

## **CONTRIBUTION OF HARDINESS IN REDUCING ACADEMIC BURNOUT IN STUDENTS**

**Auzidni Ifftah Liana<sup>1</sup>, Tansri Adzlan Syah<sup>2</sup>, Meilia Ishar<sup>3</sup>**  
*Email : auzidni.iffatah04@gmail.com<sup>1</sup>, tansri.adzlan@gmail.com<sup>2</sup>,  
 meiliaishar2826@gmail.com<sup>3</sup>*  
*Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Lampung<sup>1,2,3</sup>*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara burnout academic dengan *hardiness* pada santri di Pondok Pesantren X. Terdapat fenomena bahwa para santri menghadapi tantangan dalam bentuk beban kerja dan tugas yang berlebihan, yang dapat menghambat dan mengganggu pencapaian tujuan pendidikan di pesantren. Kondisi ini sering disebut sebagai burnout academic, yaitu kondisi fisik, emosional, dan mental yang dialami pelajar akibat stres kronis terkait tuntutan academic. Penelitian ini melibatkan 180 santri MA Pondok Pesantren X sebagai responden, dengan kriteria: (1) santri berdomisili di Pondok Pesantren X, (2) santri aktif mengikuti pendidikan formal di Madrasah Aliyah X, dan (3) pernah menjabat sebagai ketua kamar. Penelitian menggunakan skala burnout academic yang diadaptasi dari Fatimah (2022) dan skala *hardiness* yang diadaptasi dari Rahmi (2019). Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi non-parametrik Spearman. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan burnout academic pada santri, dengan koefisien korelasi sebesar -0,387. Hal ini berarti semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki santri, maka semakin rendah burnout academic yang dialami. Penelitian ini memperkaya literatur mengenai burnout academic dan *hardiness* dalam konteks pendidikan pesantren, yang masih terbatas. Temuan ini dapat digunakan sebagai dasar pengembangan program intervensi untuk meningkatkan *hardiness* dan mencegah burnout academic pada santri

**Kata Kunci :** Hardiness; Burnout Academic; Santri

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between academic burnout and hardiness in students at X Islamic Boarding School. There is a phenomenon that students face challenges in the form of excessive workload and tasks, which can hinder and interfere with achieving educational goals in pesantren. This condition is often referred to as academic burnout, which is a physical, emotional, and mental condition experienced by students due to chronic stress related to academic demands. This study involved 180 MA Pondok Pesantren X students as respondents, with the following criteria: (1) students live in Pondok Pesantren X, (2) students actively participate in formal education at Madrasah Aliyah X, and (3) have served as room leader. The study used an academic burnout scale adapted from Fatimah (2022) and a hardiness scale adapted from Rahmi (2019). The data analysis technique used was the Spearman non-parametric correlation test. The results showed a significant negative relationship between hardiness and academic burnout in students, with a correlation coefficient of -0.387. This means that the higher the hardiness of the students, the lower the academic burnout experienced. This study enriches the literature on academic burnout and hardiness in the context of pesantren education, which is still limited. These findings can be used as a basis for developing intervention programs to increase hardiness and prevent academic burnout in santri.*

**Keywords :** Hardiness; Burnout Academic; Student

### **PENDAHULUAN**

Pendidikan di pesantren memainkan peran penting dalam sistem pendidikan Indonesia, terutama dalam melestarikan nilai-nilai tradisional dan spiritual, dimana pesantren sebagai salah satu bentuk lembaga pendidikan tradisional yang telah ada sejak lama di Indonesia dan telah

menjadi bagian integral dari masyarakat (Zuhdi, 2018). Secara formal, pesantren menyediakan pendidikan yang setara dengan sistem pendidikan nasional, dengan kurikulum yang mencakup mata pelajaran umum seperti matematika, bahasa, ilmu sosial, dan sains, serta memberikan

pendidikan agama yang mendalam, termasuk kajian terhadap kitab-kitab klasik (kitab kuning) (Mashadi, 2015). Selain itu, secara non-formal, pesantren juga menawarkan berbagai kegiatan pembelajaran yang tidak hanya terbatas pada aspek *academic*, tetapi juga mencakup pengembangan kepribadian, keterampilan hidup, dan kepemimpinan, seperti pengajian, latihan kepemimpinan, pelatihan kewirausahaan, dan berbagai aktivitas ekstrakurikuler lainnya, namun para santri juga menghadapi tantangan dalam bentuk beban kerja dan tugas yang berlebihan (Adawiyah, 2024).

