

# PERANAN ACADEMIC RESILIENCE TERHADAP ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK SMA DALAM PERALIHAN PEMBELAJARAN DARING KE PEMBELAJARAN LURING DI KOTA BANJARMASIN

Ghina Salsabila<sup>1</sup>, Rika Vira Zwagery<sup>2</sup>, Rusdi Rusli<sup>3</sup>.

<sup>1,2,3</sup>Universitas Lambung Mangkurat

[ghina.salsabia670@gmail.com](mailto:ghina.salsabia670@gmail.com)

## Abstract

*Changes in learning methods due to the pandemic have caused an increasing phenomenon of academic burnout in students. One of the factors related to academic burnout is academic resilience. This study aims to investigate the role of academic resilience on academic burnout in high school students during the transition from online learning to offline learning. It is a quantitative correlational survey study with a cross-sectional research design. The sampling was conducted using non-probability sampling with the purposive sampling technique, and the sample characteristics included high school students experiencing the transition from online to offline learning. The measurement instruments were the Indonesian Academic Resilience Scale and the School Burnout Inventory (SBI), which had been adapted and adjusted. The respondents were 243 high school students in Banjarmasin (n=243). The results of the simple linear regression analysis showed that there was a significant negative role of academic resilience on academic burnout in students during transition from online to offline learning ( $\beta = -0.318$ ;  $p < 0.001$ ); the higher the level of academic resilience, the lower the academic burnout, and vice versa. Academic resilience had a role of 10.1% ( $R^2 = 0.101$ ) in predicting academic burnout while the rest was influenced by other factors.*

**Keywords :** *Academic resilience, Academic burnout, Online learning, Offline learning.*

## Abstrak

Perubahan metode pembelajaran sebagai bentuk adaptasi dari dampak pandemi menimbulkan permasalahan baru dimana meningkatnya fenomena *academic burnout* pada peserta didik. Adapun salah satu faktor terkait dengan *academic burnout* ialah *academic resilience*. Melalui hal tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif survey korelasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Penentuan sampel dalam penelitian menggunakan *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling* dengan karakteristik peserta didik SMA yang telah melaksanakan peralihan metode pembelajaran daring ke luring. Alat ukur yang digunakan ialah *Indonesian Academic Resilience Scale* dan *School Burnout Inventory (SBI)* yang telah melalui proses adaptasi dan penyesuaian aitem. Responden penelitian berjumlah 243 peserta didik SMA di Kota Banjarmasin (n=243). Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan terdapat peranan negatif yang signifikan antara *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring ( $\beta = -0,318$ ;  $p < 0,001$ ). Semakin tinggi tingkat *academic resilience* peserta didik, maka semakin rendah *academic burnout* yang dialami, begitu pula sebaliknya. *Academic resilience* memiliki peran sebesar 10,1% ( $R^2 = 0,101$ ) dalam memprediksi *academic burnout* sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

**Kata Kunci :** *Academic resilience, Academic burnout, Pembelajaran daring, Pembelajaran luring.*

## Pendahuluan

Pandemi Covid – 19 di Indonesia memberi banyak dampak pada berbagai aspek kehidupan tidak terkecuali aspek pendidikan. Sehingga membuat sistem pendidikan di Indonesia melakukan berbagai bentuk adaptasi pada model pembelajaran guna menyesuaikan dengan situasi pandemi. Perubahan kebijakan pada model pembelajaran yang pada mulanya berupa pembelajaran tatap muka yang

mengharuskan peserta didik hadir langsung ke sekolah menjadi pembelajaran jarak jauh yang cukup dilakukan dari rumah guna membantu menekan kasus terpapar Covid – 19. Setelah beberapa waktu dan kondisi dirasa mulai kondusif, pembelajaran tatap muka secara bertahap dimulai dengan berbagai ketentuan dan sesuai dengan protokol kesehatan yang berlaku.

Perubahan model pembelajaran dilaksanakan pada seluruh jenjang pendidikan di Indonesia tak terkecuali pada tingkat sekolah menengah atas. Pembelajaran tatap muka dimulai dari jenjang pendidikan yang lebih tinggi terlebih dahulu dengan mempertimbangkan kemampuan para peserta didik dalam penerapan dan kepatuhan pada protokol kesehatan dan peraturan jaga jarak (Limbong et al., 2021). Pembelajaran tatap muka yang secara bertahap dilakukan mendukung kemampuan peserta didik yang sebelumnya terbatas pada kegiatan dalam jaringan. (Husamah, 2014) (dalam (Ratu Dian Ayu et al., 2020)), menyatakan bahwa pembelajaran tatap muka sejatinya memiliki kelebihan berupa penerapan disiplin formal pada pembelajaran tatap muka membentuk disiplin mental pada peserta didik, memudahkan penguatan materi pembelajaran, mempermudah proses penilaian, serta memberi warna pada proses interaksi pada peserta didik. Kelebihan pembelajaran tatap muka ini secara tidak langsung membantu peserta didik dalam pemahaman konsep materi ajar, terlebih pada peserta didik sekolah menengah atas yang pada umumnya dipersiapkan untuk memasuki perguruan tinggi.

