

## **Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa Madrasah Aliyah *Islamic Boarding School* Ar-risalah**

**Muhammad Rayyan Ramadhan<sup>1</sup>**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

**Rinaldi**

Universitas Negeri Padang, Padang, Sumatera Barat

**Abstract:** *This study aims to examine the correlation between peer support and academic burnout in students of Senior Highschool of Islamic Boarding School Ar-Risalah. Instruments used are adopted from the Burnout scale for students (MBI-SS), and the peer support scale (SASS). Research questionnaires were distributed to 99 second year students of Senior Highschool Islamic Boarding School Ar-Risalah. The results of the Pearson correlation analysis showed the value of  $r = -.252$  ( $p < 0.05$ ). This means that peer support has a significant negative relationship to academic burnout. Among 99 participants 41.4% had low level of burnout, and 42.4% had moderate level of peer support.*

**Keywords:** *Academic burnout, boarding school, peer support*

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa MA *Islamic Boarding School* Ar-Risalah. Alat ukur yang digunakan adalah hasil adaptasi skala *Burnout* untuk siswa (MBI-SS), dan hasil adaptasi skala dukungan teman sebaya (SASS). Kuisisioner penelitian dibagikan kepada 99 siswa MA *Islamic Boarding School* Ar-Risalah kelas XI. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan nilai  $r = -.252$  ( $p < 0.05$ ). Artinya dukungan teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap *burnout* akademik. Dari 99 siswa terdapat 41.4% subjek dengan tingkat *burnout* akademik pada kategori rendah dan 42.4% dengan tingkat dukungan teman sebaya pada kategori sedang.

**Kata kunci:** *Boarding school, burnout* akademik, dukungan teman sebaya

---

<sup>1</sup> Departemen Psikologi  
Universitas Negeri Padang  
Email: [muhammadrayyan1998@gmail.com](mailto:muhammadrayyan1998@gmail.com)

## Pendahuluan

Pelajar sering kali mengeluhkan bahwa waktu mereka tidak cukup untuk menyelesaikan tugas yang banyak dari guru (Razali, 2018). Tuntutan akademik bukan satu-satunya tugas yang dimiliki oleh pelajar. Kegiatan ekstrakurikuler dan organisasi juga perlu diikuti siswa dalam memperkaya pengalaman. Sebagian pelajar juga ada yang tinggal jauh dari rumahnya tanpa dampingan orang tua, sehingga mereka harus mandiri dalam kesehariannya.

Setiap sistem sekolah yang diterapkan memiliki tuntutan akademik dan non-akademik yang berbeda-beda. Salah satunya adalah sistem sekolah *boarding* atau sekolah asrama yang memiliki kegiatan-kegiatan akademik maupun non akademik yang lebih banyak dari pada sekolah umum. Pelajar yang mengikuti sekolah *boarding* dituntut untuk mandiri dan mengurus dirinya sendiri di asrama tanpa adanya pendampingan dari orang tua. Ini membuat siswa *boarding school* memiliki tugas tambahan yang tidak dialami oleh kebanyakan siswa yang bersekolah di sekolah umum dan tinggal bersama orang tua.

Penelitian yang dilakukan oleh Wahab (2013) menemukan tingginya tingkat stress, depresi dan kecemasan pada siswa yang mengikuti sekolah *boarding*. Wahab menemukan jumlah prevalensi depresi pada siswa di sekolah *boarding* sebanyak 39.7%,

kecemasan sebanyak 67.1%, dan stress sebanyak 44.9%. Temuan ini menunjukkan bahwa sekolah *boarding* memiliki tingkat stressor yang lebih tinggi melalui berbagai macam faktor seperti tuntutan akademik, dan permasalahan interpersonal dengan teman di asrama, dan kurangnya pendampingan dari orang tua.

