Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355



ISSN 2598-9936 (online), https://ijins.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Table Of Contents

Journal Cover 1
Author[s] Statement 3
Editorial Team 4
Article information 5
Check this article update (crossmark) 5
Check this article impact 5
Cite this article 5
Title page 6
Article Title 6
Author information 6
Abstract 6
Article content 8

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team (link)

Complete list of indexing services for this journal (link)

How to submit to this journal (link)

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)















Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Innovative Peer Emotional Support Lowers Academic Burnout In High School Students

Inovasi Dukungan Emosional Teman Sebaya Menurunkan Kelelahan Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas

Lisa Auliya Insani, 202331022@std.umk.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Indonesia

Indah Lestari, indah.lestari@umk.ac.id (*)

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Indonesia

Sucipto Sucipto, sucipto@umk.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muria Kudus, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background Academic burnout emerges when continuous educational demands exceed learners' available coping resources. **Specific Background** Eleventh-grade learners face intense academic pressures alongside developmental transitions, positioning peer emotional support as a criticalsocialresource for buffering psychological exhaustion. **Knowledge Gap** Although generalized social support often correlates with lower exhaustion, studies strictly isolating emotional support within peer contexts using multidimensional school burnout frameworks remain limited. **Aims** This study investigates the statistical relationship between peer emotional support and academic burnout among eleventh-grade learners at SMA Negeri 1 Welahan. **Results** A quantitative ex post facto analysis of 178 randomly selected learners revealed a significant negative correlation, demonstrating that higher perceived peer emotional support statistically predicts lower academic burnout ($\beta = -0.498$, $p < 0.001$; $R^2 = 0.248$). **Novelty** This research distinctly operationalizes emotional support separate from general social resources, applying a three-dimensional school burnout inventory specifically to peer interactions within a localized high school setting. **Implications** Consequently, school counselors should implement structured peer-support programs, active listening training, and empathy-building group guidance with clear referral procedures to safely mitigate psychological exhaustion.

Highlights

- Classmate empathy and assistance significantly decrease educational fatigue among adolescents.
- Statistical analyses reveal that interpersonal connections explain nearly one-quarter of psychological exhaustion variances.
- Counselors can deploy active listening training to foster protective relational environments for teenage learners.

Keywords

Peer Emotional Support; Academic Burnout; School Counseling; High School Students; Social Resources

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal of Innovation Studies

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Published date: 2026-11-17

ISSN 2598-9936 (online), https://ijins.umsida.ac.id, published by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo
Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

PENDAHULUAN.

Kelelahan akademik (academic burnout) merupakan kondisi psikologis negatif yang dapat muncul ketika tuntutan akademik berlangsung terus-menerus dan sumber daya siswa tidak memadai untuk menghadapinya. Konsep burnout pada konteks pendidikan berkembang dari kerangka burnout mahasiswa yang menekankan exhaustion, cynicism, dan reduced efficacy [1], sedangkan pada konteks sekolah menengah School Burnout Inventory menggambarkan exhaustion at school, cynicism toward the meaning of school, dan sense of inadequacy at school [2]. Burnout penting diperhatikan karena berkaitan dengan keterlibatan dan penyesuaian siswa di sekolah [3][4], serta secara meta-analitik berhubungan negatif dengan pencapaian akademik pada berbagai jenjang pendidikan (Madigan and Curran, 2020).

Masa remaja membuat persoalan tersebut semakin relevan. Siswa kelas XI menghadapi tugas, penilaian, target akademik, kegiatan sekolah, dan persiapan menuju kelas XII, sementara pada saat yang sama menjalani perubahan sosial-emosional yang khas pada masa remaja. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik berkaitan dengan academic burnout pada remaja [5], sedangkan studi pada kelompok usia sekolah mengidentifikasi adanya faktor risiko dan faktor protektif dalam school burnout [6]. Dalam konteks Indonesia, gejala burnout akademik juga telah dilaporkan pada peserta didik [7][8].

