

BAB V

PENUTUP

5.1. Pembahasan

Hasil analisis yang dilakukan antara kedua variabel yaitu dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa/siswi di SMA SS Surabaya, menunjukkan sebuah koefisien korelasi sebesar $-0,257$ dengan nilai P sebesar $0,000$ ($p \leq 0,05$). Dengan hasil yang didapatkan, dapat dinyatakan bahwa uji hipotesis diterima dan arah hubungan dalam penelitian ini adalah negatif, yakni dapat diketahui bahwa ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa/siswi SMA SS Surabaya, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diberikan pada individu, maka semakin rendah *academic burnout* pada siswa/siswi SMA SS Surabaya. Ketika siswa/siswi memiliki dukungan sosial teman sebaya yang didapat dari lingkungan pertemanan mereka, maka akan dapat mempengaruhi tingkat *academic burnout* pada diri siswa/siswi SMA SS Surabaya. Bentuk dukungan sosial teman sebaya yang dapat berdampak dalam mempengaruhi *academic burnout* pada seorang individu pelajar SMA SS adalah, adanya sebuah pemberian kata motivasi yang dapat menguatkan individu, adapun sebuah pertolongan langsung pada individu yang sedang memiliki masalah belajar seperti memberikan bantuan menerangkan dan bimbingan dalam bentuk belajar bersama, menyadarkan individu dengan meyakinkan bahwa dirinya sudah melakukan yang terbaik bahkan hasil yang kurang memuaskan, dan selalu ada untuk bersama-sama mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bersama individu, dapat menjadi sebuah contoh dukungan sosial yang bersumber dari teman-teman sebaya yang dapat dan terwujud pada siswa/siswi SMA SS Surabaya.

Hasil tabulasi silang antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout*, ditemukan sebanyak 52 responden (49,1%) yang memiliki dukungan sosial yang tinggi serta, 27 responden (25,5%) yang memiliki dukungan sosial menunjukkan tingkat *academic burnout*, kemudian sebanyak 44 responden (41,5%) yang memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah serta

39 responden (36,8%) yang memiliki *academic burnout* yang sedang. Dengan kata lain hal ini dapat mendukung hipotesis dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa adanya sebuah hubungan dimana jika dukungan sosial teman sebaya tinggi, maka *academic burnout* semakin rendah pada siswa/siswi SMA SS Surabaya, dan begitu pula sebaliknya.

Dalam penelitian ini ditemukan adanya hubungan yang signifikan dimana pada penelitian yang dilakukan aguayo et.al (2019) yang menjelaskan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecenderungan yang dialami oleh para mahasiswa tingkat pertama, pada penelitian tersebut dilakukan pada 445 mahasiswa pada universitas granada, dan memberikan hasil dimana terdapat potensi yang ditemukan pada mahasiswa tingkat pertama untuk mengalami exhaustion yang lebih tinggi dari pada tingkat akhir atau lainnya. Kemudian hal yang mendasari seorang untuk berpotensi memiliki *academic burnout* pada seorang mahasiswa tingkat pertama adalah adanya proses adaptasi dengan lingkungan baru terutama dalam perkuliahan yang menunjukkan bahwa individu memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dalam kondisi yang ada. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 106 siswa/siswi pada SMA SS Surabaya yang tersebar pada kelas 10, 11 dan 12. Hasil yang ditemukan adalah pada siswa/siswi memiliki sebuah frekuensi tertinggi sebesar 46 responden (43,4%) yang ditemukan menjadi jumlah terbanyak dengan *academic burnout*. Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh muzafar (2015) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran pakistan. Dengan hasil menunjukkan bahwa justru mahasiswa dengan *academic burnout* berada pada seorang individu yang menjadi mahasiswa senior. Dalam hasil yang ditunjukkan, dapat diketahui bahwa adanya sebuah peningkatan dalam tingkat pendidikan secara drastis, serta adanya harapan orang tua yang sangat tinggi terhadap para individu.

Menurut miller and Miller (dalam Bond & Castagnera, 2006) menjelaskan bahwa dengan adanya dukungan sosial yang didapat oleh seorang individu melalui teman pada anak-anak disabilitas akan menjadi sebuah tindakan yang tepat sebagai intervensi, dalam bentuk pemberian motivasi, dalam anak-anak

yang memiliki kebutuhan khusus dalam proses belajar, dan disisi lain juga pada teman, lingkungan sosial dan bahkan pendidikan.

Dengan adanya sebuah dukungan sosial yang didapat oleh seorang remaja dalam mengikuti proses belajar mengajar dapat membantu seorang remaja dalam menjalani proses belajar mengajar di sekolah, dan dengan adanya dukungan sosial tersebut justru menjadi faktor dalam proses individu untuk dapat mengembangkan potensi dalam diri mereka dengan cara mendapatkan bantuan berupa kata motivasi, pengingat, penguat melalui saran-saran, tindakan untuk membantu individu secara langsung, dan membantu individu untuk tidak hanya belajar dari segi pendidikan namun dalam mengembangkan karakter individu dengan cara meluangkan waktu, akan dapat membantu individu untuk dapat berkembang dan bertumbuh dengan baik. Pada masa ini seorang remaja sangat memerlukan sebuah dukungan sosial, dalam kondisi *academic burnout* yang dialaminya melalui teman-teman sebayanya dalam usahanya untuk tetap melalui kondisinya saat ini (Arlinkasari dan Sari, 2017).