Masalah ini dapat menghambat dan mengganggu pencapaian tujuan pendidikan di pesantren. Umumnya, kondisi ini sering disebut sebagai stres oleh masyarakat awam. Namun, istilah yang lebih tepat secara psikologis adalah *burnout academic* (Fitriyadi, Kamaruddin, Suwanto, dan Sanu, 2023). *Burnout academic* mengacu pada kondisi fisik, emosional, dan mental yang dialami pelajar akibat stres kronis terkait tuntutan *academic* (Fauziah dan Hartati, 2019). Hal ini ditandai dengan kelelahan belajar, sikap sinis terhadap tugas, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar (Maharani, 2019). *Burnout academic* berbeda dengan stres biasa yang masih dapat diatasi dengan baik. *Burnout* adalah kondisi kronis yang dapat berdampak lebih serius, seperti penurunan

motivasi, kepuasan, dan keterlibatan dalam aktivitas *academic*, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental (Maslach & Leiter, 2016).

Proses terjadinya *burnout* dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor individual yang berasal dari dalam diri individu, seperti faktor demografis, sikap, dan karakteristik kepribadian, serta faktor situasional yang berasal dari luar diri individu dan dapat membuatnya lebih rentan atau tidak rentan terhadap *burnout* (Maslach, Schaufeli, dan Leiter, 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Fahmi dan Widyastuti (2018) menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Hardiness* dan *Burnout* dengan nilai korelasi sebesar  $-0,714$ . Artinya, semakin tinggi *Hardiness* yang dimiliki santri, maka semakin rendah *Burnout* yang dialami, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan analisis regresi sederhana, diperoleh sumbangan efektif *Hardiness* terhadap *Burnout* sebesar 50,5%, yang berarti masih ada 49,5% *Burnout* dipengaruhi oleh variabel lain. Kesimpulannya, *Hardiness* sebagai faktor internal memiliki peran penting dalam mengurangi *Burnout* pada santri Pondok pesantren Persatuan Islam Putra Bangil (Fahmi dan Widyastuti, 2018).

*Hardiness* menurut Kobasa (1984) merupakan sekumpulan ciri kepribadian yang dapat menetralkan stres yang

berkaitan dengan pekerjaan. *Hardiness* melibatkan kemampuan seseorang untuk mengubah stressor negatif menjadi tantangan positif (Nurtjahjanti dan Ratnaningsih, 2018). *Hardiness* dapat diartikan sebagai ketangguhan atau daya tahan seseorang dalam menghadapi tantangan dan tekanan dalam hidupnya. Ini adalah karakteristik kepribadian yang memungkinkan seseorang tetap kuat, optimis, dan berdaya juang tinggi meskipun menghadapi situasi sulit atau penuh tekanan.

Individu dengan *hardiness* cenderung memandang tantangan sebagai sesuatu normal dan bahkan sebagai peluang untuk berkembang, bukan sebagai ancaman. Mereka juga percaya bahwa mereka dapat mengendalikan dan mempengaruhi apa yang terjadi dalam hidupnya, serta terlibat secara total dalam aktivitas yang mereka lakukan (Christianto dan Amalia, 2022). Kobasa (1984) menyebutkan aspek-aspek *hardiness* meliputi commitment (pemahaman akan tujuan dan tidak menyerah di bawah tekanan), control (keyakinan individu dapat mempengaruhi kejadian-kejadian dalam hidupnya), dan challenge (keyakinan bahwa perubahan merupakan bagian normal dari kehidupan) (Rahmi, 2019).