Individu yang kurang mampu melakukan adaptasi pada lingkungan sekolah menjadi rentan terhadap stres yang berujung kepada kejenuhan (*burnout*). *Burnout* yang berkelanjutan akan mengancam keberlangsungan pendidikan seorang pelajar. Dampak yang ditimbulkan oleh *burnout* pada pelajar adalah hilangnya keinginan berpartisipasi dalam kegiatan akademik, hingga dikeluarkan dari lembaga kependidikan atau drop out (Bask & Salmela-Aro, 2013; Cortes, Mostert, & Els, 2014).

Temuan pada penelitian yang dilakukan oleh Watson (2008) terhadap tingkat stress dan *burnout* pada mahasiswa Keperawatan di Hong Kong menunjukkan bahwa 24.5% mengalami kelelahan emosional, 11,5% mengalami depersonalisasi, dan 27% mengalami penurunan efikasi terhadap pencapaian personal. Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stress dan *burnout* yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Dyrbye (2016) menemukan sebanyak 35–45%

mahasiswa kedokteran mengalami kelelahan emosional, 26–38% mengalami depersonalisasi, dan 45–56% mengalami gejala yang berkaitan dengan *burnout*. Dyrbye juga menemukan bahwa prevalensi *burnout* pada mahasiswa kedokteran semakin tinggi seiring bertambahnya tahun dalam menjalani studi.

Setiawan (2020) melakukan penelitian berbasis eksperimen terhadap santri sekolah dengan sistem *boarding* yaitu MAN 1 Watansoppeng. Penelitian tersebut menemukan bahwa santri yang mengalami *burnout* menunjukkan perilaku membolos sekolah, kehilangan minat belajar di kelas, serta tidak mengerjakan tugas dan pekerjaan rumah (PR). Dari munculnya perilaku tersebut siswa yang terlihat malas dan tidak memerhatikan pelajaran kemungkinan mengalami *burnout* karena stress yang mereka hadapi di lingkungan sekolah dengan sistem *boarding*.

Peneliti melakukan penggalan informasi awal terhadap beberapa sekolah dengan sistem *boarding* di Kota Padang. Dari hasil yang didapatkan, peneliti memilih salah satu sekolah dengan sistem *boarding* di Kota Padang yaitu Perguruan Islam Ar-Risalah. Peneliti melakukan wawancara dengan beberapa satpam dan staff pengajar pada tanggal 17 November 2021 di sekolah untuk mendapatkan informasi mengenai sistem sekolah. Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur di sekolah tersebut, peneliti

mendapatkan informasi mengenai sistem yang semakin diperketat dengan tidak diperbolehkannya siswa untuk menerima kunjungan mingguan dari keluarga sejak terjadinya pandemi COVID-19. Seluruh urusan yang berasal dari luar lingkungan sekolah hanya boleh sebatas gerbang sekolah atau pos satpam, kecuali bagi yang berkepentingan. Perubahan aturan tersebut menyebabkan siswa tidak dapat bertemu dengan keluarga sama sekali dalam satu semester.

Peneliti juga melakukan *polling* pendapat pada 32 orang siswa MA Perguruan Islam Ar-Risalah untuk melihat apakah terdapat permasalahan yang berkaitan dengan *burnout* akademik. Didapati sebanyak 78.1% merasa tugas sekolah terlalu banyak, 40.9% merasa semakin malas ketika mendengar kata sekolah, 56.2% merasa bosan dengan tugas sekolah, 71.8% merasa sulit untuk bersikap baik ketika merasa tertekan dengan tugas-tugas sekolah, 46.8% merasa kurang mampu dalam memenuhi tuntutan sekolah, 62.5% menunda-nunda dalam mengerjakan tugas sekolah, 71.8% selalu berpikir untuk pulang ke rumah, dan 75% merasa memiliki beban lebih berat daripada orang yang bersekolah di sekolah umum.

*Stressor* akademik yang lebih banyak pada sekolah dengan sistem *boarding* dan diiringi dengan penghapusan aturan perizinan siswa untuk mendapat kunjungan dari keluarga

menyebabkan siswa hanya dapat berkulat dengan kegiatan-kegiatan di lingkungan sekolah dan asrama selama periode sekolah. Dari aturan tersebut diduga kecenderungan terjadinya *burnout* akademik meningkat dikarenakan stress dan perasaan jenuh akibat harus mengikuti kegiatan di sekolah tanpa adanya kesempatan untuk berekreasi dengan keluarga setiap sekali dua minggu.