Pendidikan secara progresif didorong atas adanya tujuan dan sasaran yang terukur. Berdasarkan hal tersebut peserta didik diharapkan dapat memenuhi standar yang berlaku pada jenjang pendidikannya saat ini maupun syarat untuk memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi lagi (Aoko Oyoo et al., 2018). Adanya standar yang perlu mereka penuhi menjadikan peserta didik mengoptimalkan waktu untuk kegiatan akademik dengan adanya harapan tercapainya tujuan tersebut. Banyaknya waktu yang dipakai untuk kegiatan akademiknya tidak menutup kemungkinan terjadinya kelelahan secara emosional dan juga fisik pada peserta didik (Aoko Oyoo et al., 2018). Berhadapan dengan situasi akademik yang telah berubah di tengah pandemi yang melanda menimbulkan efek baik fisik, emosi maupun psikis peserta didik cenderung terkuras, yang mana hal ini menyebabkan terjadinya kelelahan akademik atau *academic burnout*.

*Academic burnout* merupakan keadaan dimana timbulnya rasa lelah akibat adanya tuntutan akademik yang diiringi perasaan tidak suka terhadap tugas akademik yang diberikan (Schaufeli et al., 2002). Upaya dalam menghadapi tuntutan akademik dan pemilihan strategi *coping* menghindari memiliki andil dalam timbulnya perasaan tidak mampu akan kemampuan diri baik secara fisik maupun psikis, hilangnya minat, timbulnya sikap negatif, dan keraguan untuk berkembang yang mana hal – hal tersebut dikenal sebagai *academic burnout syndrome*

(Trigueros et al., 2020). *Academic burnout* merupakan sebuah konstruk psikologi yang terdiri atas *exhaustion*, *sinisme*, dan juga *inefficacy*. Menurut (Schaufeli et al., 2002) *exhaustion* atau kelelahan ini timbul akibat dari tuntutan akademik yang didapat peserta didik, sinisme berupa kurangnya antusias peserta didik atas kegiatan akademik yang dijalannya, dan *inefficacy* atau ketidakefisienan dalam konteks akademik merujuk pada kinerja akademik yang diberikan peserta didik. Kejenuhan akademik atau *academic burnout* merupakan bentuk respon dari peserta didik atas kesulitan yang berkelanjutan dalam mengatasi tekanan yang timbul dari lingkungan akademis (Lee & Lee, 2018). *Academic burnout* pada umumnya dianggap sebagai penyebab utama dari timbulnya perilaku enggan dalam mengerjakan tugas akademis, hal ini juga dapat mempengaruhi hubungan yang terbina antara peserta didik dan guru, sehingga hal ini dapat mempengaruhi kinerja optimal yang diberikan oleh peserta didik dalam kegiatan akademiknya yang diharapkan dan dapat memprediksi bagaimana mereka kedepannya (Rad et al., 2017). *Academic burnout* dianggap sebagai bentuk tekanan psikologis yang disebabkan oleh stres dan kecemasan yang berlebihan dalam lingkungan akademis (Xie et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Mostafavian et al. (2018) menjelaskan bahwa 51,4% dari peserta didik berada pada tingkat *academic burnout* sedang dan 23% lainnya mengalami *academic burnout* tinggi. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh (Kristina et al., 2020) menunjukkan bahwa dari 114 mahasiswa ekonomi 62 % diantaranya mengalami *academic burnout*. Rasa takut akan kegagalan, persaingan, dan juga sistem pendidikan yang terstandar menjadikan peserta didik rentan mengalami *academic burnout* (Aoko Oyoo et al., 2018). Fenomena *academic burnout* banyak ditemui pada peserta didik. Dampak yang diberikan dari *academic burnout* sendiri tidak hanya sekedar timbulnya perasaan tidak senang akan kegiatan akademis namun dapat lebih serius. *Academic burnout* yang tidak tertangani dengan baik tentu akan mengakibatkan timbulnya permasalahan dalam pendidikan peserta didik (Christy et al., 2020). Dampak lainnya dapat berupa motivasi yang tidak terkontrol, rendahnya harga diri, bahkan dapat menimbulkan ide bunuh diri pada peserta didik (Madigan & Curran, 2021). Peserta didik yang mengalami *academic burnout* memiliki persepsi yang negatif terhadap lingkungan akademiknya, serta kurang antusias dalam kegiatan pembelajaran, hingga menghindari dan kurang berpartisipasi dalam kegiatan akademis yang berujung pada penurunan

kinerja akademik (Aoko Oyoo et al., 2018). Peserta didik yang kurang mampu dalam bertahan dengan konsekuensi atas pengalaman akademik yang buruk rentan untuk mengalami kemunduran dalam hal akademiknya (Meneghel et al., 2019).