*Hardiness* merupakan faktor yang mengurangi rasa tertekan pada individu dan mengubah cara persepsi untuk menghadapi

tekanan-tekanan yang dihadapi, sehingga individu yang memiliki tingkat *hardiness* tinggi akan memiliki fokus strategi, kontrol, dan komitmen yang tinggi dalam menghadapi tugas dan tekanan (Bahareh, 2016).

Berdasarkan data lapangan, terdapat beberapa santri yang mengikuti pembelajaran *academic* di Pondok pesantren X yang mengalami gejala *burnout*. Hal ini terjadi karena terdapat berbagai faktor pada lingkungan *academic* di Pondok pesantren X, seperti kedisiplinan yang ketat dengan aturan dan tata tertib yang sangat ketat, pembagian waktu yang efektif antara kegiatan pembelajaran formal, aktivitas keagamaan, dan kegiatan ekstrakurikuler, keterbatasan akses informasi dan media, serta kehidupan di pesantren yang padat dengan interaksi sosial yang intens antar santri. Keluhan santri dalam proses belajar di Pondok pesantren disebabkan oleh stres yang muncul karena individu merasa memiliki beban ganda atau beban yang terlalu berat antara pembelajaran umum dengan pembelajaran khusus dari pelajaran pokok (wajib) islami yang ada di Pondok pesantren.

Penelitian tentang *Burnout academic* ini sangat penting dilakukan, karena dapat berdampak pada kesehatan mental dan performa *academic* santri. Selain itu, penelitian mengenai *Burnout*

*academic* dan *Hardiness* masih terbatas dalam konteks sekolah berasrama atau pesantren. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *Burnout academic* terhadap *Hardiness* pada santri di Pondok pesantren X.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *burnout academic* dengan *hardiness* pada 180 santri MA Pondok Pesantren X. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel non-probabilitas di mana peneliti secara sengaja memilih objek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu: (1) santri berdomisili di Pondok Pesantren X, (2) santri aktif mengikuti pendidikan formal di MA pondok pesantren X, dan (3) pernah menjabat sebagai ketua kamar. Dalam menentukan sampel penelitian, peneliti menggunakan teknik pengumpulan sampel yaitu *purposive sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel non-probabilitas yang mana peneliti secara sengaja memilih objek berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2017).

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *hardiness* yaitu karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai daya tahan dalam diri individu saat menghadapi peristiwa dalam kehidupan yang penuh

dengan tekanan. Sedangkan variabel terikat pada penelitian ini adalah *burnout academic* yaitu kondisi individu merasakan kelelahan yang diakibatkan tuntutan *academic*, memiliki perasan pesimistik, dan kurangnya ketertarikan terhadap pelajaran.

Instrumen penelitian berupa kuisisioner yang terdiri dari dua skala penelitian yaitu untuk skala penelitian *burnout academic* peneliti menggunakan diadaptasi dari skala yang disusun oleh Fatimah (2022) menggunakan teori Schaufeli yang menjelaskan terdapat 3 indikator *Burnout academic* yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduce of professional efficacy*. Skala ini berjumlah 36 butir aitem yang terdiri dari 18 aitem favorable dan 18 aitem unfavorable. Rentang nilai validitas 0.090 – 0.563 dengan nilai reliabilitas sebesar 0.859. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan ditemukan bahwa pada skala *burnout academic* terdapat 12 aitem gugur, yaitu pada aspek *exhaustion* (21, 24, 25, 27, 30), aspek *cynicism* (28, 29), dan aspek *reduce of professional efficacy* (17, 35) sehingga tersisa 24 aitem yang valid.