Fenomena tersebut juga ditemukan pada studi pendahuluan di SMA Negeri 1 Welahan. Observasi awal dan wawancara semi terstruktur dengan seorang Guru Bimbingan dan Konseling pada 23 Mei 2026 menunjukkan bahwa sebagian siswa kelas XI merasa lelah mengikuti pembelajaran, kehilangan semangat ketika menerima tugas, mengalami kesulitan membagi waktu, cenderung menunda penyelesaian tugas, kurang aktif dalam pembelajaran, serta merasa jenuh terhadap aktivitas belajar. Studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa pengalaman memperoleh dukungan emosional dari teman sebaya tidak sepenuhnya sama; sebagian siswa memperoleh semangat, kesediaan mendengarkan, dan bantuan dari teman, sedangkan sebagian lainnya dinilai kurang memperoleh dukungan tersebut.

Salah satu sumber daya sosial yang dekat dengan kehidupan remaja adalah teman sebaya. House, (1981) menjelaskan dukungan emosional sebagai bentuk dukungan sosial yang membuat individu merasa diperhatikan, dipahami, diterima, dan dihargai [9]. Pada remaja, Dietz et al., (2022) mengembangkan konstruk Emotional Support yang menggambarkan persepsi mengenai ketersediaan orang lain untuk memahami masalah, mendengarkan, membantu, memberi nasihat, dan menjadi tempat membicarakan permasalahan sekolah [10]. Dalam penelitian ini, konstruk tersebut diarahkan secara khusus pada konteks teman sebaya dan dioperasionalkan melalui lima indikator, yaitu pemahaman terhadap kondisi, kesediaan mendengarkan, ketersediaan dukungan, bantuan dan nasihat, serta dukungan terhadap permasalahan sekolah. Dukungan sosial pada remaja juga berkaitan dengan regulasi emosi, resiliensi, dan kesejahteraan [11].

Secara empiris, hubungan dukungan sosial dan burnout cenderung bergerak berlawanan arah. Meta-analisis Kim, Lee and Lee, (2018) menunjukkan bahwa dukungan sosial berkaitan dengan student burnout yang lebih rendah [12]. Pada pendidikan menengah, kualitas relasi di lingkungan sekolah dan hubungan sebaya berkaitan dengan burnout (Romano et al., 2021; Tikkanen, Anttila and Pyhältö, 2022) [13][14] Temuan di Indonesia juga menunjukkan keterkaitan peer support dan academic burnout pada siswa SMK [15], korelasi negatif dukungan sosial kelompok teman sebaya dengan academic burnout siswa SMA [16], serta hubungan dukungan teman sebaya dengan academic burnout [17].

Walaupun dukungan sosial, dukungan teman sebaya, dan burnout telah banyak dibahas, penelitian yang secara khusus menguji pengaruh dukungan emosional teman sebaya terhadap kelelahan akademik pada siswa SMA masih relatif terbatas. Kekhususan penelitian ini terletak pada fokus dukungan emosional, bukan dukungan sosial secara keseluruhan, dengan mengoperasionalkan konstruk Emotional Support dari Dietz et al., (2022)) dalam konteks hubungan teman sebaya dan menggunakan struktur tiga dimensi school burnout dari Carmona-halty et al., (2022). Orisinalitas penelitian tidak terletak pada penciptaan teori atau instrumen baru, melainkan pada fokus konstruk dan konteks penerapannya pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Welahan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran dukungan emosional teman sebaya, mengetahui gambaran kelelahan akademik, serta menganalisis pengaruh dukungan emosional teman sebaya terhadap kelelahan akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Welahan Tahun Ajaran 2026/2027. Hipotesis alternatif (Ha) menyatakan bahwa terdapat pengaruh negatif dan signifikan dukungan emosional teman sebaya terhadap kelelahan akademik, sedangkan hipotesis nol (H0) menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausal (ex post facto). Desain ini dipilih karena penelitian menguji pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat berdasarkan kondisi yang telah berlangsung secara alami tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi kepada responden. Variabel bebas (X) adalah dukungan emosional teman sebaya, sedangkan variabel terikat (Y) adalah kelelahan akademik (academic burnout). Meskipun istilah pengaruh digunakan sesuai rumusan masalah dan hipotesis penelitian, desain ex post facto bersifat observasional sehingga hasil regresi ditafsirkan sebagai pengaruh statistik dan tidak digunakan untuk membuktikan kausalitas eksperimental.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Welahan Tahun Ajaran 2026/2027 sebanyak 321 siswa yang tersebar dalam sembilan kelas. Sampel penelitian berjumlah 178 siswa. Ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, kemudian responden dipilih menggunakan proportionate stratified random sampling agar keterwakilan setiap kelas mengikuti proporsi populasinya.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Indonesian Journal of Innovation Studies
Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Pengumpulan data menggunakan angket skala Likert empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Instrumen memuat pernyataan favorable dan unfavorable; skor pernyataan unfavorable dibalik sebelum skor total dan analisis statistik dihitung. Skala dukungan emosional teman sebaya terdiri atas 20 butir, masing-masing empat butir untuk lima indikator: pemahaman terhadap kondisi, kesediaan mendengarkan, ketersediaan dukungan, bantuan dan nasihat, serta dukungan terhadap permasalahan sekolah. Indikator tersebut merupakan hasil operasionalisasi konstruk Emotional Support Dietz et al., (2022) dalam konteks hubungan teman sebaya [10].