Dari hasil *polling* pendapat yang diperoleh, lebih dari 50% siswa memilih jawaban yang mengacu kepada *burnout* akademik. *Burnout* akademik merupakan kondisi saat pelajar mengalami kelelahan emosional dan penurunan dalam keaktifannya di sekolah yang diakibatkan oleh perasaan tertekan akibat tuntutan akademik, yang dapat ditandai dengan perilaku membolos, kehilangan motivasi dalam mengikuti kegiatan akademik di sekolah, penurunan efikasi diri terhadap kemampuan akademiknya, dan bersikap sinis terhadap hal yang berkaitan dengan sekolah (Yang, 2004; Jacobs & Dodd, 2003).

Dengan minimnya dampingan dan pengawasan dari orang tua, siswa tidak memiliki banyak tempat untuk melepaskan perasaan tertekan akibat tuntutan akademik yang ekstra yang disertai kewajiban untuk mandiri dalam mengurus dirinya sendiri di asrama. Guru atau pengawas asrama juga tidak memiliki cukup tenaga dan waktu untuk

memberikan perhatian penuh setiap saat dikarenakan jumlah siswa yang berada di asrama yang jauh melebihi tenaga guru yang tersedia (Yin, dkk., 2017). Oleh karena itu, salah satu cara meredakan perasaan tertekan akibat tuntutan akademik untuk mencegah siswa mengalami *burnout* akademik adalah dengan mencari dukungan teman sebaya di asrama. Dukungan teman yang diterima dapat meredakan efek negatif yang disebabkan oleh *stressor* psikologis yang dapat mengancam kesejahteraan psikologis siswa (Atri & Sharma, 2006; Galand & Hospel, 2012).

Siswa yang bersekolah di *boarding school* lebih banyak menghabiskan waktunya di dalam lingkungan asrama bersama teman-teman satu angkatannya. Siswa lebih memiliki kecenderungan untuk membangun hubungan pertemanan yang baik karena siswa setiap hari akan selalu berinteraksi dengan teman-teman yang berada di satu asrama dengannya (Hidayah & Nordin, 2020). Di lain sisi, bagi siswa yang tidak mampu untuk membangun pertemanan yang baik di asramanya atau tidak mendapatkan penerimaan dari teman akan merasa terkucilkan. Siswa yang tidak memiliki pertemanan yang baik ini akan merasa terperangkap dengan orang-orang yang tidak mengaggapnya teman sehingga siswa tersebut merasa beban yang dia rasakan bertambah dan tidak betah untuk berada di asrama dan di sekolah. Hal ini menyebabkan

kurangnya motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah, mengalami penurunan kepercayaan diri terhadap kemampuan akademiknya, dan memiliki masalah dalam perilakunya terhadap orang lain (Gendron, William, & Guerra, 2011).

Kemampuan *coping stress* seseorang dapat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang diperolehnya dari orang-orang sekitar (Yin, dkk., 2017). Manusia tidak dapat menjalankan fungsinya dengan optimal tanpa adanya bantuan dari orang lain. Tidak semua masalah dapat diselesaikan seorang diri oleh individu. Pada suatu titik tertentu seseorang akan membutuhkan bantuan orang lain, minimal untuk mendengarkan keluh-kesah yang dia rasakan akibat permasalahan yang dia hadapi. Di sinilah faktor dukungan sosial dapat mempengaruhi kemampuan coping stress seseorang karena penilaian diri seseorang apabila dia memiliki dukungan sosial yang baik. (Park & Jang, 2013).