Sedangkan variabel *hardiness* peneliti menggunakan skala *Hardiness* diadaptasi dari skala yang disusun oleh Rahmi (2019) menggunakan teori Kobasa yang menjelaskan terdapat 3 indikator *hardiness* yaitu *commitment*, *control*, dan *challenge*. Skala ini memiliki 45 total aitem

pernyataan dengan 28 aitem favorabel dan 17 aitem unfavorabel. Rentang nilai validitas 0.405 – 0.982 dengan nilai reliabilitas sebesar 0.987. Berdasarkan uji validitas yang dilakukan ditemukan bahwa pada skala *hardiness* terdapat 7 aitem gugur, yaitu pada aspek kontrol (43, 23), aspek komitmen (17, 22), dan aspek tantangan (20,21,24) sehingga tersisa 38 aitem yang valid.

Skala dalam penelitian ini diberikan beberapa penyesuaian untuk konteks penelitian di pesantren, seperti mengganti istilah “sekolah, tugas sekolah, dan belajar” menjadi “pesantren, tugas pesantren, dan mengaji/belajar di pesantren”, seperti salah satu contoh pernyataan pada aitem “kegagalan merupakan sesuatu hal yang dapat mendorong saya lebih maju” menjadi “kegagalan dalam menghafal Al-Quran/kتاب merupakan sesuatu hal yang dapat mendorong saya lebih maju”

Prosedur pengumpulan data dalam penelitian ini adalah: 1) Perizinan, yaitu memperoleh izin dari pihak pengasuh/pimpinan pesantren dengan mengajukan permohonan izin secara formal dan menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur pengumpulan data. 2) Penyebaran Skala, dilakukan dengan berkoordinasi dengan pengasuh/ustadz yang ditunjuk, menyesuaikan waktu dengan jadwal dan kegiatan santri, serta menjelaskan tujuan dan cara pengisian skala kepada para santri.

3) Analisis data menggunakan SPSS setelah tahap pengumpulan data selesai. Tantangan yang dihadapi adalah penjadwalan waktu penyebaran skala agar tidak mengganggu kegiatan santri, sertaantisipasi terhadap kendala bahasa dan pemahaman santri terhadap pernyataan skala, dengan menyediakan bantuan pengisian skala jika diperlukan. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan korelasi *Spearman* yaitu salah satu jenis uji korelasi non-parametrik yang digunakan untuk mengukur tingkat hubungan antara dua variabel yang tidak berdistribusi normal (Sugiyono, 2017).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan didapati bahwa jumlah responden penelitian sebanyak 180 santri, 80 orang diantaranya laki-laki dan 100 orang perempuan dari kelas 10, 11, dan 12. Uji yang dilakukan adalah uji normalitas, uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah data dari variabel-variabel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan:

- Variabel *Hardiness* : Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200 > 0,05 dengan arti bahwa data variabel *Hardiness* berdistribusi normal.
- Variabel *Burnout academic* : Nilai Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,200 > 0,05 yang berarti bahwa data variabel

*Burnout academic* juga berdistribusi normal.

Uji yang dilakukan selanjutnya adalah uji linearitas, dilakukan untuk mengetahui apakah dua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa nilai Deviation from Linearity = 0,000 < 0,05 yang berarti bahwa data variabel *Hardiness* dan *Burnout academic* tidak memiliki hubungan yang linear.

Berdasarkan hasil uji prasyarat di atas, dapat disimpulkan bahwa data variabel *Hardiness* dan *Burnout academic* berdistribusi normal namun tidak memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu, untuk menguji hipotesis penelitian, analisis data yang sesuai adalah menggunakan uji korelasi non-parametrik, yaitu Spearman's Rank Correlation.

Tabel 1

		Correlations		
			<i>Hardiness</i>	<i>Burnout academic</i>
Spearman's rho	<i>Hardiness</i>	Correlation	1.000	-.387**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)		.000
		N	180	180
<i>Burnout academic</i>	<i>Burnout academic</i>	Correlation	-.387**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.000	
		N	180	180

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0.00 < (p= 0.05)$  maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima, yaitu ada hubungan antara *hardiness* dengan *burnout academic* dengan besaran korelasi

0.387 atau 38.7%. Nilai korelasi menunjukkan arah negatif (-0.387) yang berarti bahwa hubungan antara *hardiness* dengan *burnout academic* adalah negatif atau berlawanan. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki santri, maka *burnout academic* pada santri akan rendah. Penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif antara *hardiness* (ketangguhan) dengan *burnout academic* (kelelahan *academic*) pada santri di Pondok pesantren X.

