



Hubungan Antara Hardiness dan Workload dengan Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja

Putri Nirwanasari^{1*}, Kholifah Umi Sholihah², Prapti Madyo Ratri³

^{1,2,3}Universitas Muria Kudus, Indonesia

E-mail: 202260066@std.umk.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-11-05 Revised: 2025-12-19 Published: 2026-01-25 Keywords: <i>Hardiness;</i> <i>Workload;</i> <i>Academic Burnout.</i>	The phenomenon of students working while studying is a critical concern because it creates psychological pressure that risks causing academic burnout. This Quantitative correlational research aims to analyze the relationship between hardiness and workload and academic burnout among working students. The research participants consisted of 82 undergraduate and postgraduate students working full-time, selected through purposive sampling techniques. Data were collected using a hardiness, workload, and academic burnout scale. Regression analysis showed no association between hardiness and workload and academic burnout ($p = 0.186$; $R^2 = 0.042$). Specifically, these findings indicate that neither a negative relationship between hardiness and academic burnout nor a positive relationship between workload and academic burnout has been found. However, the results of the additional bootstrap test showed that gender and semester factors had an effect on the level of academic burnout. These findings confirm that the level of academic fatigue of students working is not determined by hardiness capacity or workload but rather considers demographic aspects.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-11-05 Direvisi: 2025-12-19 Dipublikasi: 2026-01-25 Kata kunci: <i>Ketangguhan;</i> <i>Beban Tugas;</i> <i>Burnout Akademik.</i>	Fenomena mahasiswa yang menempuh kuliah sambil bekerja menjadi perhatian penting karena dapat tekanan psikologis yang berisiko menyebabkan <i>academic burnout</i> . Penelitian kuantitatif korelasional bertujuan menganalisis hubungan antara <i>hardiness</i> dan <i>workload</i> dengan <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang bekerja. Partisipan penelitian terdiri 82 mahasiswa sarjana dan pascasarjana yang bekerja <i>full time</i> yang dipilih melalui teknik <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan menggunakan skala <i>hardiness</i> , <i>workload</i> , dan <i>academic burnout</i> . Analisis regresi menunjukkan tidak terdapat hubungan antara <i>hardiness</i> dan <i>workload</i> dengan <i>academic burnout</i> ($p = 0,186$; $R^2 = 0,042$). Secara spesifik, temuan ini mengindikasikan bahwa tidak ada hubungan negatif antara <i>hardiness</i> dengan <i>academic burnout</i> , serta tidak ditemukan hubungan positif <i>workload</i> dengan <i>academic burnout</i> . Namun, hasil uji tambahan <i>bootstrap</i> memperlihatkan bahwa faktor jenis kelamin dan semester berpengaruh terhadap tingkat <i>academic burnout</i> . Temuan ini menegaskan bahwa tingkat kelelahan akademik mahasiswa bekerja tidak ditentukan oleh kapasitas <i>hardiness</i> maupun <i>workload</i> melainkan lebih mempertimbangkan aspek demografis.

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa dipandang sebagai kelompok intelektual yang tengah menempuh studi di perguruan tinggi dan diproyeksikan untuk memiliki peran strategis sebagai calon pemimpin dalam berbagai sektor (Wijaya, 2016). Realitas kehidupan kampus banyak mahasiswa bekerja sambil menempuh pendidikan umumnya didorong oleh faktor ekonomi dan kebutuhan pengalaman kerja sehingga menciptakan fenomena peran ganda (Mardelina & Muhson, 2017). Data *National Center for Education Statistics* (2022), sekitar 74% mahasiswa berusia 16 tahun bekerja paruh waktu, sementara 40% lainnya bekerja penuh waktu. Kondisi ini dapat memberikan pengalaman dan kemandirian finansial, tetapi juga membawa konsekuensi

psikologis yang signifikan salah satunya kelelahan akademik atau *academic burnout* (Nur'aini et al. 2024).

Academic burnout merupakan keadaan seseorang mengalami kelelahan akibat tekanan tugas berlebihan, menjadi lebih sensitif terhadap kegiatan akademik serta merasa kemampuannya menurun dalam menjalankan peran sebagai mahasiswa (Schaufeli et al. 2002). Mahasiswa dengan pekerjaan penuh waktu mengalami *academic burnout* lebih tinggi dibandingkan kelelahan kerja pada seluruh dimensinya (Draghici & Cazan 2022). Jika tidak ditangani, *academic burnout* berdampak pada penurunan kesehatan mental, perasaan tidak berdaya, dan meningkatnya kejenuhan (Anantya, 2022).