Dukungan sosial teman sebaya yang terjadi pada siswa/siswi SMA SS Surabaya berbentuk seperti, ketika siswa merasakan penurunan dalam performa akademik atau kurangnya motivasi dan percaya diri pada dirinya sendiri, teman-teman pelajar selalu memberikan bantuan berupa mengajak untuk belajar bersama, memberikan kata-kata motivasi untuk menguatkan individu, kemudian memberikan individu sebuah keyakinan baru untuk mengusahakan yang terbaik dalam hal yang dikerjakan.

Dukungan sosial yang dirasakan individu menurut Sarafino (2010) menjelaskan bahwa dukungan sosial mengarah pada kesadaran individu mengenai eksistensi dirinya, yang dicintai, memiliki nilai, dan dipedulikan oleh lingkungan sekitar individu. Kemudian *academic burnout*, menurut Schaufeli (2002), menjelaskan bahwa *academic burnout* merupakan sebuah penurunan performa yang dialami individu, diikuti dengan munculnya sikap dan perasaan negatif pada individu.

Sumbangan efektif pada penelitian ini adalah 6.6%, dengan hasil sumbangan efektif tersebut menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial dalam

penelitian ini 6,6%, dan menyisakan hasil sumbangan efektif sebesar 93,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Menurut Arlinkasari F, dan Akmal, S,Z. (2017) yang terbagi menjadi (1) *Workload* atau beban tugas yang diberikan, (2) *Control* atau pengawasan pada individu dalam proses pengambilan keputusan pada tugas, (3) *Reward* atau penghargaan dalam pencapaian yang dilakukan individu., (4) *Value* atau nilai yang dipegang oleh individu sepanjang melakukan aktivitas di lingkungan pendidikan, (5) *fairness* atau keadilan yang didapat individu sewaktu menjalani proses belajar mengajar.

Keterbatasan dalam penelitian :

- a. Jumlah responden hanya 106. Dimana dalam penelitian ini masih kurang untuk menggambarkan keadaan dari para siswa/siswi SMA SS Surabaya. Hal ini dikarenakan pada siswa/siswi kelas 12 sudah tidak aktif lagi karena akan segera lulus.
- b. Masih ada beberapa faktor lain seperti jenis kelamin, grade, kepribadian, hardiness, dsb. yang dapat menjadi faktor lainnya untuk mempengaruhi *academic burnout* selain dukungan sosial teman sebaya pada siswa/siswi SMA SS Surabaya.
- c. Hasil data penelitian masih menggunakan statistic non-parametrik sehingga kondisi data yang dihasilkan belum menggambarkan kondisi pada seluruh pelajar SMA SS yang sedang merasakan *academic burnout*.

5.2. Simpulan

Penelitian ini masih menggunakan uji non-parametrik *kendall's Tau-b*. Dengan hasil penelitian sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada SMA SS Surabaya, dengan nilai korelasi -0,257 dan $siq\ 0,000$ ($p < 0,05$).

5.1. Saran

5.1.1. Bagi Pihak Sekolah SMA SS Surabaya

Dengan adanya hasil penelitian untuk mencari hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan *academic burnout* pada siswa/siswi SMA SS Surabaya. Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan pertimbangan dalam membuat sebuah metode pembelajaran yang membuat para siswa/siswi lebih responsif agar kondisi pada siswa yang mengalami *academic burnout*, dengan sumber seperti pola mengajar, pemberian tugas, dan lebih memperhatikan kondisi siswa/siswinya untuk lebih diberi perhatian khusus, dengan kata lain sekolah perlu menciptakan sebuah kegiatan, pola pembelajaran yang membuat anak lebih bersemangat dan dapat lebih memaknai sebuah ilmu yang diserap.

5.1.2. Bagi Para Subjek.

Bagi para subjek dalam penelitian, dan sedang mengalami kondisi *academic burnout*, diharapkan untuk lebih mempunyai sikap yang positif baik dari pikiran ataupun Tindakan yang diambil. Kemudian diharapkan para siswa/siswi untuk dapat fokus, mencari hal-hal yang dapat memberikan pengaruh untuk tetap semangat, termotivasi ,dan terhindari dari sebuah hal yang dapat menurunkan semua yang ada dalam diri individu.

5.1.3. Bagi Para Orang Tua.

Bagi para orang tua dari subjek responden penelitian, diharapkan untuk lebih memperhatikan, mendukung, memberi perhatian,kasih sayang, dan tetap memantau kondisi anak baik dari segi psikologis maupun fisik. Dengan tujuan

agar anak terhindar dari hal-hal negatif yang dirasakan dan mendapatkan dukungan yang cukup dalam menjalani hari-harinya di sekolah.

