

**RESILIENSI DAN *EMOTIONAL SUPPORT* SEBAGAI FAKTOR
PROTEKTIF *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRIWATI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi (S. Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Alana Azizah

11010122002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Resiliensi dan Emotional Support Sebagai Faktor Protektif Academic Burnout pada Santriwati**” merupakan karya ilmiah asli yang saya susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya, dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun dipublikasikan oleh pihak lain, kecuali yang telah dicantumkan secara tertulis sebagai rujukan dalam naskah ini dan tercantum dalam daftar pustaka.

Sidoarjo, 7 Juni 2026



Alana Azizah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

RESILIENSI DAN *EMOTIONAL SUPPORT* SEBAGAI FAKTOR PROTEKTIF *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRIWATI

Oleh:

Alana Azizah

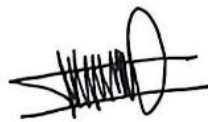
11010122002

Telah Disetujui untuk Diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 08 Juni 2026

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2



(Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc.)
NIP. 199211142020121016



(Prof. Dr. Moh. Sholeh, M.Pd)
NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

**RESILIENSI DAN *EMOTIONAL SUPPORT* SEBAGAI FAKTOR
PROTEKTIF *ACADEMIC BURNOUT* PADA SANTRIWATI**

Yang disusun oleh:
Alana Azizah
11010122002

Telah dipertahankan untuk di depan Tim Penguji
Pada Tanggal



Mengetahui,
Rektor Fakultas Psikologi dan Kesehatan
Drs. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
Nip. 199110012019032020

Susunan Tim Penguji
Penguji I

Muhammad Syifaul Muntafi, M.Sc.
Nip. 199211142020121016

Penguji II /

Soffy Balgites, M.Ps., Psikolog
Nip. 197609222009122001

Penguji III

Syafruddin Faisal Thohar, M.Psi., Psikolog
Nip. 198505092020121008

Penguji IV

Irul Hidayati, M.Ps.
Nip. 198102282014032001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300 E-
Mail: perpus@uinsby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Alana Azizah.....
NIM : 11010122002.....
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan / Psikologi.....
E-mail address : alanazzh03@gmail.com.....

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

.....
Resiliensi dan *Emotional Support* Sebagai Faktor Protektif *Academic Burnout* pada Santriwati
.....

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 18 Juni 2026
Penulis



(Alana Aziza

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi dan *emotional support* terhadap *academic burnout* pada santriwati Pondok Pesantren Al-Hikmah MAN Sidoarjo. *Academic burnout* merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tuntutan akademik yang berkepanjangan. Resiliensi dan *emotional support* diduga menjadi faktor yang dapat menurunkan tingkat *academic burnout* pada santriwati. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 132 santriwati yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) untuk mengukur *academic burnout*, *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC 25) untuk mengukur resiliensi, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur *emotional support*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*, sedangkan *emotional support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*. Secara simultan, resiliensi dan *emotional support* berpengaruh signifikan terhadap *academic burnout*.

Kata kunci: resiliensi, *emotional support*, *academic burnout*, santriwati.

UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of resilience and emotional support on academic burnout among female students at the Al-Hikmah Islamic Boarding School MAN Sidoarjo. Academic burnout is a state of physical, emotional, and mental exhaustion resulting from prolonged academic demands. Resilience and emotional support are hypothesized to be factors that can reduce the level of academic burnout among these female students. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The study sample consisted of 132 female students selected using total sampling. The instruments used were the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) to measure academic burnout, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC 25) to measure resilience, and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure emotional support. The results of the study indicate that resilience has a significant effect on academic burnout, whereas emotional support does not have a significant effect on academic burnout. Simultaneously, resilience and emotional support have a significant effect on academic burnout.