Academic burnout pada mahasiswa yang bekerja dapat dipengaruhi oleh faktor seperti faktor individual dan faktor situasional (Maslach et al. 2000). Salah satu faktor individu yang krusial dalam menghadapi tekanan adalah *hardiness*. Konsep *academic hardiness* merupakan integrasi teori *hardiness* dari Kobasa (1979) dan teori motivasi akademik dari Dweck dan Leggett (1988) yang menjelaskan alasan mengapa ada mahasiswa yang sanggup mengatasi tekanan akademik, sementara lainnya kesulitan (Benishek et al., 2005). Penelitian Maddi (2002) menunjukkan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung mudah menyesuaikan diri ketika menghadapi tekanan.

Faktor lain turut memengaruhi munculnya *academic burnout* adalah *workload*. *Workload* dalam konteks akademik yaitu *objective workload* merujuk pada total waktu yang dihabiskan dalam berbagai aktivitas dan *subjective workload* merupakan tekanan yang dirasakan seperti perasaan kewalahan dari banyaknya tanggung jawab (Jacobs & Dodd 2003). Beban kerja yang tinggi baik dari sisi akademik maupun pekerjaan dapat menimbulkan ketegangan yang berdampak negatif terhadap fisik maupun kesejahteraan mental mahasiswa (Hidayati & Basyari, 2025).

Hubungan antara *hardiness*, *workload*, dan *academic burnout* menunjukkan dinamika psikologis yang saling memengaruhi dalam konteks kehidupan mahasiswa. Individu yang memiliki kepribadian *hardiness* mampu menjaga kendali atas dirinya sendiri dan menanggapi berbagai perubahan dengan sikap yang positif (Maramis & Cong, 2020). Pernyataan ini didukung temuan Zahid et al. (2022) menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan *academic burnout*. Sementara itu, *subjective workload* terbukti memiliki dampak dimana persepsi individu terhadap banyaknya tugas dan tekanan akademik akan meningkatkan kelelahan akademik. Menurut temuan Greindl (2020) terdapat keterkaitan positif yang signifikan antara *subjective workload* dan *academic burnout*, yang menunjukkan bahwa peningkatan persepsi beban kerja berkaitan dengan meningkatnya risiko burnout pada mahasiswa.

Meskipun sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas mengenai *academic burnout* pada mahasiswa tetapi sebagian besar berfokus pada populasi mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan konteks mahasiswa yang bekerja. Hingga saat ini belum ditemukan kajian yang secara spesifik meneliti secara bersamaan

keterkaitan antara *hardiness*, *workload*, dan *academic burnout* dalam mahasiswa pekerja.

Berdasarkan hal tersebut, masalah dalam penelitian ini sejauh mana kontribusi *hardiness* dan *workload* dan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Studi ini bertujuan menginvestigasi secara empiris hubungan antara *hardiness* dan *workload* dengan *academic burnout* pada mahasiswa pekerja. Diharapkan temuan ini dapat menambah literatur bidang pendidikan dan psikologi serta memberikan kontribusi praktis bagi mahasiswa serta peneliti di masa depan mengenai fenomena ini.

II. METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *non-probability sampling*, di mana responden ditentukan secara spesifik menggunakan metode *purposive sampling*. Perhitungan menggunakan *software G*Power* menghasilkan *effect size* sebesar 0.1333358, sehingga jumlah sampel minimal yang dibutuhkan 76 responden. Teare et al. (2014) menyatakan ukuran sampel minimal 70 responden direkomendasikan agar estimasi parameter memiliki presisi yang baik pada penelitian dengan data kontinu. Instrumen penelitian disebarkan secara daring melalui *google form* dengan kriteria mahasiswa aktif tingkat sarjana dan pascasarjana yang bekerja *full time*.