Pada tahap pengembangan awal, skala kelelahan akademik terdiri atas 18 butir yang disusun berdasarkan tiga dimensi School Burnout Inventory, yaitu exhaustion at school, cynicism toward the meaning of school, dan sense of inadequacy at school, dengan enam butir awal pada setiap dimensi. Uji coba instrumen dilakukan pada 32 siswa yang memiliki karakteristik serupa dengan subjek penelitian, tetapi bukan sampel penelitian utama. Validitas empiris dianalisis menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan r kritis 0,349 (df = 30; α = 0,05).

Analisis data dilakukan dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Statistik deskriptif digunakan untuk memperoleh nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Uji prasyarat meliputi normalitas residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov, linearitas menggunakan Test for Linearity dengan acuan Deviation from Linearity, serta heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser. Hipotesis diuji menggunakan regresi linear sederhana pada taraf signifikansi 0,05. Besarnya variasi kelelahan akademik yang dapat dijelaskan oleh dukungan emosional teman sebaya dilihat melalui koefisien determinasi (R^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil uji coba menunjukkan bahwa seluruh 20 butir dukungan emosional teman sebaya memenuhi kriteria validitas dengan koefisien korelasi item-total 0,432-0,811. Pada skala kelelahan akademik, 16 dari 18 butir memenuhi kriteria validitas dengan koefisien 0,354-0,733. Butir Y14 (r = 0,222) dan Y18 (r = 0,214) berada di bawah r kritis 0,349 sehingga tidak digunakan dalam penelitian utama. Dengan demikian, analisis penelitian utama menggunakan 20 butir variabel X dan 16 butir variabel Y.

Variabel	Butir awal	Butir valid	Butir gugur	Rentang r valid	Reliabilitas
Dukungan emosional teman sebaya	20	20	-	0,432-0,811	α terstandar = 0,917
Kelelahan akademik	18	16	Y14, Y18	0,354-0,733	α = 0,845

Tabel 1. *Ringkasan hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen*

Catatan. Uji coba instrumen melibatkan 32 siswa; r kritis = 0,349 (df = 30; α = 0,05). Nilai α variabel X dinyatakan sebagai standardized Cronbach's alpha berdasarkan korelasi antarbutir setelah arah skor disetarakan.

2. Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif melibatkan 178 responden tanpa data hilang pada variabel yang dianalisis. Karena skala menggunakan empat pilihan respons, skor teoretis dukungan emosional teman sebaya berada pada rentang 20-80 dengan titik tengah 50, sedangkan skor teoretis kelelahan akademik 16 butir berada pada rentang 16-64 dengan titik tengah 40. Rata-rata empiris dukungan emosional teman sebaya berada di atas titik tengah teoretis, sedangkan rata-rata kelelahan akademik berada di bawah titik tengah teoretis. Perbandingan ini digunakan untuk menggambarkan kecenderungan skor dan bukan sebagai kategorisasi klinis atau diagnostik.