Keywords: resilience, emotional support, academic burnout, female boarding school students.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
LEMBAR PUBLIKASI	ii
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
INTISARI	ii
<i>ABSTRACT</i>	iii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian	12
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. <i>Academic Burnout</i>	15
B. Resiliensi	19
C. Pengaruh Antar Variabel	29
D. Kerangka Teori	31
E. Hipotesis	35
BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	36
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	38
C. Teknik Pengumpulan Data	40
D. Validitas dan Reliabilitas	45
E. Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	52
A. Deskripsi Subjek	52
B. Deskripsi dan Reliabilitas Data	60
C. Analisis Deskriptif	66

D. Hasil.....	70
E. Pembahasan.....	78
BAB V PENUTUP.....	94
A. Kesimpulan	94
B. Saran	95
DAFTAR PUSTAKA.....	97
LAMPIRAN.....	103



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 <i>Blueprint Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>	42
Tabel 3. 2 <i>Blueprint Connor-Davidson Resilience Scale</i>	43
Tabel 3. 3 <i>Blueprint Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>	45
Tabel 3. 4 Kriteria Kategori	48
Tabel 4. 1 Data Subjek Berdasarkan Usia	52
Tabel 4. 2 Data Subjek Berdasarkan Kelas	53
Tabel 4. 3 Data Subjek Berdasarkan Jurusan	53
Tabel 4. 4 Data Subjek Berdasarkan Program Ma'had yang Diikuti	54
Tabel 4. 5 Data Subjek Berdasarkan Waktu Belajar Mandiri per-Hari	54
Tabel 4. 6 Data Subjek Berdasarkan Rata-Rata Waktu Kegiatan Ma'had per-Hari	55
Tabel 4. 7 Data Subjek Berdasarkan Rata-rata Waktu Bimbel per-Minggu	56
Tabel 4. 8 Data Subjek Berdasarkan Urutan Anak dalam Keluarga	56
Tabel 4. 9 Data Subjek Berdasarkan Pekerjaan Ayah	57
Tabel 4. 10 Data Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ayah	58
Tabel 4. 11 Data Subjek Berdasarkan Pekerjaan Ibu	58
Tabel 4. 12 Data Subjek Berdasarkan Pendidikan Terakhir Ibu	59
Tabel 4. 13 Hasil Uji Validitas <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>	60
Tabel 4. 14 Hasil Uji Reliabilitas <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i>	61
Tabel 4. 15 Hasil Uji Validitas <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	62
Tabel 4. 16 Hasil Uji Reliabilitas <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i>	64
Tabel 4. 17 Hasil Uji Validitas <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>	64
Tabel 4. 18 Hasil Uji Reliabilitas <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i>	65
Tabel 4. 19 Hasil Analisis Deskriptif	66
Tabel 4. 20 Rumus Kategorisasi	68
Tabel 4. 21 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	68
Tabel 4. 22 Kategorisasi Resiliensi	69
Tabel 4. 23 Kategorisasi <i>Emotional Support</i>	69
Tabel 4. 24 Hasil Uji Normalitas	70
Tabel 4. 25 Hasil Uji Linearitas <i>Academic Burnout</i> dengan Resiliensi	71
Tabel 4. 26 Hasil Uji Linearitas <i>Academic Burnout</i> dengan <i>Emotional Support</i> ..	72
Tabel 4. 27 Hasil Uji Multikolinearitas	74
Tabel 4. 28 Hasil Uji Heteroskedastisitas	74
Tabel 4. 29 Hasil Uji t	75
Tabel 4. 30 Hasil Uji F	76
Tabel 4. 31 Koefisien Determinasi R^2 Square	77

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	34
Gambar 4. 1 Scatterplot Academic Burnout dengan Resiliensi	72
Gambar 4. 2 Scatterplot Academic Burnout dengan Emotional Support.....	73