Penelitian oleh (J. Wang et al., 2021) menjelaskan bahwa selama pandemi Covid-19 sebanyak 39,29 % mahasiswa mengalami *academic burnout*. Penelitian oleh (Asrowi et al., 2020) menunjukkan kejadian *academic burnout* di masa pandemi Covid-19 pada peserta didik rata – rata memiliki tingkat *academic burnout* sedang dan 10% pada tingkat tinggi dan peserta didik dengan *academic burnout* tingkat sangat tinggi sebesar 1%. Berbeda dengan dua penelitian sebelumnya, penelitian oleh Sagita dan Meilyawati (2021) menunjukkan bahwa selama pandemi Covid – 19 mahasiswa memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah. Beranjak dari ketidaksesuaian hasil pada penelitian sebelumnya mendorong peneliti melakukan kajian lebih lanjut mengenai fenomena *academic burnout* saat pandemi Covid–19 terlebih pada perubahan metode pembelajaran daring ke pembelajaran luring di Kota Banjarmasin.

Kota Banjarmasin dengan populasi peserta didik sekolah menengah atas pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 12.744 (Kemdikbudristek, 2022) juga melakukan adaptasi pada model pembelajaran guna menyesuaikan situasi pandemi Covid – 19. Pembelajaran jarak jauh yang awalnya dilakukan menemui beberapa kendala, seperti akses internet yang terbatas serta permasalahan dalam proses penerimaan konsep dan prinsip materi tanpa adanya pertemuan langsung antara peserta didik dan tenaga pengajar . Pembelajaran tatap muka di masa pandemi dalam pelaksanaannya perlu mempersiapkan beberapa hal seperti vaksinasi kepada seluruh warga sekolah, peningkatan imunitas warga sekolah serta sarana dan prasarana yang sesuai protokol kesehatan guna menambah rasa aman bagi seluruh warga sekolah (Pattanang et al., 2021). Studi pendahuluan yang dilakukan pada 8 Januari 2022 pada 219 peserta didik kelas X dan XI dari 15 SMA di Kota Banjarmasin di ketahui bahwa sebanyak 24% (53 orang) dari peserta didik mengalami *academic burnout* tingkat tinggi dan 7,3% (16 orang) berada pada tingkat sangat tinggi. Rata – rata peserta didik 41,1 % (90 orang) berada pada tingkat sedang. 21,5% (47 orang) peserta didik memiliki *academic burnout* rendah dan sebanyak 5,9% (13 orang) pada tingkat sangat rendah.

Selain itu, wawancara yang dilakukan kepada tiga peserta didik di Kota Banjarmasin juga mendapati bahwa pembelajaran tatap muka selama

pandemi memiliki tantangan tersendiri, selain para peserta didik harus dapat beradaptasi dengan jadwal sekolah yang lebih ketat, walau penjelasan materi dari guru dirasa lebih banyak saat tatap muka, namun peserta didik merasa kewalahan saat mendapat tugas yang harus segera diselesaikan pada hari itu juga. Selain itu, situasi pandemi menjadi sumber tekanan baru yang dirasa menjadikan peserta didik lebih mudah merasakan lelah dan bosan selama proses pembelajaran berlangsung. Rasa lelah yang dirasakan peserta didik pada akhirnya mempengaruhi pencapaian akademis mereka.

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa masih banyak dari peserta didik yang mengalami *academic burnout*. Fenomena ini tidak terjadi serta merta tanpa adanya faktor yang menyertainya. Sebagaimana yang dikatakan Hobfoll (1989) *academic burnout* dapat dipengaruhi oleh *self-efficacy*, *self-esteem*, resiliensi, motivasi dan juga optimisme. Sebagai salah satu faktor terkait dengan *academic burnout*, resiliensi diartikan sebagai bentuk ketahanan mental dan emosional individu untuk dapat bangkit dari krisis dan atau masalah (Walsh, 2020). Berdasarkan hal inilah perlu bagi peserta didik untuk memiliki kemampuan daya tahan yang baik untuk mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru (Pambudhi, 2021). Ketahanan mencerminkan kemampuan untuk dapat bangkit kembali dan dapat melewati situasi penuh tekanan (Pambudhi, 2021). Penting bagi peserta didik untuk memiliki bentuk ketahanan yang baik guna mampu bertahan dan dapat beradaptasi dengan berbagai situasi di lingkungan akademik, sehingga peserta didik dapat mengoptimalkan kinerja akademiknya dan terhindarkan dari *academic burnout*.