Temuan ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Kobasa yang menyatakan bahwa individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung lebih tahan terhadap stres dan memiliki risiko yang lebih rendah untuk mengalami *burnout* (Hudayah, Kusri, dan Suhardi, 2021). Lebih lanjut, Maddi (2002) menjelaskan bahwa *hardiness* merupakan sumber daya psikologis penting yang dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai tantangan dan tekanan, termasuk dalam konteks *academic* (Rahmat, Susilowati, dan Widiastuti, 2022).

*Hardiness* merupakan karakteristik kepribadian yang mencakup komitmen, kontrol, dan kemampuan menghadapi tantangan. Sementara *burnout academic* adalah kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami santri akibat tuntutan akademik berlebihan di pondok pesantren. Penelitian menunjukkan bahwa

semakin tinggi *hardiness* santri, semakin rendah tingkat *burnout academic* yang mereka alami.

Dalam konteks santri di pondok pesantren, *hardiness* menjadi sangat penting untuk dimiliki. Selain dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tantangan akademik, seperti beban tugas, jadwal padat, dan tuntutan untuk berprestasi tinggi, mereka juga harus menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan kegiatan keagamaan di pondok pesantren. Kondisi ini dapat menimbulkan stres dan kelelahan akademik, yang jika tidak ditangani dengan baik dapat berdampak pada rendahnya prestasi akademik, motivasi, dan kesejahteraan mental (Amran & Amin, 2019).

*Hardiness* sebagai karakteristik kepribadian yang mencakup komitmen, kontrol, dan tantangan dapat membantu santri dalam menghadapi tekanan akademik dan mencegah terjadinya *burnout* (Harefa, 2018). Individu dengan *hardiness* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk memaknai stres sebagai tantangan, serta memiliki strategi coping yang efektif dalam menghadapi masalah (Maddi, 2006). Hal ini dapat membantu santri dalam mempertahankan semangat dan motivasi belajar, serta mencegah terjadinya kelelahan akademik.

Penelitian Rahmat, Susilowati, dan Widiastuti (2022) menunjukkan bahwa

*hardiness* tidak hanya berkaitan dengan *burnout*, tetapi juga dengan berbagai hasil positif lainnya, seperti kesejahteraan, prestasi akademik, dan resiliensi. Beberapa cara yang dapat diterapkan untuk mengembangkan *hardiness* pada santri di pondok pesantren secara praktis, antara lain Pelatihan *Hardiness*, Amran dan Amin (2019) menunjukkan bahwa pelatihan *hardiness* dapat efektif dalam meningkatkan karakteristik *hardiness* pada santri. Pelatihan ini dapat mencakup materi-materi seperti pengenalan *hardiness*, pengembangan komitmen, kontrol, dan tantangan, serta strategi-strategi dalam menghadapi stres dan masalah. Pelatihan dapat dilakukan secara berkala di pondok pesantren dengan melibatkan konselor atau ahli yang berpengalaman.

Selain pelatihan, konseling berbasis *hardiness* juga dapat menjadi salah satu pendekatan untuk mengembangkan *hardiness* pada santri (Amran & Amin, 2019). Dalam konseling ini, santri dapat didampingi untuk mengidentifikasi dan mengelola pikiran, perasaan, serta perilaku yang menghambat pengembangan karakteristik *hardiness*. Konselor dapat membantu santri dalam meningkatkan komitmen, kontrol, dan kemampuan menghadapi tantangan.