Siswa yang bersekolah di *boarding school* mengalami perubahan pada pola interaksinya dengan keluarga. Perubahan itu meliputi keterpisahan siswa dengan keluarganya sehingga siswa terpisah dari kebiasaan rutin dan pola hidup di rumah. Selain itu siswa harus mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki perbedaan-perbedaan pola hidup tersendiri daripada pola hidup di rumah

(Fisher, Frazer, & Murray, 1986). Keadaan ini merupakan *stressor* tambahan bagi siswa dan dapat mempengaruhi aktivitasnya di sekolah. Bagi siswa *boarding school* faktor yang mempengaruhi kemampuan coping terhadap stress tersebut adalah dukungan sosial dari guru dan teman sebaya (Sun, 2013).

Hasil penelitian Jacobs & Dodd (2003) menunjukkan siswa dengan dukungan teman sebaya yang tinggi akan mengurangi prevalensi terjadinya *burnout* akademik yang lebih rendah. Penelitian lain juga menemukan siswa yang mengalami *burnout* akademik cenderung berpikir mereka memiliki dukungan sosial yang rendah (Kim, Jee, Lee, An, & Lee, 2017). Dari penelitian tersebut peneliti melihat bahwa dukungan teman sebaya dapat menjadi salah satu hal yang berperan dalam mengurangi kecenderungan *burnout* akademik.

Dari penjabaran tersebut peneliti melihat bahwa memperoleh dukungan dari teman sebaya akan sangat membantu bagi siswa yang merasakan kejenuhan (*burnout*) akibat harus terlibat secara konstan dengan tugas sekolah dan juga tidak diizinkan untuk menerima kunjungan dari keluarganya dalam satu semester. Sebagaimana yang dikemukakan oleh Hidayah dan Nordin (2020), siswa yang berada di asrama hanya dapat bercengkrama dengan teman-teman asramanya setiap waktu sehingga siswa merasakan dukungan sosial yang tinggi dari

teman sebayanya. Dengan demikian, peneliti ingin melihat apakah dukungan teman sebaya berhubungan atau tidak dengan *burnout* akademik pada siswa Madrasah Aliyah *Islamic Boarding School* Ar-Risalah.

## Metode

Penelitian ini adalah penelitian dengan metode kuantitatif yang berjenis korelasional. Azwar (2013) menjelaskan penelitian dengan metode kuantitatif adalah metode yang menerapkan perhitungan statistik dengan teknik analisisnya yang menggunakan angka. Azwar menjelaskan pada dasarnya penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis dalam rangka mengambil kesimpulan dari probabilitas ditolak atau diterimanya suatu hipotesis. Jenis penelitian korelasional adalah penelitian yang melihat apakah terdapat hubungan antar dua variabel atau lebih (Arikunto, 2009).

## Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MA *Islamic Boarding School* Ar-Risalah. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 99 orang siswa kelas XI. Peneliti mengambil sampel penelitian dari siswa kelas XI karena hasil polling pendapat yang menunjukkan lebih banyak siswa kelas XI yang memilih pernyataan-pernyataan yang mengacu kepada *burnout* akademik daripada siswa kelas X.

Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini yaitu *purposive sampling* dengan kriteria tertentu. Kriteria dalam pengambilan sampel yaitu siswa kelas XI yang sedang aktif mengikuti kegiatan pembelajaran di sekolah dan menetap di asrama.

## Prosedur

Pada tanggal 28 Maret 2022 peneliti mengirimkan surat izin penelitian kepada pihak sekolah pada tanggal 24 Maret 2022. Pihak sekolah menginformasikan bahwa penelitian telah diberikan izin pada tanggal 31 Maret 2022.

Peneliti diminta untuk melapor kepada guru yang bertugas pada hari itu untuk menyebarkan kuisioner sebanyak 100 orang siswa kelas XI. Dengan dipandu oleh guru peneliti membagikan kuisioner ke kelas-kelas yang sedang tidak melakukan kegiatan belajar agar tidak mengganggu sekolah pada hari itu. Data akhir yang diperoleh adalah sebanyak 99 orang karena 1 subjek tidak memenuhi persyaratan.

