

---

## Peran Kepribadian *Hardiness* dan Dukungan Sosial dalam Mengatasi *Academic Burnout* pada Pelajar

**Annisa Fitriana Wulandari**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Amanda Pasca Rini**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Nindia Pratitis**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [annisawulandari354@gmail.com](mailto:annisawulandari354@gmail.com)

### **Abstract**

*The purpose of this study was to determine the relationship between academic burnout with hardiness personality and social support in Surabaya students. This study used a quantitative correlational strategy. The total respondents were 180 people and the research participants were Surabaya students aged between 13 and 18 years. The method used was the quota sampling approach. The tools used in this study were the tough personality scale, the social support scale, and the academic burnout scale. The data analysis method used in this study was multiple linear regression. The initial hypothesis was rejected because the results of the multiple regression analysis showed no correlation between academic burnout and social support or hardiness personality. The second hypothesis was rejected based on the results of the partial test which showed no substantial negative correlation between academic burnout and hardiness personality. Based on the results of the partial test, academic burnout and social support have a substantial negative relationship, thus supporting the third hypothesis.*

**Keywords:** Academic Burnout; Personality Hardiness; Social Support; Students.

### **Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *academic burnout* dengan kepribadian *hardiness* dan dukungan sosial pada mahasiswa Surabaya. Penelitian ini menggunakan strategi korelasional kuantitatif. Total responden sebanyak 180 orang dan partisipan penelitian adalah mahasiswa Surabaya yang berusia antara 13 sampai 18 tahun. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuota sampling. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kepribadian tangguh, skala dukungan sosial, dan skala *academic burnout*. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda. Hipotesis awal ditolak karena hasil analisis regresi berganda menunjukkan tidak ada korelasi antara *academic burnout* dengan dukungan sosial atau kepribadian *hardiness*. Hipotesis kedua ditolak berdasarkan hasil uji parsial yang menunjukkan tidak ada korelasi negatif yang substansial antara *academic burnout* dengan kepribadian *hardiness*. Berdasarkan hasil uji parsial, *academic burnout* dan dukungan sosial memiliki hubungan negatif yang substansial, sehingga mendukung hipotesis ketiga.

**Kata kunci:** Academic Burnout, Kepribadian Hardiness, Dukungan Sosial, Pelajar

## Pendahuluan

Pendidikan adalah kewajiban bagi seluruh pelajar bagi berbagai negara terutama di Indonesia, karena pendidikan menjadi fondasi utama dalam membangun kemampuan dan potensi individu itu sendiri. Berdasarkan isi pasal 31 ayat 2 Undang-Undang Dasar 1945 yang tertulis “Setiap warga negara wajib mengikuti pendidikan dasar dan pemerintah wajib membiayainya”, hal ini menjadikan jelas bahwa pemerintah memiliki tanggung jawab untuk memastikan akses pendidikan bagi semua warganya. Selain kewajiban akademis yang harus dipenuhi siswa, mereka sering kali harus menghadapi tekanan nonakademis yang dapat menyebabkan stres dan kelelahan. Siswa dapat menderita kelelahan kronis jika hal ini dilakukan terlalu sering dan bersamaan dengan kegiatan lain (Syah, 2016).

Kelelahan akibat tuntutan akademik yang dihadapi pelajar tersebut dinamakan dengan academic burnout. Academic burnout adalah suatu kelelahan yang diakibatkan oleh banyaknya tuntutan pekerjaan yang harus diselesaikan. Rad., dkk (2017) “mendefinisikan academic burnout sebagai perilaku seseorang yang kurangnya minat dalam menyelesaikan tugas, kurangnya motivasi, dan rasa lelah akibat persyaratan akademik dan nonakademik yang akhirnya memunculkan perasaan yang tidak efisien akan dirinya sendiri”. Hal ini jika terjadi terus menerus dapat menimbulkan permasalahan belajar yang merupakan suatu kondisi yang dapat menghambat proses pembelajaran siswa. Apabila kondisi siswa tersebut dibiarkan maka siswa tidak bersemangat dan tidak termotivasi untuk belajar sehingga bermuara akhir tinggal kelas (Haulia, et.al 2023).