Variabel	N	Minimum	Maksimum	Mean	SD	Titik tengah teoretis
Dukungan emosional teman sebaya	178	40	76	58,36	6,20	50
Kelelahan akademik	178	26	44	35,86	3,83	40

Tabel 2. *Statistik deskriptif variabel penelitian*

3. Uji Prasyarat Analisis

Uji Kolmogorov-Smirnov terhadap unstandardized residual menghasilkan nilai signifikansi 0,200 sehingga residual memenuhi asumsi normalitas. Uji linearitas menghasilkan Deviation from Linearity F = 0,676 dengan p = 0,896; karena p > 0,05, hubungan dukungan emosional teman sebaya dan kelelahan akademik dinyatakan linear. Uji Glejser menghasilkan p = 0,254 sehingga tidak terdapat indikasi heteroskedastisitas pada model regresi.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Uji	Statistik	p	Kriteria	Kesimpulan
Normalitas residual (K-S)	0,026	0,200	p > 0,05	Residual normal
Linearitas (Deviation from Linearity)	F = 0,676	0,896	p > 0,05	Hubungan linear
Heteroskedastisitas (Glejser)	t = 1,144	0,254	p > 0,05	Tidak terindikasi heteroskedastisitas

Tabel 3. *Hasil uji prasyarat regresi*

4. Uji Hipotesis: Regresi Linear Sederhana

Regresi linear sederhana menunjukkan bahwa model signifikan, F(1, 176) = 57,977; p < 0,001. Koefisien korelasi model sebesar R = 0,498, dengan R^2 = 0,248 dan adjusted R^2 = 0,244. Artinya, dukungan emosional teman sebaya secara statistik menjelaskan 24,8% variasi skor kelelahan akademik pada sampel penelitian, sedangkan 75,2% variasi lainnya berkaitan dengan faktor-faktor yang tidak dimasukkan ke dalam model.

Parameter	B	SE	Beta	t / F	p	95% CI B
Konstanta	53,801	2,369	-	t = 22,706	< 0,001	49,124 s.d. 58,477
Dukungan emosional teman sebaya	-0,307	0,040	-0,498	t = -7,614	< 0,001	-0,387 s.d. -0,228
Model	-	-	-	F = 57,977	< 0,001	R^2 = 0,248

Tabel 4. *Hasil regresi linear sederhana*

Catatan. Variabel terikat: kelelahan akademik. Persamaan regresi: Y = 53,801 - 0,307X.

Koefisien regresi dukungan emosional teman sebaya bernilai negatif dan signifikan (B = -0,307; β = -0,498; t = -7,614; p < 0,001). Persamaan Y = 53,801 - 0,307X menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu poin skor dukungan emosional teman sebaya berkaitan dengan penurunan rata-rata sebesar sekitar 0,307 poin skor kelelahan akademik. Karena p < 0,05, H_0 ditolak dan Ha diterima. Dengan demikian, terdapat pengaruh negatif dan signifikan secara statistik dukungan emosional teman sebaya terhadap kelelahan akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Welahan Tahun Ajaran 2026/2027.

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan secara statistik terhadap kelelahan akademik. Koefisien β sebesar -0,498 menunjukkan arah hubungan yang berlawanan: semakin tinggi dukungan emosional teman sebaya yang dipersepsikan siswa, semakin rendah skor kelelahan akademiknya. Nilai R^2 sebesar 0,248 menunjukkan bahwa dukungan emosional teman sebaya memberikan kontribusi statistik yang bermakna, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kelelahan akademik. Temuan ini menjawab hipotesis penelitian dan menegaskan pentingnya memeriksa aspek emosional dalam hubungan sebaya, bukan hanya dukungan sosial secara umum.