Pengukuran variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen berbasis skala. Variabel *academic burnout* diukur menggunakan kuesioner yang mengacu pada dimensi Schaufeli et al. (2002), yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced professional efficacy*. Alat ukur tersebut terdiri atas 9 aitem *favorable* dan 9 aitem *unfavorable*. Skala *hardiness* berdasarkan dimensi Benishek et al. (2005) yaitu *commitment*, *challenge*, *Control of effort*, *Control of affect*. Terdiri atas 8 aitem bersifat *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Sedangkan *workload* menggunakan skala Jacobs dan Dodd (2003) yang didasarkan pada instrumen *objective workload* dan *subjective workload*. Skala *workload* terdiri atas 8 aitem bersifat *favorable* dan 8 aitem *unfavorable*. Pengukuran menggunakan skala *likert* dengan rentang jawaban dari (SS) sangat sesuai hingga (STS) sangat tidak sesuai.

Sebelum digunakan untuk pengambilan data utama, instrumen penelitian divalidasi melalui uji validitas isi dengan melibatkan tiga *expert judgement*. Analisis validitas dilakukan

berdasarkan teori Aiken's V (1985) dan diinterpretasikan menggunakan klasifikasi Irawan dan Wilujeng (2020), yang menunjukkan bahwa seluruh instrumen dalam penelitian ini berada pada kategori sangat valid $V > 0,8$. Selain itu, dilakukan uji daya diskriminasi melalui teknik *Corrected Item-Total Correlation* menggunakan Batasan minimal 0.300 sedangkan aitem di bawah nilai tersebut akan dieliminasi dari skala (Azwar, 2021).

Reliabilitas instrumen penelitian termasuk dalam kategori sangat disarankan, dengan nilai ketiga variabel diatas 0,80. Pada skala *academic burnout*, dilakukan dua tahap pengujian hingga diperoleh 17 item valid. Sementara itu, skala *hardiness* dan *workload* masing-masing menghasilkan 16 item valid tanpa adanya item yang gugur pada tahap akhir.

Uji regresi berganda dengan dua variabel prediktor dilakukan untuk menguji hipotesis mayor mengenai hubungan antara *hardiness* dan *workload* terhadap *academic burnout*. Sementara itu, uji korelasi *product moment* diterapkan dalam pengujian hipotesis minor untuk menelaah keterkaitan antara masing-masing variabel prediktor dan *academic burnout*. Sebelum tahap analisis, serangkaian pengujian asumsi statistik, termasuk uji normalitas dan linearitas, telah dilaksanakan. Aplikasi SPSS versi 25.0 for Windows digunakan untuk memproses data secara keseluruhan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Data Demografi

Penelitian ini memperoleh 82 partisipan. Rincian karakteristik demografi dari responden dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Demografi Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	28	34.15%
Laki-Laki	54	65.85%
Usia		
Remaja Akhir	6	7.32%
Dewasa	76	92.68%
Semester		
Semester Awal (1-4)	28	34.15%
Semester Akhir (5->8)	54	65.85%

2. Kategorisasi Data Penelitian

Hasil kategorisasi *academic burnout* menunjukkan bahwa tingkat *academic*

burnout didominasi oleh kategori sedang (39,02%) 32 mahasiswa. Sementara itu, *hardiness* juga didominasi oleh kategori sedang (34,15%) 28 mahasiswa. Adapun *workload* mayoritas berada pada kategori sedang (37,80%) 31 mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa pekerja berada pada tingkat sedang dalam hal *academic burnout*, *hardiness*, maupun *workload*.

3. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Hasil statistik uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dengan pendekatan *Asymptotic* dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Statistik Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	P (0.05)	Ket.
<i>Academic Burnout</i>	0.078	0.200	Normal
<i>Hardiness</i>	0.072	0.200	Normal
<i>Workload</i>	0.071	0.200	Normal

b) Uji Linieritas

Hasil uji linieritas antara *hardiness* dengan *academic burnout*, dan *workload* dengan *academic burnout* dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil Statistik uji linieritas

Variabel	F	P	Ket.
<i>Hardiness</i> dan <i>Academic Burnout</i>	1.553	0.082	Linier
<i>Workload</i> dan <i>Academic Burnout</i>	0.812	0.725	Linier

4. Uji Hipotesis

a) Hipotesis mayor

Pengujian hipotesis mayor dilakukan melalui analisis regresi melibatkan dua variabel predictor yang mengasumsikan adanya hubungan antara *hardiness* dan *workload* dengan *academic burnout* ditolak. Hasil statistik uji hipotesis mayor dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Hasil Statistik Uji Hipotesis Mayor

Model	R	R Square	p
1 Regression	0.204	0.042	0.186

b) Hipotesis minor

Pengujian hipotesis minor pertama mengenai adanya hubungan antara *hardiness* dan *academic burnout* bersifat negatif ditolak dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Statistik Uji Hipotesis Minor 1