Alifah, Kusrohaniah, dan Suparno (2020) menyarankan agar pondok pesantren dapat mengintegrasikan pengembangan

*hardiness* ke dalam kurikulum atau program pendidikan santri. Hal ini dapat dilakukan dengan menyisipkan materi-materi terkait *hardiness*, seperti manajemen stres, pengembangan diri, dan penguatan karakter, ke dalam mata pelajaran atau kegiatan di pondok pesantren. Selain intervensi langsung, pondok pesantren juga dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mendukung pengembangan *hardiness* pada santri (Sari dan Diponegoro, 2020).

Hal ini dapat dilakukan dengan menyediakan dukungan sosial yang memadai, baik dari pengurus pondok, guru, maupun sesama santri, serta memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang dapat meningkatkan komitmen, kontrol, dan kemampuan menghadapi tantangan. Oleh karena itu, pengembangan dan peningkatan *hardiness* pada santri di pondok pesantren menjadi sangat penting untuk dilakukan. Beberapa intervensi yang dapat dilakukan, antara lain melalui pelatihan *hardiness*, konseling, dan pengembangan program-program yang mendukung pembentukan karakteristik *hardiness* pada santri (Alifah, Kusrohaniah, dan Suparno, 2020).

Penelitian ini dilakukan dalam konteks pondok pesantren yang memiliki karakteristik dan tantangan akademik berbeda dengan sekolah umum, sehingga masih terbatas penelitian tentang burnout academic dan *hardiness* di lingkungan

pendidikan pesantren. Fokus utama penelitian adalah hubungan antara *hardiness* dan *burnout academic*, namun masih sedikit penelitian mengenai variabel lain yang mungkin mempengaruhi burnout academic pada santri.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, sehingga perlu pendekatan yang lebih komprehensif, seperti studi longitudinal atau penelitian eksperimental. Sampel terbatas pada satu pondok pesantren, sehingga perlu replikasi di pondok pesantren lain dan memperluas populasi tidak hanya pada santri, tetapi juga pada guru/pengajar. Selain itu, penelitian ini belum mengeksplorasi strategi atau intervensi untuk meningkatkan *hardiness* dan mengurangi burnout academic, sehingga diperlukan penelitian lanjutan yang mengembangkan dan menguji efektivitas program pengembangan *hardiness* di lingkungan pondok pesantren.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan *burnout academic* pada santri di Pondok pesantren X. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki santri, maka semakin rendah tingkat *burnout academic* yang mereka alami. Temuan ini penting karena *burnout academic* dapat berdampak buruk pada kesehatan mental dan performa



*academic* santri. Di lingkungan pesantren, santri dihadapkan pada beban *academic* yang berat, tuntutan hafalan, serta aturan yang ketat. Kondisi ini rentan menimbulkan *burnout* jika santri tidak memiliki *hardiness* yang baik. *Hardiness* terbukti menjadi faktor penting yang dapat menekan *burnout academic* pada santri. Santri yang memiliki komitmen, kontrol, dan pemaknaan positif terhadap perubahan cenderung lebih tangguh dalam menghadapi tuntutan *academic* di pesantren. Oleh karena itu, pengembangan *hardiness* perlu menjadi perhatian serius dalam upaya mencegah *burnout* dan meningkatkan kesejahteraan *academic* santri di lingkungan pesantren.