Data penelitian yang masih berbentuk jawaban pada kuisioner diinput ke dalam Microsoft Excel pada. Kemudian data dijumlahkan ke dalam beberapa kategori yaitu jumlah total dan jumlah setiap aspek variabel penelitian. Setelah setiap jumlah nilai diperoleh, peneliti menginput dan mengolahnya pada aplikasi SPSS 16 for Windows.

## Pengukuran

Untuk mengukur *burnout* akademik peneliti menggunakan skala hasil adaptasi dari skala MBI-SS (Maslach *Burnout Inventory-Student Survey*) oleh Maharani (2019). Alat ukur ini menggunakan dimensi yang dikemukakan oleh Schaufeli (2002) yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* yang terdiri dari 15 item. Nilai reliabilitas yang dimiliki skala ini yaitu  $\alpha = 0.932$ .

Pengukuran dukungan teman sebaya dilakukan dengan SASS (*Student Academic Support Scale*) oleh Hidayah (2018). Skala ini mengukur empat aspek dari dukungan teman sebaya yang dikemukakan oleh Thompso dan Mazer (2009). Nilai reliabilitas skala ini yaitu  $\alpha = 0.896$ . Skala ini berbentuk skala Likert 5 poin dan terdiri dari 14 aitem.

## Analisis data

Pengolahan data penelitian menggunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Analisis korelasi ini digunakan untuk melihat apakah terdapat korelasi antar dua variabel penelitian atau lebih. Teknik ini juga mampu mengukur besaran pengaruh variabel tertentu terhadap variabel lainnya (Winarsunu, 2008). Variabel dalam penelitian ini yaitu dukungan teman sebaya dan *burnout* akademik.

## Hasil dan Pembahasan

## Hasil

Peneliti melakukan uji statistik non-parametrik *one sample kolmogorov-smirnov test* untuk melihat normal atau tidaknya distribusi data penelitian. Data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih besar dari 0.05 (Widiyanto, 2014). Berikut merupakan tabel hasil dari uji normalitas yang dilakukan terhadap dua variable dalam penelitian ini yaitu Dukungan Teman Sebaya dan *Burnout* Akademik.

Dari hasil analisis dilakukan dapat dilihat bahwa nilai signifikansi KS-Z pada variabel *burnout* akademik sebesar .146 ( $p > .050$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data dari variabel *burnout* akademik memiliki distribusi normal. Begitu juga pada variabel Dukungan Teman Sebaya yang memiliki nilai signifikansi KS-Z sebesar .200 ( $p > .050$ ) yang menunjukkan bahwa data dari variabel dukungan teman sebaya memiliki distribusi normal.

Untuk mengetahui hubungan antara variabel linear atau tidak, peneliti melakukan uji linearitas. Widiyanto (2014) mengatakan bahwa hubungan antara dua variabel dikatakan linear jika nilai signifikansi *Deviation of Linearity* lebih besar dari .050. Dari hasil analisis yang dilakukan peneliti diperoleh nilai signifikansi *Deviation of Linearity* sebesar .136 ( $F > .050$ ) sehingga dapat dikatakan bahwa variabel

Dukungan Teman Sebaya dan *Burnout* Akademik memiliki hubungan yang linear.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas, diketahui bahwa data berdistribusi normal dan terbukti linear. Dengan terpenuhinya uji persyaratan tersebut maka selanjutnya dapat dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dilakukan untuk membuktikan apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Karena pada hasil uji persyaratan didapati bahwa data berdistribusi normal dan terbukti linear, maka dalam pengujian hipotesis dapat menggunakan uji Korelasi Pearson.

Dari hasil uji korelasi Pearson diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar  $-.252$  dan nilai  $p = .012$  ( $p < .05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Teman Sebaya dengan *Burnout* Akademik. Karena nilai yang diperoleh memiliki tanda negatif (-), maka semakin tinggi Dukungan Teman Sebaya akan semakin rendah *Burnout* Akademik yang dirasakan oleh siswa MA *Islamic Boarding School* Ar-Risalah. Sehingga hipotesis penelitian diterima.