Academic burnout sangat berdampak pada penurunan tingkat efisien akademik pelajar. Pelajar yang mengalami academic burnout cenderung memunculkan perilaku mengerjakan tugas dengan asal-asalan atau mengerjakan tugas dengan menyontek temannya, mengalami penundaan tugas hingga menyelesaikan tugas pada waktu yang sempit. “Dampak yang ditimbulkan dari academic burnout bisa menurunkan motivasi belajar, munculnya sikap negatif, frustasi, perasaan penolakan terhadap lingkungan, kegagalan dan rendahnya harga diri” (Mc Ghee, Irawati, 2002). Pelajar yang mengalami academic burnout juga merasakan kemunduran pada aspek hubungan interpersonal, seperti beberapa macam gangguan somatis ringan yang diakibatkan karena tuntutan akademik yang dirasa berlebihan, contohnya sakit kepala, mudah mengantuk saat pembelajaran berlangsung, pencernaannya terganggu dan lain sebagainya (Hanafi, et.al 2023).

Peneliti melakukan survei berupa kuisioner pada 30 orang yang disebarluaskan pada pelajar di Surabaya, dari kategori akademik SMP dan SMA atau SMK. Hasil dari survei yang telah diberikan menunjukkan bahwa 63,3% pelajar mengalami kesulitan dalam membagi waktu yang terbatas atau sedikit. Hal ini membuat mereka merasa tertekan dan kewalahan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapi, sehingga berdampak negatif pada kinerja akademis dan kesehatan mental mereka. Lalu 66,7% pelajar mengalami kelelahan ketika tugas semakin numpuk seiring berjalannya waktu. Hal ini menjadikan mereka kurang fokus dan produktif dalam menyelesaikan tugas. Kemudian 50% pelajar merasa terbebani jika diberikan banyak tugas secara

bersamaan, apalagi jika pelajar memiliki kegiatan nonakademik setelah kegiatan belajar mengajar selesai. Serta 76,7% pelajar merasakan kejemuhan saat akhir-akhir pembelajaran menjelang pulang. Hal ini yang membuat mereka kehilangan minat dan motivasi untuk belajar.

Orang-orang yang mengalami burnout saat mengerjakan tugas akademisnya karena berbagai variabel yang memengaruhi dijelaskan di bagian sebelumnya. Ciri-ciri kepribadian merupakan salah satu elemen yang memengaruhi kemungkinan terjadinya burnout akademis. Smet (1994) menjelaskan bahwa tipe kepribadian tangguh adalah tipe yang dapat membantu seseorang tetap sehat bahkan saat menghadapi situasi sulit. Kepribadian hardiness direfleksikan karakteristik individu yang mampu mengendalikan pribadi dalam hidupnya mau menghadapi tantangan yang ada dan memiliki komitmen (Kobasa, 1979; Maddi, 2013). Hardiness adalah tipe kepribadian yang berfungsi untuk mengurangi dampak-dampak negative dari kejadian-kejadian yang ketegangan dengan memanfaatkan sumber yang adadi sekitarnya sebagai daya tahan (Temaja & Utama, 2016).

Academic burnout juga dipengaruhi oleh dukungan sosial (Yang, 2004). Fun, Ida, Lisa dan Fransiska (2021) "mengatakan bahwa kurangnya dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang menyebabkan kelelahan akademis". Safarino & Smith (2011) "mendefinisikan dukungan sosial sebagai suatu kegiatan yang dilakukan oleh individu lain atau oleh seseorang yang mendapatkan dukungan atau bantuan." Dukungan sosial juga merujuk pada suatu kesenangan yang dialami ketika seseorang menerima perhatian, bantuan, atau kekaguman dari individu atau kelompok lain ketika seseorang membutuhkannya.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aisyah Anantya Putri (2022) terdapat "hubungan negatif yang signifikan antara hardiness dengan academic burnout." Hal ini menjelaskan mengapa kelelahan akademis lebih jarang terjadi jika seseorang lebih tangguh. Begitupun sebaliknya. Kemudian penelitian Lailatul Mufliah (2021) juga menunjukkan "hubungan negatif yang signifikan antara academic burnout dan persepsi dukungan sosial." Semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin sedikit burnout yang dialaminya. Begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kepribadian hardiness dan dukungan sosial terhadap academic burnout. Dengan berfokus pada konteks lokal, penelitian ini berkomitmen untuk memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami faktor pelindung yang membantu pelajar mengatasi tekanan akademik. Argumen kebaruan dari penelitian ini terletak pada penggabungan perspektif kepribadian dan sosial secara holistik, serta penerapannya pada kelompok pelajar dengan aktivitas yang beragam, mulai dari akademik, ekstrakurikuler, hingga kewajiban keagamaan.

Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi teoritis berupa penambahan wawasan tentang academic burnout, tetapi juga manfaat praktis bagi anak-anak, orang tua, dan pendidik dalam membangun program dukungan yang efektif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menutup kesenjangan pengetahuan saat ini sekaligus memberikan jawaban praktis terhadap masalah yang dihadapi siswa saat ini.

## Metode

Penelitian ini melibatkan pelajar di Surabaya sebagai populasi dengan rentang usia 13-18 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah quota sampling, yang memungkinkan pemilihan partisipan berdasarkan target jumlah tertentu, sehingga peneliti dapat menyesuaikan sampel dengan kebutuhan. Dari populasi yang tidak diketahui jumlah pastinya, ukuran sampel ditentukan menggunakan rumus Lemeshow, menghasilkan 100 partisipan. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring berbasis *Google Form* yang terdiri dari skala pengukuran academic burnout, kepribadian hardiness, dan dukungan sosial. Untuk menjamin keakuratan pengukurannya, instrumen ini telah lulus uji validitas dan reliabilitas menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Pendekatan korelasional kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Regresi linier berganda digunakan sebagai metode analisis data untuk menguji hubungan antara variabel-variabel ini. Seluruh proses penelitian direncanakan secara metodis untuk memungkinkan peneliti lain mengulangi dan memverifikasi temuannya.

## Hasil

Hasil penelitian ini mendapatkan 180 responden pelajar dari Surabaya yang memenuhi persyaratan. Adapun informasi demografi didasarkan pada usia dan jenis kelamin.

Tabel 1. Data Demografis Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah Responden	Persentase
1	13 Tahun	17 responden	10%
2	14 Tahun	13 responden	7%
3	15 Tahun	15 responden	8%
4	16 Tahun	6 responden	3%
5	17 Tahun	119 responden	66%
6	18 Tahun	10 responden	6%
Total		180 responden	100%

Sumber : *Google Form Jawaban Responden*

Berdasarkan data demografi diatas terdiri dari pelajar dengan usia 17 tahun dengan persentase 66% , kemudian pelajar dengan usia 13 tahun dengan persentase 10%, lalu pelajar dengan usia 15 tahun dengan persentase 8%, pelajar dengan usia 14 tahun dengan persentase 7%, setelah itu, pelajar dengan usia 18 tahun dengan persentase 6%, serta pelajar dengan usia 16 tahun dengan persentase 3%. Pelajar berusia 17 tahun merupakan kelompok responden terbesar dalam survei ini, menurut hasil data.

Tabel 2. Data Demografi Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase
1	Laki – Laki	100 responden	56%
2	Perempuan	80 responden	44%
	Total	180 responden	100%

Sumber : Google Form Jawaban Responden

Ringkasan respons studi menunjukkan bahwa ada dua jenis kelamin di antara para peserta: 100 responden laki-laki, atau 56% dari total, dan 80 responden perempuan, atau 44% dari total. Jelas dari data bahwa siswa laki-laki merupakan mayoritas respons studi.

#### Uji Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif yang dapat dipaparkan dalam penelitian ini, hasil dari analisis ini dipaparkan berdasarkan data demografi dari hasil data penelitian. Analisis deskriptif bertujuan untuk “mengetahui tingkat kategori pada variabel kepribadian hardiness, Dukungan Sosial, dan academic burnout dalam tingkatan kategori sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.”