Arah temuan sejalan dengan meta-analisis Kim, Lee and Lee, (2018) yang menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan student burnout [12]. Pada konteks pendidikan menengah, Romano et al., (2021) menunjukkan bahwa kualitas hubungan dalam lingkungan sekolah relevan terhadap burnout [13]. Tikkanen, Anttila and Pyhältö, (2022) menemukan bahwa empati antarteman sebaya berkaitan dengan dimensi cynicism dan sense of inadequacy pada siswa pendidikan menengah atas, sedangkan Tikkanen et al., (2024)) menunjukkan bahwa profil relasi sebaya yang kurang fungsional berkaitan dengan tantangan study wellbeing dan gejala study burnout yang lebih tinggi [14]. Bukti dari Indonesia juga mengarah pada pola yang sama melalui hubungan peer support dan academic burnout pada siswa SMK [15], korelasi negatif dukungan sosial kelompok teman sebaya dengan academic burnout pada siswa SMA [16], serta keterkaitan dukungan teman sebaya dengan academic burnout [17].

Mekanisme yang dapat menjelaskan arah temuan dapat ditinjau dari fungsi emosional hubungan sebaya. (Dietz et al., 2022) menempatkan emotional support sebagai persepsi mengenai ketersediaan orang lain untuk memahami, mendengarkan, membantu, memberi nasihat, dan menjadi tempat membicarakan masalah sekolah [10]. Dukungan sosial pada remaja juga berkaitan dengan regulasi emosi dan resiliensi (Izaguirre, 2021), sedangkan teman sebaya dapat memfasilitasi pengelolaan emosi ketika remaja menghadapi tekanan [11]. Ketika siswa memiliki teman yang memahami kondisi, bersedia mendengarkan, tersedia saat dibutuhkan, dan mampu memberi bantuan atau nasihat, tekanan akademik dapat diproses dalam konteks sosial yang lebih suportif.

Temuan juga dapat dipahami berdasarkan struktur tiga dimensi school burnout. Exhaustion at school merefleksikan rasa lelah akibat tuntutan sekolah; cynicism toward the meaning of school menggambarkan berkurangnya ketertarikan dan makna sekolah; sedangkan sense of inadequacy at school menggambarkan perasaan kurang mampu menjalankan tuntutan sebagai siswa [2]. Kesediaan teman untuk mendengarkan dan memahami kondisi dapat menjadi sumber daya ketika siswa mengalami kelelahan; bantuan dan diskusi tentang masalah sekolah dapat menjaga keterhubungan siswa dengan aktivitas akademik; dan dukungan yang bersifat menerima dapat membantu siswa menghadapi perasaan tidak memadai. Namun, penelitian ini menggunakan skor kelelahan akademik secara keseluruhan sehingga tidak menguji pengaruh secara terpisah pada masing-masing dimensi.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

Vol. 28 No. 1 (2027): January
DOI: 10.21070/ijins.v27i4.2355

Nilai R^2 sebesar 24,8% menunjukkan bahwa kelelahan akademik bersifat multifaktorial. Tekanan akademik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan burnout pada remaja [5], sedangkan penelitian pada siswa sekolah menunjukkan adanya faktor personal, sosial, dan lingkungan yang dapat berperan sebagai risiko maupun proteksi [6][3]. Oleh karena itu, hasil penelitian tidak berarti bahwa dukungan emosional teman sebaya merupakan satu-satunya faktor yang menentukan kelelahan akademik. Faktor lain seperti tekanan akademik, dukungan keluarga dan guru, strategi coping, motivasi, efikasi diri, serta karakteristik individual dapat menjadi bagian dari variasi yang belum dijelaskan dalam model.

Secara praktis, hasil penelitian relevan bagi layanan bimbingan dan konseling. Guru BK dapat memasukkan latihan active listening, empati, cara merespons keluhan teman, pemberian bantuan yang sehat, serta batasan kapan permasalahan perlu dirujuk kepada orang dewasa ke dalam bimbingan klasikal atau bimbingan kelompok. Program peer support dapat dikembangkan melalui seleksi, pelatihan, supervisi, dan prosedur rujukan yang jelas. Pavarini et al., (2023) menunjukkan bahwa keterampilan memberi dukungan emosional dapat dilatih pada remaja [18], sedangkan Meulen, Granizo and Barrio, (2021) dan Murphy et al., (2024) menekankan pentingnya struktur, dukungan institusi, kejelasan peran, supervisi, serta perhatian terhadap kerahasiaan. Dengan demikian, teman sebaya diposisikan sebagai sumber dukungan awal, bukan pengganti peran konselor atau tenaga professional [19][20].