### Saran

Saran yang ingin disampaikan penulis untuk pengembangan penelitian adalah mengeksplorasi faktor lain yang mempengaruhi *burnout academic* selain *hardiness*, melakukan penelitian longitudinal untuk memahami dinamika hubungan *hardiness* dan *burnout academic*, menganalisis perbedaan berdasar karakteristik demografis santri, merancang intervensi untuk meningkatkan *hardiness* santri, melibatkan kolaborasi dengan pihak pesantren untuk pemahaman yang lebih komprehensif, serta mempertimbangkan faktor budaya dan kontekstual khas pesantren.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alifah, N. Z., Kusrohmaniah, S., & Suparno, S. (2020). Peran *Hardiness* Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Psikologi*, 47(2), 146-157. <https://doi.org/10.22146/jpsi.50196>
- Amin, A. S., & Amran, Y. (2018). The Influence Of Time Management On Academic *Burnout* Among Students At Islamic Boarding School. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(2), 194-199. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jubk>
- Amran, Y., & Amin, A. S. (2019). *Hardiness* Training To Reduce Academic *Burnout* Among Students At Islamic Boarding Schools. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 49-55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v5i2.10478>
- Adawiyah, R., (2024). Strategi Pondok Pesantren Dalam Meningkatkan Mutu Lulusan Santri Di Pondok Pesantren Mahasina Darul Qur'an Wal Hadits Jatiwaringin. Tesis. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
- Christianto, L., & Amalia, S. T., (2022). *Penyusunan Alat Ukur Untuk Individu Pada Tahap Perkembangan Dewasa Awal*. *Jurnal Seminar Nasional Mahasiswa (Senacam 2022)*. Universitas Negeri Malang
- Fahmi, A. R., & Widyastuti., (2018). *Hubungan Antara Hardiness Dengan Burnout Pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil*. *Jurnal Psikologi POSEIDON. Jurnal Ilmiah Psikologi Kelautan Kemaritiman*. 1(1). Hal 62-70.

- Fauziah, H. H., & Hartati, S. (2019). Regulasi Emosi Dan *Burnout Academic* Pada Santri Pondok Pesantren. *Jurnal Empati*, 8(2), 305-310. <https://Ejournal3.Undip.Ac.Id/Index.Php/Empati/Article/View/24717>
- Fatimah, F., (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Burnout Akademik* Siswa Kelas V MI Di Kecamatan Purwosari. Skripsi. IAIN Kediri
- Fitriyadi, S., Kamaruddin., Suwanto, I., & Sanu., (2023) *Pengaruh Burnout Academic Terhadap Hasil Belajar Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 8(2). Hal 103-111
- Hidayah, N., Kusrini, W., & Suhardi, E. (2021). The Relationship Between *Hardiness* And Academic Resilience Among Islamic Boarding School Students. *Psychology, Evaluation, And Technology In Educational Research*, 3(2), 105-112. <https://doi.org/10.33292/Petier.V3i2.82>
- Lestari, R., & Tjahjono, H. K. (2015). *Hardiness, Burnout, Dan Prestasi Academic* Santri. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 105-123.
- Maharani, D. M., (2019), *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Academic Burnout Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019*. Skripsi. Jurusan Bimbingan Dan Konseling. Universitas Negeri Semarang
- Maddi, S. R. (2013). *Hardiness: Turning Stressful Circumstances Into Resilient Growth*. Springer Netherlands. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-5222-1>.
- Mashadi, M. (2015). The Role Of Pesantren In Education And Community Development In Indonesia. *JOURNAL OF EDUCATION AND PRACTICE*, 6(18), 205-218.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). *Job Burnout*. *Annual Review Of Psychology*. 52, 397-422
- Nurtjahjanti, H., Dan Ratnaningsih, I.Z., (2018). *Hubungan Kepribadian Hardiness Dengan Optimisme Pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) Wanita Di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah*. *Jurnal Psikologi Undip Vol 10 No.2*
- Rahmat, A., Susilowati, I. H., & Widiastuti, A. (2022). The Role Of *Hardiness* In Reducing Academic Stress Among Islamic Boarding School Students. *Buletin Psikologi*, 30(1), 1-12. <https://doi.org/10.22146/Buletinpsikologi.66023>
- Rahmi, F., (2019). Hubungan Antara *Hardiness* Dengan Stress Akademik Pada Siswa SMK Dengan Sistem Full Day School Di Kota Dumai. Fakultas Psikologi. Unibersitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
- Sari, A. P., & Diponegoro, A. M. (2020). The Influence Of Social Support On Academic *Burnout* Among Students In Islamic Boarding Schools. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 10(1), 11-20. <https://doi.org/10.24127/Gdn.V10i1.2525>
- Sugiyono, (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Zuhdi, M. (2018). Modernization Of Indonesian Islamic Schools' Traditions. *Journal Of Indonesian Islam*, 12(1), 1-28.