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (Adaptasi Bahasa Indonesia).....	103
Lampiran 2 Skala <i>Connor-Davidson Resilience Scale</i> (Adaptasi Bahasa Indonesia)	104
Lampiran 3 Skala <i>Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (Adaptasi Bahasa Indonesia)	106
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas <i>Academic Burnout</i>	107
Lampiran 5 Hasil Uji Reliabilitas <i>Academic Burnout</i>	107
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Resiliensi	108
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Resiliensi.....	108
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas <i>Emotional Support</i>	109
Lampiran 9 Hasil Uji Reliabilitas <i>Emotional Support</i>	109
Lampiran 10 Hasil Analisis Deskriptif.....	109
Lampiran 11 Kategorisasi <i>Academic Burnout</i>	110
Lampiran 12 Kategorisasi Resiliensi	110
Lampiran 13 Kategorisasi <i>Emotional Support</i>	110
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	111
Lampiran 15 Hasil Uji Linearitas <i>Academic Burnout</i> dengan Resiliensi	111
Lampiran 16 Hasil Uji Linearitas <i>Academic Burnout</i> dengan <i>Emotional Support</i>	111
Lampiran 17 Hasil Uji Multikolinearitas	112
Lampiran 18 Hasil Uji Heteroskedastisitas	112
Lampiran 19 Hasil Uji T	112
Lampiran 20 Hasil Uji F	112
Lampiran 21 Hasil Uji R^2 Square.....	113
Lampiran 22 Data Demografis.....	114
Lampiran 23 Hasil Skala <i>Academic Burnout</i>	130
Lampiran 24 Hasil Skala Resiliensi	136
Lampiran 25 Hasil Skala <i>Emotional Support</i>	142
Lampiran 26 Dokumentasi	148

DAFTAR PUSTAKA

- Amarsa, R. R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Amiri, M., Sadeghi, E., Mehmannaavaz-mikal, Z., Chaman, R., Monfared, A. B., & Khosravi, A. (2025). Investigating the Relationship between Academic Burnout, Resilience, and Spiritual Well-being among Medical Students. *The Open Public Health Journal*, 18(1), 1–10. <https://doi.org/10.2174/0118749445360329250704041357>
- Arroisi, J., & Afifah, H. (2022). Sindrom burnout perspektif herbert j. freudenberger. *Cakrawala – Repositori IMW*, 05(02). <https://repo.unida.gontor.ac.id/2025/1/42>. Sindrom Burnout Perspektif Herbert J.Freudenberger.pdf
- Aziza, T., Yusnilawati, Y., Nasution, R. A., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2026). Analisis Validitas Maslach Burnout Inventory-Student Survey (Mbi-Ss) Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medic Nutricia Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Azizah, R. N., & Aisah, A. (2022). The influence of positive religious coping on academic burnout among islamic education students of private university in Yogyakarta. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 24(1), 21–34.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The Job Demands-Resources model: state of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/02683940710733115>
- Biremanoe, M. E. (2021). *Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. 165–172.
- Cohen, S., & McKay, G. (1985). Social Support, Stress and the Buffering Hypothesis: A Theoretical Analysis. *Handbook of Psychology and Health (Volume IV)*, 98(2), 253–267. <https://doi.org/10.1201/9781003044307-10>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Fadhillah, N., & Sulaeman, S. (2025). *Pengembangan Alat Ukur Resiliensi Psikologis: Skala Resiliensi Connor-Davidson (CDRISC)*.
- Faizi, M. F. (2018). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Motivasi Belajar Matematika Siswa Kelas Iv Sekolah Dasar Islam Babussalam Kecamatan Durenan Kabupaten Trenggalek Tahun Ajaran 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 3(2), 224–234.
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh Academic