### **Pembahasan**

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Dukungan Teman Sebaya dan *Burnout* Akademik yang artinya semakin tinggi Dukungan Teman Sebaya maka semakin rendah

*Burnout* Akademik pada siswa. Sebaliknya, semakin rendah Dukungan Teman Sebaya maka akan semakin tinggi *Burnout* Akademik pada siswa.

Hasil ini mendukung temuan dari penelitian sebelumnya oleh Shih (2015) yang menyatakan bahwa Dukungan Teman Sebaya pada siswa di Taiwan berpengaruh secara signifikan terhadap *Burnout* Akademik. Pada penelitian Shih ditemukan bahwa Dukungan Teman Sebaya mempengaruhi *Burnout* Akademik selama kelas tersebut terstruktur dengan baik, misalnya adanya aturan yang jelas dari guru dalam mencapai tujuan pembelajaran sehingga siswa termotivasi untuk mencari dukungan dari teman sekelasnya ketika menghadapi kesulitan belajar.

Hasil dalam penelitian ini juga mendukung temuan riset literatur yang dilakukan oleh Kim, Jee, Lee, An, & Lee, (2017) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari berbagai macam sumber yaitu guru, keluarga, dan teman sebaya memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *burnout* akademik pada siswa. Pada hasil riset tersebut ditemukan bahwa dukungan dari guru memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan dengan dukungan dari keluarga dan teman sebaya. Hal ini disebabkan oleh siswa lebih cenderung mendapatkan dukungan dari profesional di sekolah seperti guru walas, guru konseling, dan



sebagainya, dibandingkan ketika berada di rumah.

### Kesimpulan

Dari hasil yang diperoleh pada penelitian ini, dapat ditarik beberapa kesimpulan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan *burnout* akademik pada siswa Madrasah Aliyah *Islamic Boarding School* Ar-Risalah. Artinya semakin tinggi dukungan teman sebaya maka akan semakin rendah *burnout* akademik yang dirasakan oleh siswa. Sebaliknya, semakin rendah dukungan teman sebaya, maka akan semakin tinggi *burnout* akademik yang dirasakan oleh siswa.

### Daftar Rujukan

- Atri, A., Sharma, M., & Cottrell, R. (2007). Role of social support, hardiness, and acculturation as predictors of mental health among international students of asian indian origin. *International Quarterly of Community Health Education*, 27(1), 59–73. doi:10.2190/iq.27.1.e
- Arikunto (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Bask, M. & Salmela-Aro, K. (2013). Burned out to drop out: exploring the relationship between school burnout and school dropout. *European Journal of Psychology of Education*, 28(2), 511–528. doi:10.1007/s10212-012-0126-5
- Bilge, F., Dost, M., & Cetin, B. (2014). Factors affecting burnout and school engagement among high school students: study habits, self-efficacy beliefs, and academic success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(5), 1721 – 1727. doi: 10.12738/estp.2014.5.1727\
- Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2010). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? a quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339 – 355. doi:10.1007/s10734-010-9334-6
- Capri, B., Ozkendir, O. M., Ozkurt, B., & Karakus, F. (2012). General self-efficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 47, 968–973. doi : 10.1016 /j.sbspro.2012.06.765
- Cazan, A. & Nastasa, L. (2015). Emotional Intelligence, Satisfaction with life and burnout among university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 180, 1574–1578. doi:10.1016/j.sbspro.2015.02.309
- Cortes, K., Mostert, K., & Els, C. (2014). Examining significant predictors of students' intention to drop out. *Journal of Psychology in Africa*, 24(2), 179–185. doi:10.1080/14330237.2014.903070
- David, A. (2010). Examining the relationship of personality and burnout in college students: the role of academic motivation. *Educational Measurement and Evaluation Review*, 1, 90–104.
- Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2005). Peer support among adults with serious mental illness: a report from the