Tabel 3. Analisis Deskriptif Academic Burnout

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Academic Burnout	X < 59	Rendah	25	14%
	59 ≤ X ≤ 72	Sedang	127	73%
	X > 72	Tinggi	23	13%
<b>TOTAL</b>			<b>180</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kategori rendah pada penelitian ini berjumlah 25 pelajar dengan persentase 14%. Kategori sedang pada penelitian ini berjumlah 127 pelajar dengan persentase 73%. Kategori tinggi pada penelitian ini berjumlah 23 pelajar dengan persentase 13%. Berdasarkan hasil kategori, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelajar berdomisili Surabaya yang mengalami Academic Burnout cenderung berada pada kategori sedang.”

Tabel 4. Analisis Deskriptif Kepribadian Hardiness

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
Kepribadian Hardiness	X < 97,7	Rendah	27	15%
	97,7 ≤ X ≤ 107	Sedang	126	72%
	X > 107	Tinggi	23	13%
<b>TOTAL</b>			<b>180</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kategori rendah pada penelitian ini berjumlah 27 pelajar dengan persentase 15%. Kategori sedang pada penelitian ini berjumlah 126 pelajar dengan persentase 72%. Kategori tinggi pada penelitian ini berjumlah 23 pelajar dengan persentase 13%. Berdasarkan hasil

kategori, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelajar berdomisili Surabaya yang memiliki Kepribadian Hardiness cenderung berada pada kategori sedang.”

Tabel 5. Analisis Deskriptif Dukungan Sosial

<b>Variabel</b>	<b>Interval</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
Dukungan Sosial	X < 79,86	Rendah	29	16%
	79,86 ≤ X ≤ 87,28	Sedang	124	69%
	X > 87,28	Tinggi	26	15%
<b>TOTAL</b>			<b>180</b>	<b>100%</b>

Dari hasil analisis deskriptif variabel Dukungan Sosial diketahui bahwa “sebanyak 29 siswa atau 16% dari sampel memiliki tingkat Dukungan Sosial yang rendah. Sebanyak 124 siswa atau 69% dari total responden memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang dalam penelitian ini. Sebanyak 26 siswa atau 15% dari total responden memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dalam penelitian ini. Siswa yang berdomisili di Surabaya cenderung masuk dalam kelompok sedang pada skala Dukungan Sosial, berdasarkan hasil kategorisasi yang dilakukan.”

#### Uji Asumsi

Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinieritas dan uji heterokedastisitas.

Tabel 6. Uji Normalitas

<b>Variabel</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Kepribadian Hardiness		
Dukungan Sosial	0,200	Normal
Academic Burnout		

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Hasil uji normalitas residual terhadap “variabel Kepribadian Hardiness (X1), Dukungan Sosial (X2), dan Academic Burnout (Y) menggunakan Kolmogorov-Smirnov diperoleh skor signifikansi sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ), artinya sebaran data penelitian berdistribusi normal.”

Tabel 7. Uji Linieritas

<b>Variabel</b>	<b>Linearity</b>		<b>Keterangan</b>
	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	
Kepribadian Hardiness dengan Academic Burnout	0,823	0,694	Linier
Dukungan Sosial dengan Academic Burnout	0,555	0,932	Linier

Sumber: Output Statistic SPSS 26.0 For Windows

Hasil uji linieritas hubungan antara “variabel Kepribadian Hardiness dengan Academic Burnout diperoleh signifikansi sebesar 0,694 ( $p > 0,05$ ), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel Kepribadian Hardiness dengan Academic Burnout bersifat linier. Adapun Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear antara variabel Dukungan Sosial dengan Academic Burnout berdasarkan hasil uji linearitas yang memperoleh signifikansi sebesar 0,932 ( $p > 0,05$ ).”