Variabel	R	Sig (p)
<i>Hardiness</i> dan <i>Academic Burnout</i>	0.204	0.186

Sementara itu, pengujian hipotesis minor kedua mengenai hubungan positif antara *workload* dan *academic burnout* dinyatakan ditolak dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Hasil Statistik Uji Hipotesis Minor 2

Variabel	R	Sig (p)
<i>Workload</i> dan <i>Academic Burnout</i>	-0.155	0.165

5. Uji Tambahan *Bootstrap*

Bootstrap adalah metode resampling yang mengambil subsampel acak secara berulang untuk menilai variabilitas dan meningkatkan ketelitian estimasi (Byrne, 2013). Dengan demikian, untuk menganalisis korelasi antara *academic burnout* dan variabel *dummy* (jenis kelamin, usia, serta semester), digunakan uji korelasi melalui metode *bootstrap* yang tidak bergantung pada asumsi klasik seperti normalitas maupun linearitas. Analisis korelasi *bootstrap* menggunakan 5.000 sampel pada tingkat kepercayaan 95%. Hubungan dinyatakan signifikan apabila nilai *lower* dan *upper* berada pada kutub yang sama. Hasil statistik dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7. Hasil Statistik Analisis Korelasi Bootstrap

Variabel	R	Lower	Upper
Jenis Kelamin* <i>Academic Burnout</i>	0.442	0.260	0.609
Usia* <i>Academic Burnout</i>	-0.046	-0.186	0.098
Semester* <i>Academic Burnout</i>	0.521	0.344	0.666

Analisis regresi *bootstrap academic burnout* dengan jenis kelamin, dan

academic burnout dengan semester memiliki peranan yang signifikan terhadap tingkat *academic burnout*. Hasil statistik dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8. Hasil Statistik Regresi Bootstrap

Variabel	R	R Squared	Sig (p)
Jenis Kelamin* <i>Academic Burnout</i>	0.442	0.195	0.000
Semester* <i>Academic Burnout</i>	0.521	0.271	0.000

Pengujian uji beda *bootstrap* nilai rata-rata *academic burnout* mahasiswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Selain itu, *academic burnout* pada mahasiswa semester akhir juga lebih tinggi dibanding mahasiswa semester awal. Hasil statistik dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Beda Bootstrap

Jenis Kelamin		Mean	SD	t
		Pr	40.89	7.899
Semester	Lk	49.39	8.468	-4.406
	Awal	39.89	8.167	
	Akhir	49.91	7.730	-5.457

B. Pembahasan

Studi ini dirancang untuk mengevaluasi hubungan antara *hardiness*, *workload*, dan *academic burnout* pada mahasiswa yang juga bekerja. Hasil uji regresi menunjukkan nilai *p* sebesar 0.186 ($p > 0.05$), mengindikasikan bahwa tidak ada korelasi signifikan antara *hardiness* maupun beban kerja dengan *academic burnout*. Oleh karena itu, hipotesis utama yang mengemukakan adanya korelasi antara *hardiness* dan beban kerja terhadap *academic burnout* dinyatakan ditolak.

Berdasarkan pengujian hipotesis minor pertama tidak menemukan hubungan negatif antara *hardiness* dan *academic burnout*. Temuan ini berlawanan dengan Ifftah et al. (2024) bahwa *hardiness* berperan sebagai faktor protektif terhadap *academic burnout*.

Berdasarkan hasil temuan, sebagian mahasiswa kurang berusaha menghadapi mata kuliah atau tugas yang tidak disukai. Sikap mudah menyerah mencerminkan rendahnya komitmen yang dipengaruhi oleh kepribadian individu (Hardianty et al, 2024). Selain itu mahasiswa kesulitan mengelola emosi saat menghadapi tekanan akademik, mudah cemas, dan merasa lelah akibat tuntutan tugas yang menumpuk. Kondisi

tersebut selaras dengan Anantya (2022) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki pengelolaan diri minim cenderung merasa lebih terbebani dan tidak mampu mengatasi kesulitan. Berdasarkan hasil di atas bahwa individu dengan tingkat *hardiness* rendah tidak selalu mengalami burnout. Hal ini sejalan dengan temuan Chan (2003) bahwa *hardiness* bukan satu-satunya faktor protektif terhadap burnout karena kemampuan menghadapi stres tidak bergantung sepenuhnya pada tingkat *hardiness*.