- Burnout terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *CONSEILS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–57. <https://doi.org/10.55352/bki.v2i1.567>
- Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent Resilience: A Framework for Understanding Healthy Development in the Face of Risk. *Annual Review of Public Health*, 26(1), 399–419. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.26.021304.144357>
- Fredrickson, B. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(1), 218–226. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Gagola, P. G., & Brek, Y. (2025). Pendampingan Pastoral Konseling Pada Pelayan Gereja Dalam Mengatasi Burnout. *Jurnal Pendidikan Dan Kesehatan*, 1(2), 56–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.70420/tentiro.v1i2.100>
- Galugu, N. S., Hajeni, Marhani, Pajarianto, H., Elihami, & Hikmawati. (2025). The Moderating Role of Social Support on the Effect of Academic Stress on Students' Engagement. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 9(2), 490–502. <https://doi.org/10.35723/ajie.v9i2.174>
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate* (10th ed.). Badan Pnerbit Undip.
- Heinemann, L. V., & Heinemann, T. (2017). *Burnout Research : Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis*. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley Publishing Company.
- Ilhamuddin, M. F., Saksono, L., & Rifqi, A. (2024). Bimbingan Klasikal dengan Metode Scavenger Hunt dalam Mencegah Academic Burnout pada Santri Pondok Pesantren Al-Amin Sooko Mojokerto Jawa Timur. *ABISATYA: Journal of ...*, 2(2), 142–152. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/abisatya/article/view/39396%0Ahttps://journal.unesa.ac.id/index.php/abisatya/article/download/39396/13097>
- Khaekal, M. F. K., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2022). Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Khairinal, K., Syuhadah, S., & Aminah, S. (2022). Pengaruh kondisi sosial ekonomi orang tua, potensi diri, dan dukungan teman sebaya terhadap keputusan siswa memilih universitas jambi. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(2), 754–762.
- Kusuma, R. D., Susanti, I. H., & Sukmaningtyas, W. (2022). The Relationship Between Peer Emotional Support and Burnout in Student : Literature Review. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 1(12), 3649–3656.

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, 1984.
https://books.google.co.id/books/about/Stress_Appraisal_and_Coping.html?hl=id&id=i-ySQQuUpr8C&redir_esc=y
- Lee, H., & Kim, E. (2022). The Role of Academic Resilience in Mitigating Burnout among High School Students. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.943812>
- Maeyani, F., Nuriyyatinningrum, N. A. H., & Ikhrom, I. (2025). Analisis Dukungan Sosial Dalam Mengatasi Burnout Pada Anggota Organisasi Mahasiswa Fikriyyah. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 267–278. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy%0AANALISIS>
- MAN Sidoarjo. (2023). *Profil Pondok Pesantren Al-Hikmah MAN Sidoarjo*. Madrasah Aliyah Negeri Sidoarjo. <https://www.mansidoarjo.sch.id/>
- Marchella, F., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peranan prokrastinasi akademik dan academic burnout? *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 28–37.
- Marisa, P. A. A., & Utami, L. H. (2021). Kontribusi Stress Kerja Dan Hardiness Pada Burnout Pekerja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 29.
<https://doi.org/10.14421/jpsi.v9i1.2077>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
<https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (2001). *Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.). Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York : Guilford Press.
- Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 13(2), 516–522. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>
- Mufaridah, H., & Rachmawati, I. (2023). Resiliensi Akademik Mahasiswa Pesantren. *Coution: Journal of Counseling and Education*, 4(1), 1–6.
<http://journal.bungabangsacirebon.ac.id/index.php/coution>
- Mulyani, G., Muharsih, L., & Minarsih, Y. (2025). Ketika Kuliah Menjadi Beban : Analisis Peran Dukungan Sosial dan Motivasi Belajar terhadap Academic Burnout When University Becomes a Burden : An Analysis of the Roles of Social Support and Learning Motivation in Academic Burnout. *Jurnal*

- Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 6(4), 1308–1318.
- Mutia, J., Sari, D. N. P., & Septimar, Z. M. (2024). Pengaruh Self Esteem Dan Self Confidence Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Gudang Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2, 238–244. <https://gudangjurnal.com/index.php/gjik/article/view/839/756>
- Oktaviani, D. N., & Rozi, F. (2024). The Effect of Social Support and Academic Resilience on Burnout in Students Working on a Thesis. *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan, Dan Supervisi Pendidikan)*, 9(2), 883–895. <https://doi.org/10.31851/jmksp.v9i2.15353>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2).
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout : causes and cures*. New York : The Free Press., 1988. <https://psycnet.apa.org/record/1988-98289-000>
- Puig-Lagunes, Á. A., German-Ponciano, L. J., Varela-Castillo, G. Y., Ortiz-Cruz, F., Rosas-Sánchez, G. U., & Ramírez-Rodríguez, R. (2025). Resilience as a protective factor to academic Burnout in adolescents during COVID-19. *Journal of Affective Disorders Reports*, 20(June 2024). <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2025.100899>
- Putri, A. H., Syaf, A., & Nasution, I. N. (2025). Peran Self-Compassion dalam Menurunkan Tingkat Academic Burnout Pada Mahasiswa Indonesia. *Psychopolytan : Jurnal Psikolog*, 8(2), 55–64.
- Rahim, A. (2017). Hubungan Antara Resiliensi Dengan Motivasi Belajar. *Psikoborneo*, 5(3), 378–381.
- Rahman, F., & Sari, D. (2023). Emotional Support and Academic Anxiety among Students during Online Learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, 39(2), 18–29. <https://doi.org/10.9734/ajess/2023/v39i2855>
- Ratnasari, M., Alwi, A., & Djalal, N. M. (2024). Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Santri. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(4).
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Keys to Finding Your Inner Strength and Overcoming Life's Hurdles*. Broadway Book.
- Resnick, B. (2016). *Resilience and Health* (E. Geropsikologi (ed.)). https://doi.org/https://doi.org/10.1007/978-981-287-080-3_250-1
- Romano, L., Angelini, G., Consiglio, P., & Fiorilli, C. (2021). The effect of students' perception of teachers' emotional support on school burnout dimensions: Longitudinal findings. *International Journal of Environmental*

- Research and Public Health*, 18(4), 1–7.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18041922>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychology Interactions*. John Wiley & Sons.
- Saraun, G. G., & Ambarwati, K. D. (2022). Hubungan Antara Psychological Well-Being Dengan Burnout Pada Pekerja Pt Pertamina Geothermal Energy Area Lahendong. *Jurnal Empati*, 11(2017), 359–367.
- Sari, N., Yuliani, R., & Pratama, H. (2023). The Impact of School Climate and Teacher Support on Student Emotional Well-being. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia (JPPI)*, 12(3).
<https://doi.org/https://doi.org/10.21009/jppi.v12i3.1299>
- 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*, 33(5), 464–481.
<https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Simatupang, D. C. M., & Simarmata, N. I. (2024). Pengaruh resiliensi terhadap academic burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 6(1), 56.
<https://doi.org/10.26555/jptp.v6i1.25296>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (27th ed.). Bandung : Alfabeta.
- Sulistiani, W., & Kristiana, I. F. (2022). Validation Of The Indonesian Version Of The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (Mspss): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103.
- Suryatiningsih, Maryati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903–916.
- Syaleh, H., & Nasution, R. N. (2025). *BUKU OLAH DATA DENGAN SPSS* (W. Yuliani & A. A. Vetdri (eds.)). Literasi Langsung Terbit.
- Tanputera, A. G., Palit, H. C., & Debora, A. Y. A. (2024). *The Rate of Student 's Academic Burnout During Covid-19 Pandemic*. 030023.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1063/5.0185304>
- Tjhin, P., Wahab, R., & Istriana, E. (2025). Resiliensi Dan Burnout Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran Di Masa Pandemi Academic Resilience and Burnout of Medical Students During a Pandemic. *Jurnal Akta Medika (JAT)*, 2(1), 546–559. <https://doi.org/https://doi.org/10.25105/aktatrimedika.v2i1.21723>
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–11.

<https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>

Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. 6, 4358–4363.

Wasito, A. Y. U. A., & Yoenanto, N. H. (2023). Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1(1), 112–119.

Werner, E. E., & Smith, R. S. (1982). *Vulnerable, but invincible : a longitudinal study of resilient children and youth*. New York : McGraw-Hill, c1982.

Yang, S., & Wang, W. (2022). The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 12(January), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>

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. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A