Tabel 8. Uji Multikolinieritas

<b>Variabel</b>	<b>Collinearity Statistic</b>		<b>Keterangan</b>
	<b>Tolerance</b>	<b>VIF</b>	
Kepribadian <i>Hardiness</i>	0,993	1,007	Tidak terjadi multikolinearitas
Dukungan Sosial	0,993	1,007	Tidak terjadi multikolinearitas

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Hasil uji multikolinearitas antara “X1 (Kepribadian Hardiness) dan X2 (Dukungan Sosial) diperoleh nilai Tolerance= 0,993  $> 0,10$  dan nilai VIF= 1,007  $< 10,00$ . Artinya tidak ada multikolinearitas / interkorelasi antara variabel X1 (Kepribadian Hardiness) dan X2 (Dukungan Sosial).”

Tabel 9. Uji Heterokedastisitas

<b>Variabel</b>	<b>Sig.</b>	<b>Keterangan</b>
Kepribadian <i>Hardiness</i>	0,287	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Dukungan Sosial	0,852	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Sumber: *Output Statistic SPSS 26.0 For Windows*

Hasil uji heterokedastisitas pada variabel Kepribadian Hardiness diperoleh signifikansi sebesar 0,287 ( $p > 0,05$ ). Artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model / Heterokedastisitas pada variabel Kepribadian Hardiness. Adapun hasil uji heterokedastisitas pada variabel Dukungan Sosial diperoleh signifikansi sebesar 0,852 ( $p > 0,05$ ). Artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model / Heterokedastisitas pada variabel Dukungan Sosial.

Tabel 10. Uji Simultan

<b>Variabel</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>
Kepribadian <i>Hardiness</i> dan Dukungan Sosial dengan <i>Academic Burnout</i>	2,680	0,071	0,171	0,029

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan analisis regresi berganda diketahui tidak ada korelasi simultan antara “Kepribadian Hardiness (X1) dan Dukungan Sosial

(X2) dengan Academic Burnout (Y) sebesar  $R=0,171$ ;  $F=2,680$  dengan signifikansi=0,071 ( $p > 0,05$ ). Artinya secara simultan (bersama-sama) kepribadian hardiness dan dukungan sosial tidak memiliki hubungan dengan academic burnout.”

Tabel 11. Uji Parsial

Variabel	t	Sig.
Kepribadian <i>Hardiness</i>	-0,993	0,322
Dukungan Sosial	-1,999	0,047

Berdasarkan pada tabel di atas, “maka diketahui hasil uji korelasi parsial antara variabel kepribadian hardiness dengan academic burnout diperoleh skor  $t = -0,993$  dengan signifikansi sebesar 0,322 ( $p > 0,05$ ) yang berarti kepribadian hardiness tidak bisa menjadi prediktor bagi academic burnout. Tinggi atau rendahnya kepribadian hardiness seseorang tidak bisa menjadi prediktor yang signifikan untuk academic burnout. Hal ini dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini ditolak.”

Hasil uji korelasi parsial antara variabel academic burnout dan dukungan sosial juga ditampilkan dalam tabel di atas. “Uji tersebut menghasilkan skor  $t = -1,999$  dengan tingkat signifikansi 0,047 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Artinya, semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin sedikit academic burnout yang dialaminya”. Demikian pula, academic burnout meningkat seiring dengan menurunnya dukungan sosial. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini dapat dikatakan diterima.

## Pembahasan

Academic burnout adalah kondisi emosional, fisik, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan, menyebabkan kelelahan, kecemasan, dan hilangnya motivasi. Kondisi ini berdampak pada penurunan prestasi akademik, masalah psikologis seperti depresi, serta gangguan kesehatan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami faktor-faktor penyebabnya sehingga dapat mencegah atau mengurangi academic burnout dengan menciptakan lingkungan belajar yang mendukung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan, kepribadian hardiness dan dukungan sosial hanya memberikan kontribusi sebesar 2,9% terhadap academic burnout, sehingga hipotesis pertama ditolak. Kategori academic burnout pada pelajar Surabaya berada pada tingkat sedang, dengan 73% partisipan mengalami hal tersebut. Kepribadian hardiness juga tergolong sedang dengan 72% partisipan menunjukkan kemampuan yang cukup untuk menghadapi stres, sementara dukungan sosial diterima oleh 69% partisipan dalam tingkat sedang.