Hasil penelitian pada pengujian hipotesis minor kedua diketahui tidak ditemukan hubungan positif antara *workload* dan *academic burnout*. Temuan ini konsisten dengan Arif et al. (2025) yang menemukan tidak adanya korelasi yang berarti antara beban kerja dengan *burnout* apabila mahasiswa memiliki strategi coping yang berfungsi baik, dukungan sosial yang cukup, serta motivasi intrinsik yang baik. Sebagian mahasiswa berhasil mengelola beban studinya melalui pengaturan waktu yang optimal. Hal ini konsisten dengan pandangan Fina dan Ma'mun (2024) bahwa manajemen waktu yang baik berperan penting dalam mereduksi stres. Hasil ini menegaskan bahwa beban kerja tinggi dapat menjadi pemicu burnout, namun pengaruhnya bergantung pada faktor lain seperti dukungan sosial, pengalaman kerja, dan kondisi pribadi individu (Xiong et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis korelasi dan regresi *bootstrap* hanya jenis kelamin dan semester memiliki kontribusi terhadap *academic burnout* dengan sumbangan efektif jenis kelamin sebesar 19.5%, dan semester sebesar 27%. Hasil uji beda *bootstrap* jenis kelamin bahwa laki-laki mengalami tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi dari pada perempuan. Sejalan dengan Lebares et al. (2018) bahwa laki-laki lebih rentan mengalami depersonalisasi karena kesulitan dalam mengekspresikan stres, yang berakibat pada penumpukan emosi negatif dan peningkatan risiko burnout. Terakhir uji beda *bootstrap* semester bahwa mahasiswa semester akhir tercatat lebih tinggi jika dibandingkan dengan semester awal. Hasil ini didukung oleh studi Amarsa et al. (2023) mahasiswa pada tingkat akhir cenderung mempunyai level *academic burnout* yang lebih tinggi dari pada mahasiswa di tahun awal perkuliahan. Kondisi ini terjadi karena

mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan besar dalam mempersiapkan tugas akhir, seperti proses bimbingan, ujian proposal, hingga ujian hasil (Wakhyudin & Putri, 2020).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *hardiness* dan *workload* tidak memiliki hubungan dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang bekerja. Meskipun begitu, analisis lebih lanjut bahwa jenis kelamin dan semester adalah faktor yang berdampak pada tingkat *academic burnout*. Temuan ini menegaskan bahwa *academic burnout* bersifat multidimensional dan dipengaruhi oleh faktor personal serta kontekstual sehingga *hardiness* dan *workload* bukan satu-satunya faktor protektif.

B. Saran

Hasil ini membuka peluang bagi penelitian selanjutnya untuk meninjau *coping strategy* sebagai variabel mediasi, mengingat individu dengan *hardiness* tinggi cenderung menggunakan strategi coping adaptif, sedangkan yang *hardiness* rendah lebih sering menerapkan strategi pasif yang berisiko meningkatkan burnout. Disarankan pula untuk memperluas sampel mahasiswa *part time* dan *non working*, serta memvalidasi instrumen dalam konteks mahasiswa bekerja.

Bagi mahasiswa yang bekerja, disarankan untuk mengembangkan strategi belajar yang fleksibel terutama pengelolaan waktu antara tuntutan akademik dan pekerjaan. Sementara itu, dosen dan pengelola akademik diharapkan dapat menerapkan kebijakan akademik yang adaptif, seperti fleksibilitas deadline penugasan bagi mahasiswa pekerja, terutama pada mahasiswa semester akhir yang lebih rentan mengalami *academic burnout*.

DAFTAR RUJUKAN

- Adelia, F. (2023). *Mengenal burnout yang kerap dialami mahasiswa saat ini*. Kumparan.
- Anantya, P. A. (2022). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dan Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi: Kajian Empiris & Non Empiris*, 12–24.