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, responden berasal dari satu sekolah sehingga generalisasi ke populasi siswa SMA yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati. Kedua, seluruh variabel diukur menggunakan self-report sehingga hasil bergantung pada persepsi responden dan berpotensi dipengaruhi common-method bias. Ketiga, desain ex post facto bersifat observasional; karena itu, meskipun analisis regresi digunakan untuk menguji pengaruh sesuai hipotesis penelitian, hasilnya tidak membuktikan hubungan sebab-akibat secara eksperimental. Keempat, model hanya memasukkan satu variabel bebas dan belum mengontrol faktor lain yang mungkin berkaitan dengan kelelahan akademik. Kelima, pengujian kualitas instrumen dalam penelitian ini berfokus pada validitas butir dan reliabilitas internal; struktur faktor instrumen yang dioperasionalkan belum diuji melalui analisis faktor konfirmatori. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan beberapa sekolah, menggunakan desain longitudinal, menguji validitas konstruk pada sampel yang lebih luas, serta menelaah mekanisme mediasi atau moderasi.

KESIMPULAN

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional teman sebaya merupakan sumber daya sosial yang relevan dengan lebih rendahnya kelelahan akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Welahan. Siswa yang merasa dipahami, didengarkan, dan memperoleh bantuan yang sesuai dari teman cenderung melaporkan kelelahan akademik yang lebih rendah. Meskipun demikian, dukungan teman sebaya bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan burnout, dan desain ex post facto yang bersifat observasional tidak memungkinkan kesimpulan sebab-akibat secara eksperimental. Implikasinya, guru BK dapat menyelenggarakan bimbingan klasikal untuk mengenali tanda-tanda kelelahan akademik serta melatih empati dan keterampilan mendengarkan aktif; bimbingan kelompok untuk berlatih menanggapi cerita teman tanpa menghakimi dan menawarkan bantuan yang sesuai; serta program dukungan sebaya dengan seleksi dan pelatihan peserta, supervisi berkala, aturan kerahasiaan, batasan peran, dan prosedur rujukan kepada guru BK atau tenaga profesional ketika masalah melampaui kemampuan teman sebaya. Layanan individual juga dapat ditawarkan kepada siswa yang menunjukkan kesulitan akademik atau emosional yang membutuhkan pendampingan lebih lanjut. Dengan langkah tersebut, dukungan sebaya ditempatkan sebagai dukungan awal yang aman dan terarah, bukan pengganti layanan konseling profesional.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 1 Welahan, guru, serta siswa kelas XI yang telah memberikan dukungan dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian artikel ini. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai bahan pertimbangan bagi sekolah dan guru BK dalam meningkatkan dukungan emosional teman sebaya serta membantu mengurangi kelelahan akademik (burnout) pada siswa.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Proses penyusunan dan revisi artikel ilmiah berjudul “The Effect of Peer Emotional Support on Academic Burnout among Grade XI Students at SMA Negeri 1 Welahan, Academic Year 2026/2027”, penulis menggunakan ChatGPT (OpenAI) sebagai alat bantu untuk menyempurnakan bahasa akademik, memperbaiki struktur kalimat, meningkatkan kejelasan penyampaian gagasan, serta membantu proses penyuntingan naskah. Penggunaan kecerdasan buatan dilakukan pada tahap penyuntingan dan revisi artikel, khususnya untuk meningkatkan keterbacaan dan konsistensi penulisan pada bagian-bagian naskah yang memerlukan perbaikan. ChatGPT tidak dinyatakan sebagai pengganti peran penulis dalam pelaksanaan penelitian dan pengambilan keputusan ilmiah. Penulis bertanggung jawab penuh atas isi, keakuratan data, interpretasi hasil penelitian, serta kesimpulan yang disajikan dalam artikel ini. Seluruh keluaran AI yang digunakan telah ditinjau dan disesuaikan oleh penulis sebelum dimasukkan ke dalam naskah akhir.