- field. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), 443–450. doi:10.1093/schbul/sbj043
- Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2016). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, 50(1), 132-149.
- Fisher, S., Frazer, N., & Murray, K. (1986). Homesickness and health in boarding school children. *Journal of Environmental Psychology*, 6, 35–47.
- Galand, B., & Hospel, V. (2012). Peer victimization and school disaffection: Exploring the moderation effect of social support and the mediation effect of depression. *British Journal of Educational Psychology*, 83(4), 569–590. doi:10.1111/j.2044-8279.2012.02077.x
- Gendron, B. P., Williams, K. R., & Guerra, N. G. (2011). An Analysis of Bullying Among Students Within Schools: Estimating the Effects of Individual Normative Beliefs, Self-Esteem, and School Climate. *Journal of School Violence*, 10(2), 150–164. doi:10.1080/15388220.2010.539166
- Görgens-Ekermans, G. & Brand, T. (2012). Emotional intelligence as a moderator in the stress–burnout relationship: a questionnaire study on nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 21(15-16), 2275–2285. doi:10.1111/j.1365-2702.2012.04171.x
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. (2017). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(1), 1–12. doi:10.1080/01443410.2017.1383073
- Gunduz, B. (2012). Self-Efficacy and Burnout in Professional School Counselors. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 12(3), 1761 – 1767. Diunduh dari <https://eric.ed.gov/>
- Hidayah, M. & Kasumaningrum, F. (2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stress akademik pada siswa sma boarding school. Skripsi. Universitas Islam Indonesia: Yogyakarta
- Hidayah, N. & Nordin, M. (2020). Perceived peer support, autonomy and self esteem among boarding school students. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences*, 3(1), 235–240. doi:10.34007/jehss.v3i1.2485
- Jacobs, S. & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 290 – 303. doi: 10.1353/csd.2003.0028
- 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. doi:10.1002/smi.2771
- Maharani, D. (2019). Hubungan antara self-esteem dengan academic burnout pada siswa kelas xi sma negeri semarang tahun ajaran 2018/2019. Skripsi. UNNES: Semarang
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R. (2017). Emotional intelligence, health, and stress. *The Handbook of Stress and Health*, 312–326. doi:10.1002/9781118993811.ch18
- Mead, S., Hilton, D., & Curtis, L. (2001). Peer support: A theoretical perspective. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25(2), 134–141. doi:10.1037/h0095032
- Muna, R. (2013). Efektifitas teknik self regulation learning dalam mereduksi

- tingkat kejenuhan belajar siswa di sma insan cendekia sekarkemuning cirebon. *Holistik*, 14(2), 57 – 78.
- Nie, Z., Jin, Y., He, L., Chen, Y., Ren, X., Yu, J., & Yao, Y. (2015). Correlation of burnout with social support in hospital nurses. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 8(10), 19144-19149.
- Park, Y. & Jang, E. (2013). Impact of Stress on Depression among University Students: Testing for Moderating Effect of Social Support. *Korean Journal of Adult Nursing*, 25(5), 549. doi:10.7475/kjan.2013.25.5.549
- Razali, S., Rusiman, M., Gan, W., & Arbin, N. (2018). The impact of time management on students' academic achievement. *Journal of Physics: Confrence Series*, 995, 1-8. doi:10.1088/1742-6596/995/1/012042
- Santrock, J.W. (2007). *Perkembangan anak jilid 1 (Edisi kesebelas)*. Jakarta:PT. Erlangga.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I., Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*.33(5), 464–481.
- Setiawan, I. (2020). Penerapan teknik self regulated learning dalam mereduksi tingkat academic burnout siswa di sekolah man 1 watansoppeng. *Jurnal Universitas Negeri Makassar*. diunduh tanggal 16 Agustus 2021 dari <http://eprints.unm.ac.id/18995/>
- Shin, S. & Huang, E. (2020). The effects of clinical practice stress and resilience on nursing students academic burnout. *Korean Medical Education Review*, 22(2): 115-121. doi: 10.17496/kmer.2020.22.2.115
- Shih, Shu-Shen (2015). The relationships among Taiwanese adolescents' perceived classroom environment, academic coping, and burnout. *School Psychology Quarterly*, 30(2), 307–320. doi:10.1037/spq0000093
- Skodova, Z., Lajciakova, P., & Banovcinova, L. (2017). Burnout syndrome among health care students: the role of type d personality. *Western Journal of Nursing Research*, 39(3) 416–429. doi:10.1177/0193945916658884
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284–302. doi:10.1080/00131911.2012.659657
- Thompson, B., & Mazer, J. P. (2009). College student ratings of student academic support: frequency, importance, and modes of communication. *Communication Education*, 58(3), 433–458. doi:10.1080/03634520902930440
- Wahab, S., Rahman, F. N. A., Wan Hasan, W. M. H., Zamani, I. Z., Arbaiei, N. C., Khor, S. L., & Nawawi, A. M. (2013). Stressors in secondary boarding school students: Association with stress, anxiety and depressive symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry*, 5, 82–89. doi:10.1111/appy.12067
- Watson, R., Deary, I., Thompson, D., & Li, G. (2008). A study of stress and burnout in nursing students in Hong Kong: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 45, 1534 – 1542. doi : 10.1016 / j.ijnurstu. 2007.11.003
- Widiyanto, Joko. 2014. *SPSS For Windows untuk Analisis Data Statistik dan Penelitian*. Surakarta: BP-FKIP UMS
- Winahyu, D. M. K., & Wiryosutomo, H. W. (2020). Hubungan dukungan sosial dan student burnout dengan prokrastinasi

