uji N-Gain Score dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. N-Gain Skor *Burnout* Akademik

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N-Gain Skor	8	.45	.67	.5667	.08356
N-Gain Skor Persen	8	45.45	66.67	56.6702	8.35615
Valid N (listwise)	8				

Dari hasil perhitungan uji N-Gain Score di atas, menunjukan bahwa nilai rata-rata N-Gain Score adalah sebesar 0,5667 atau 56% dengan kategori cukup efektif.

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan menunjukkan bahwa *burnout* akademik yang dialami peserta didik mengalami penurunan setelah dilakukan layanan konseling teman sebaya dalam bentuk kelompok yaitu dari nilai rata-rata 38,625 menjadi 26,625 serta nilai N-Gain Score sebesar 56% yang menandakan bahwa layanan tersebut cukup efektif. Selain itu, layanan tersebut juga dapat memberikan motivasi kepada peserta didik sehingga *burnout* akademik dapat menurun, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulidah & Ningsihmer (2023) dan Abdillah (2018) yang berpendapat bahwa konseling teman sebaya dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

Simpulan

Hasil dari analisis yang dilakukan peneliti, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa konseling teman sebaya terbukti dapat mereduksi *burnout* akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Pagerbarang. Hal ini dapat dilihat dari penurunan nilai rata-rata pretest posttest dari 38,625 menjadi 26,625 dan nilai N Gain Skore yaitu sebesar 65% sehingga konseling teman sebaya cukup efektif digunakan dalam mereduksi *burnout* akademik pada peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Pagerbarang.

Daftar Pustaka

- Abdillah, I. A. (2018). *Pengaruh Konseling Sebaya Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik Kelas XI MA Masyariqul Anwar Bandar Lampung Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Agustina, P., Bahri, S., & Bakar, A. (2019). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Kejenuhan Belajar pada Siswa dan Usaha Guru BK untuk Mengatasinya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 96–102.
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Menuntaskan Masalah Siswa. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263.
- Fahyuni, E. F. (2018). *Buku Ajar Inovasi Konselor Sebaya di Sekolah (Dalam Perspektif Pendidikan Islam)*. Sidoarjo: Umsida Press.
<https://doi.org/10.21070/2018/978-979-3401-93-5>
- Hidayati, I. N. (2019). Efektivitas Peer Counseling Terhadap Motivasi Belajar Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Sleman. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(9), 728–738.
- Maulidah, F., & Ningsihmer, D. R. (2023). Efektivitas Konseling Sebaya (Peer Counseling) dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa pada Kelas XI di SMA Sunan Kalijogo Jabung. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 5(1), 75–87.
- Oktaviani, D., & Perianto, E. (2022). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Minat Belajar Siswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 127–134.
<https://doi.org/10.26539/terapeutik.611093>

Ramadhan, M. R., Padang, U. N., & Barat, S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Burnout Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah Islamic Boarding School Ar-Risalah. *Jurnal Riset Psikologi*, 5(3), 87–98.

Setiyowati, A. J., Rachmawati, I., & Riskiyana Prihatiningsih. (2021). *Academic Burnout dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Malang: MNC Publishing.