5.1.4. Bagi Para Teman Subjek

Bagi para teman-teman subjek dalam penelitian ini, diharapkan dapat menyadari betapa besarnya dampak yang diberikan pada individu yang sedang menjalani kegiatan proses belajar mengajar, terlebih bagi subjek yang merasakan *academic burnout* untuk mendapatkan perhatian dan dukungan secara fisik maupun mental yang perlu diberikan dan dirasakan oleh individu yang sedang mengalami proses belajar dan *academic burnout* yang berat.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrowi, Agus, Agit. (2020). Academic burnout Pada Peserta Didik Terdampak Pandemi Covid-19. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1).
- Adawiyah R. A.R. (2013). Kecerdasan Emosional, Family support, dan Kecenderungan Burnout. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2).
- Arlinkasari F., Sari Z.A. (2017). Hubungan Antara School Engagement, Academic Self Efficacy dan Academic burnout Pada Mahasiswa. *Jurnal Humanitas*, 1(2).
- Aguayo. Et.al (2019). A Risk Profile of Sociodemographic Factor in The Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Brown, B.B., Prinstein, M.J. 2011. *Encyclopedia of adolescence*. London : Elsevier, Inc.
- Christiana E., (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Prosiding Bimbingan Dan Konseling*.
- Cobb. S, (1976) Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*. *Journal of Career Assessment*, 18(4), 420-430.
- Fahmi, A. R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan antara hardiness dengan burnout pada santri pondok pesantren persatuan islam putra bangil. *Jurnal Psikologi Poseidon Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikologi Kemaritiman*, 1(1), 66-73.
- Gunarsa, S. D, & Gunarsa, Y.S.D. 2004. *Psikologi Praktis: Anak, Remaja, dan Keluarga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Development Psychology: A Life Span Approach*, Fifth Edition, diterjemahkan menjadi *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hamalik, Oemar. 1995. *Psikologi Remaja*. Bandung: Mandar Maju

- Khairani, Y., & Irdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Ejurnal Unp*, 4(4), 208- 214. <https://doi.org/10.24036/02015446474 -0-00>.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127-134.
- Lee, S. J., Choi, Y. J., & Chae, H. (2017). The effects of personality traits on academic burnout in Korean medical students. *Integrative medicine research*, 6(2), 207-213.
- Muna, N. R. (2016). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2).
- Muzafat. Et. al. (2015). Burnout and its Assciated Factors in Medical Students of Lahore, Pakistan. *Cureus*. 7(11). doi:10.7759/cureus.390.
- Muflihah,L,. dan Savira, S, I. (2021). Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Bunrout Akademik Selama Pandemi. *Jurnal Penelitian Psikologi*. 08 (02).
- Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring Job and Academic burnout with The Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial Invariance Across Samples and Countries. *Burnout Research*, 2, p.8-18.
- Rahmati, Z. (2015). The study of academic burnout in students with high and low level of self-efficacy. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 171, 49- 55.
- Rori Lanun. (2007). Persepsi Siswa SMA Muhammadiyah 1 Bantul Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- Santrock, J. (2007). *Perkembangan Anak*. Jakarta: Erlangga. Sarwono.

- Sarafino. E.P., Smith T.W. 2010. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. 7th Edition.
- Santosa,1999. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santoso, Slamet. 2006. *Dinamika Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock. 2008. *A Tropical Approach to Life Span Development; Peers and The Socialcultural World*.
- Sari N.L.P.D.Y. (2015). Hubungan Beban Kerja, Faktor Demografi, Locus Of Control Dan Harga Diri Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat pelaksana IRD RSUP Sanglah. *Coping Ners Journal*, 3(2)
- Sarason, B.R., Pierce, G.R., Sarason I.G. (1990). *Social Support an Interactional View*. New York: John Willey.
- Sarason, I. G., & Sarason, B. R. (1985). *Social Support: Theory, Research and Application*. Boston: Martinus Nijhoff Publishers.
- Sarwono. (2007). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. Soetjiningsih.
- Soetjiningsih. 2007. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: CV. Sagung Seto
- Schaufeli, W. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross- Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/00220221020330050033005003>.
- Welong .S.S., Aaltje .E.M., & Jimmy .P. (2020). Hubungan Antara Kelelahan, Motivasi Belajar, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Prestasi Akademik.
- Widyaninggar A.A. (2014). Pengaruh Efikasi Diri dan Lokus Kendali (Locus Control) Terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal Formatif*, 4(2).

- Wijaya. C. (2021). Covid-19 : ‘Stress, Mudah Marah, hingga dugaan Bunuh Diri’, Persoalan Mental Murid selama Sekolah dari Rumah. <https://www.bbc.com/indonesia/indonesia-55992502> .
- Yu, J. H., Chae, S. J., & Chang, K. H. (2016). The Relationship among Self-Efficacy, Perfectionism, and Academic burnout in Medical School Students. *Korean J Med Educ*, 28 (1), p.49-55.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and engagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. *Personality and Individual Differences*, 43(6), 1529-1540.1540.