- akademik siswa kelas xi sma negeri 3 sidoarjo. *Jurnal BK Unesa*, 11.
- Winarsunu, T.(2004). *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press
- Yang, H. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283 – 301. doi:10.1016/j.ijedudev.2003.12.001
- Yin, X., Wang, L., Zhang, G., Liang, X., Li, J. Zimmerman, M., Wang, J. (2017). The promotive effects of peer support and active coping on the relationship between bullying victimization and depression among chinese boarding students. *Psychiatry Research*, 260, 59–65. doi : 10.1016 / j.psychres. 2017.06.037
- Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumadi, S. 2016. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tamaela, E. Y. (2011). Konsekuensi konflik peran, kelebihan beban kerja dan motivasi intrinsik terhadap burnout pada dosen yang merangkap jabatan struktural. *Jurnal Ilmiah Aset*, 13(2), 111-122.
- Tangul, S. U., Hacimusalar, Y., & Karaaslan, O. (2019). The effects of working hours on sleep quality and burnout in Turkish pediatric surgeons. *Indian Journal of Surgery*, 82(2), 176–181. doi:10.1007/s12262 019-01923-2
- Trisnawati, H. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur perawat di intensive care unit dan high care unit umah sakit umum daerah wates kabupaten Kulon Progo. (Doctoral dissertation, Universitas Alm Ata).
- Vela-Bueno, A., Moreno-Jiménez, B., Rodríguez-Muñoz, A., Olavarrieta Bernardino, S., Fernández-Mendoza, J., De la Cruz-Troca, J. J., ... & Vgontzas, A. N. (2008). Insomnia and sleep quality among primary care physicians with low and high burnout levels. *Journal of psychosomatic research*, 64(4), 435-442.
- Wang, B., Lu, Q., Sun, F., & Zhang, R. (2021). The relationship between sleep quality and psychological distress and job burnout among Chinese psychiatric nurses. *Industrial health*, 2020-0249.
- Wicaksono, D. W., Yusuf, A., & Widyawati, I. Y. (2013). Faktor dominan yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa fakultas keperawatan universitas airangga. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal (CMSNJ)*, 1(2), 92-101.
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the sleep quality scale. *Journal of sleep research*, 15(3), 309-316.
- Yogisutanti, G. (2016). Pengembangan Instrumen Kelelahan Kerja Fisik dan Psikologis pada Dosen. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 10(1), 683-698.
- Yogisutanti, G., dkk. (2013). Kebiasaan makan pagi, lama tidur dan kelelahan kerja (*fatigue*) pada dosen. *KemEas*. 9(1): 53-57