- Arif, P. H., Aziz, D., Matadjo, A. & Martha, I. D. (2025). Pengaruh Beban Kerja Terhadap Burnout Dan Stres Kerja Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka Pelajar.
- Benishek, L.A., Feldman, J.M., Shipon, R.W., Mecham, S.D. & Lopez, F.G. (2005). Development and evaluation of the revised academic hardiness scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- Byrne, B. M. (2013). *Structural Equation Modeling With AMOS*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203805534>
- Christiana, E. (2020). Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. *Bimbingan dan Konseling*, 8–15.
- Dewi, R.S. & Riana, G. (2019). The Effect of Workload on Role Stress and Burnout. *Journal of Multidisciplinary Academic*, 3(3), 1–5.
- Draghici, G. L., & Cazan, A. M. (2022). Burnout and Maladjustment Among Employed Students. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.825588>
- Dweck, C. S., & Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256–273. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.95.2.256>
- Fina, K. Z., & Ma'mun, H. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi (JIIP)*, 2(4), 142–148. <https://doi.org/10.61116/jipp.v2i4.354>
- 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/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Greindl, A. J. (2020). The Role of Workload, Social Support, and Psychosocial Training as Predictors of Burnout in University Students.
- Hardianty, J., Zahara, I. & Safarina, N.A. (2024). Hubungan Optimisme dengan Hardiness pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh yang Mondok di Dayah. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(4), 692–707. <https://ojs.unimal.ac.id/index.php/jpt/index>
- Hidayati, R. A., & Basyari, A. S. (2025). Hubungan Antara Beban Kerja Mental Dengan Stress Kerja Mahasiswa Pekerja. *Jurnal Manajerial*, 12(03), 546–559. <https://doi.org/10.30587/jurnalmanajerial.v12i03.10630>
- Ifftah, L. A. (2024). Contribution Of Hardiness In Reducing Academic Burnout In Students. *Jurnal Psikologi Konseling*, 17(2).
- Irawan, E., & Wilujeng, H. (2020). Development of an online mathematical misconception instrument. *Journal of Physics Conference Series*, 1–8.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- 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>
- Lebares, C. C., Guvva, E. V., Ascher, N. L., O'Sullivan, P.S., Harris, H.W., & Epel, E. S. (2018). Burnout and Stress Among US Surgery Residents: Psychological Distress and Resilience. *Journal of the American College of Surgeons*, 226(1), 80–90. <https://doi.org/10.1016/j.jamcollsurg.2017.10.010>
- Lutfi, A. M., Qasim, J. A., & Ghazi, H. A. (2024). The Impact of Academic Workload on the Burnout of Architecture Students. *International Journal of Intelligent Systems and Applications in Engineering*, 22(s).

- Maddi, S. R. (2002). The Story of Hardiness: Twenty Years of Theorizing, Research, and Practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.54.3.173>
- Maramis, J. R., & Cong, J. C. (2020). Hubungan Antara Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Masa Depan Pada Mahasiswa Profesi Ners Di Universitas Klabat. *Jurnal Skolastik Keperawatan*, 6(1), 49-55. <https://doi.org/10.35974/jsk.v6i1.2259>
- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa Bekerja Dan Dampaknya Pada Aktivitas Belajar Dan Prestasi Akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.21831/economia.v13i2.13239>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2000). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Naibaho, B., Simanjuntak, H., & Hasibuan, R. (2022). Analisis Kesalahan dalam Penulisan Kata Non-baku Menjadi Kata Baku dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Kelas VIII SMP Negeri 1 Lintong Nihuta. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(10), 3927-3934. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i10.1024>
- Nur'aini, N., Miswanto, M., Munir, A., Pristanti, N. A., & Ravsamjani, F. (2024). A Comprehensive Investigation into First-Year University Student Adjustment. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(3). <https://doi.org/10.51214/002024061084000>
- Rahmi, R. A., Rina, N. R., Agus, T., & Ipah, S. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(03), 395-405. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v7i03.4477>
- 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>
- Teare, M.D., Dimairo, M., Shephard, N., Hayman, A., Whitehead, A., & Walters, S. J. (2014). Sample size requirements to estimate key design parameters from external pilot randomised controlled trials: a simulation study. *Trials*, 15(1), 264. <https://doi.org/10.1186/1745-6215-15-264>
- Wakhyudin, H., & Putri, A. D. S. (2020). Analisis Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Wasis : Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 1(1), 14-18. <https://doi.org/10.24176/wasis.v1i1.4707>
- Wijaya, R. S. (2016). Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa Berkepribadian Ekstrovert Dan Introvert. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(2).
- Zahid, K. B., Sukiatni, D. S., & Arifiana, I.Y. (2022). Hubungan Kepribadian Hardiness dengan Akademik Burnout pada Mahasiswa.