Studi tersebut sebagian menemukan korelasi negatif yang dapat diabaikan antara kelelahan akademis dan kepribadian tangguh. Hal ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan korelasi kuat, seperti penelitian Sarwono (2022) dan Feburasika (2024). Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh karakteristik sampel, metode pengukuran, atau faktor lingkungan. Variabel lain seperti efikasi diri dan perfeksionisme juga dapat memengaruhi academic burnout.

Sebaliknya, hipotesis ketiga, yang menunjukkan hubungan terbalik yang kuat antara kelelahan akademis dan dukungan sosial, diterima. Menurut penelitian ini, kelelahan akademis menurun seiring dengan meningkatnya dukungan sosial. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, seperti oleh Dewi (2024) dan Lisyanti (2023), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan motivasi, fokus, dan kesejahteraan psikologis siswa.

## Kesimpulan

Dengan menggunakan metodologi korelasional kuantitatif dan pendekatan pengambilan sampel kuota, penelitian ini berupaya untuk mengetahui hubungan antara academic burnout dengan kepribadian hardiness dan dukungan sosial pada 180 pelajar Surabaya usia 13-18 tahun. Hasil penelitian menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan antara burnout akademik dengan dukungan sosial dan kepribadian tangguh secara bersamaan ( $R = 0,171$ ;  $F = 2,680$ ;  $p>0,05$ ). Kepribadian hardiness juga tidak menjadi prediktor yang signifikan terhadap academic burnout, sehingga hipotesis kedua ditolak. Namun, hipotesis ketiga didukung karena dukungan sosial dan academic burnout memiliki hubungan negatif yang substansial, artinya semakin banyak dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin rendah jumlah academic burnout nya.

Untuk mengurangi kelelahan akademis, para peneliti menyarankan para siswa untuk lebih berkonsentrasi pada peningkatan dukungan sosial dari teman, keluarga, atau kelas. Pengembangan keterampilan mengatasi stres sangat penting meskipun kepribadian yang tangguh tidak secara langsung memengaruhinya. Studi ini dapat menjadi panduan bagi akademisi masa depan yang ingin meneliti variabel yang belum dibahas, seperti efikasi diri atau faktor lingkungan, serta mengkaji kelompok subjek berbeda berdasarkan tingkat pendidikan atau kondisi tertentu.

## Referensi

- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Burnout Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 7(1), 272-278.
- Feburasika, R. (2024). Peran kepribadian hardiness terhadap burnout akademik pada pelajar. *Jurnal Studi Pendidikan*, 9(2), 129-139.  
<https://doi.org/10.37287/jsp.2024.9.2.139>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas "X" Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26.  
<https://doi.org/10.33559/mediapsi.v7i1.1234>
- Hanafi, S. P., Dewi, K. S., & Setyawan, I. (2023). Symptoms of somatization disorder – Self-regulated learning undergraduate students: A correlation study. Thesis, Psychological Faculty, Diponegoro University.

- Haulia, N. P., Febriani, R. D., Hariko, R., Sari, A. K., & Putra, F. W. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan academic burnout siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 32(1), 120-135.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Lisyanti, V. M. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi (Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga).
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer.
- McGhee, P., & Irawati, A. (2002). Dampak academic burnout terhadap motivasi belajar, sikap negatif, frustrasi, perasaan penolakan terhadap lingkungan, kegagalan, dan rendahnya harga diri. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 25(2), 45-61.
- Rad, R. E., Hosseinzadeh, M., & Khazai, S. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 6(12), 83–91.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology : Biopsychosocial Interactions* (7th Ed.). United States Of America : John Wiley & Sons Inc. [https://books.google.com/books/about/Health\\_Psychology.html?id=ypODBqAQBAJ](https://books.google.com/books/about/Health_Psychology.html?id=ypODBqAQBAJ)
- Sarwono, E. A. (2022). Hubungan kepribadian hardiness dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 14(3), 45-58. <https://doi.org/10.1080/02522631.2022.1810404>