References

1. W. B. Schaufeli et al., “Burnout and engagement in university students: A cross-national study,” vol. 33, no. 5, pp. 464–481, 2002.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).

2. M. Carmona-Halty et al., “School Burnout Inventory: Factorial validity, reliability, and measurement invariance in a Chilean sample of high school students,” vol. 12, pp. 1–7, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2021.774703.
3. S. Read, L. Hietajärvi, and K. Salmela-Aro, “School burnout trends and sociodemographic factors in Finland 2006–2019,” Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, vol. 57, no. 8, pp. 1659–1669, 2022, doi: 10.1007/s00127-022-02268-0.
4. K. Salmela-Aro and K. Upadyaya, “School engagement and school burnout profiles during high school—The role of socio-emotional skills,” European Journal of Developmental Psychology, vol. 00, no. 00, pp. 1–22, 2020, doi: 10.1080/17405629.2020.1785860.
5. X. Gao, “Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model,” pp. 1–11, 2023, doi: 10.3389/fpsyg.2023.1133706.
6. N. Lacombe et al., “Different risk and protective factors in preteen students,” 2023.
7. N. Q. Masruroh, Nawafilah, and E. Anggraini, “The analysis of students’ school burnout level and academic achievement on the science management subject,” vol. 11, no. 2, pp. 49–57, 2022.
8. D. D. Sagita and V. Meilyawati, “Academic burnout mahasiswa pada masa pandemi COVID-19,” vol. 8, no. 2, pp. 104–119, 2021.
9. J. S. House, Work Stress and Social Support, 1981.
10. L. J. Dietz et al., “Assessing aspects of social relationships in youth across middle childhood and adolescence: The NIH Toolbox Pediatric Social Relationship Scales,” vol. 47, pp. 991–1002, 2022.
11. R. S. Sahi, N. I. Eisenberger, and J. A. Silvers, “Peer facilitation of emotion regulation in adolescence,” Developmental Cognitive Neuroscience, vol. 62, p. 101262, 2023, doi: 10.1016/j.dcn.2023.101262.
12. B. Kim, J. Lee, and S. M. Lee, “Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach,” pp. 127–134, 2018, doi: 10.1002/smi.2771.
13. L. Romano et al., “Between academic resilience and burnout: The moderating role of satisfaction on school context relationships,” pp. 770–780, 2021.
14. L. Tikkanen, H. Anttila, and K. Pyhältö, “The role of empathy between peers in upper secondary students’ study engagement and burnout,” pp. 1–11, 2022, doi: 10.3389/fpsyg.2022.978546.
15. N. Sari, N. Rochmawati, and A. Wahib, “The influence of self-compassion and peer support on academic burnout in grade XII students of State Vocational School 9 Semarang,” vol. 8, no. 1, 2025, doi: 10.24815/s-jpu.v8i1.44162.
16. A. Nisa, C. Ningrum, and A. S. Kusmanto, “The relationship between peer group social support and academic burnout among students at SMAN 1 Bae Kudus in the 2025/2026 academic year,” vol. 6, no. 2, pp. 1–7, 2026.
17. Suharmanto, “Hubungan dukungan teman sebaya dengan academic burnout,” vol. 04, pp. 244–251, 2026.
18. G. Pavarini et al., “Online peer support training to promote adolescents’ emotional support skills, mental health and agency during COVID-19: Randomised controlled trial and qualitative evaluation,” pp. 1119–1130, 2023, doi: 10.1007/s00787-021-01933-0.
19. K. Van Der Meulen, L. Granizo, and C. Barrio, “Emotional peer support interventions for students with SEND: A systematic review,” vol. 12, pp. 1–19, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.797913.
20. R. Murphy et al., “A systematic scoping review of peer support interventions in integrated primary youth mental health care,” pp. 154–180, 2024, doi: 10.1002/jcop.23090.

Copyright © Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (CC BY).