Penelitian oleh Ríos-Risquez et al. (2018) menunjukkan bahwa dengan resiliensi yang baik maka kejadian *academic burnout* pada mahasiswa dapat terkontrol. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Fiorilli et al. (2020) menjelaskan bahwa antara resiliensi dan kejenuhan sekolah memiliki hubungan negatif yang kuat, dimana *resilience* menjadi salah satu prediktor terjadinya kejenuhan sekolah pada peserta didik. Kemampuan individu untuk mengatasi situasi penuh tekanan, serta efek negatif yang akan dihadapi merupakan bentuk resiliensi (Brewer et al., 2019). Resiliensi ini salah satu karakteristik psikologis yang erat kaitannya dengan kesuksesan akademis (Trigueros et al., 2020).

*Academic resilience* merupakan bentuk resiliensi atau ketahanan dalam proses belajar yang mana hal ini berupa proses dinamis yang menggambarkan kekuatan serta ketangguhan peserta didik agar dapat bangkit dari pengalaman emosional

yang negatif akibat dari adanya tekanan atau hambatan dalam proses dan lingkungan akademik yang dijalaninya (Hendriani, 2017). *Academic resilience* merupakan sebuah konstruksi ketahanan dan mencerminkan kemungkinan dari adanya peningkatan atas keberhasilan pendidikan meski individu tersebut mengalami kesulitan dalam prosesnya (Pambudhi, 2021). *Academic resilience* atau ketahanan akademik didefinisikan sebagai kemampuan peserta didik untuk mempertahankan pencapaian akademisnya, motivasi, serta kinerja akademis yang tinggi saat dihadapkan pada kondisi akademik yang dirasa merugikan (A. J. Martin & Marsh, 2006).

Penelitian sebelumnya telah menyatakan bahwa peserta didik dengan ketahanan akademik yang tinggi dapat menahan stres akibat dari kegiatan akademik (Aoko Oyoo et al., 2018). *Academic resilience* sendiri merupakan konsep yang menitik beratkan pada kekuatan serta fungsi optimal dari peserta didik (Aoko Oyoo et al., 2018). Hal ini menyiratkan bahwa peserta didik yang tangguh secara akademik akan mempertahankan kinerja akademiknya terlepas dari ada tidaknya tekanan yang beresiko buruk pada pencapaian akademiknya. Penelitian yang dilakukan (Romano et al., 2021) menunjukkan bahwa ketahanan akademik yang tinggi pada peserta didik menunjukkan kelelahan sekolah yang rendah. Selain itu, dalam penelitiannya juga disebutkan bahwa baik peserta didik di sekolah menengah maupun universitas yang memiliki *academic resilience* yang lebih tinggi mampu melawan kelelahan dalam akademik lebih baik.

Berdasarkan hal tersebut tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini ialah terdapat peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring.

## Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif survei korelasional yang merupakan bentuk paradigma sederhana dari penelitian kuantitatif yang mana dalam penelitiannya terdapat variabel X dan Y yang selanjutnya dari kedua variabel tersebut dicari sebesar apa peranan variabel X terhadap variabel Y (Sugiyono, 2016). Adapun desain penelitian yang digunakan ialah desain penelitian cross-sectional. Teknik analisis yang

digunakan dalam penelitian ini ialah teknik analisis regresi linear sederhana.

## Partisipan

Populasi dalam penelitian ini ialah peserta didik SMA di Banjarmasin, yang mana menurut data pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi jumlah peserta didik sekolah menengah atas pada semester genap tahun ajaran 2021/2022 sebanyak 12.744 (Kemdikbudristek, 2022). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non probability sampling dengan teknik purposive sampling. Sampel dalam penelitian berjumlah 243 peserta didik ( $n=243$ ). Adapun kriteria sampel pada penelitian ini sebagai berikut :

- Peserta didik sekolah menengah atas.
- Bersekolah di Kota Banjarmasin.
- Telah melaksanakan peralihan pembelajaran daring ke luring.
- Berada pada kelas X dan XI.

## Pengukuran

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini ialah adalah *Indonesian Academic Resilience Scale* oleh Ramdani et al. (2020) dan *School Burnout Inventory* (SBI) oleh (Salmela-Aro et al., 2009) yang telah melalui proses adaptasi dan penyesuaian aitem. Nilai reliabilitas untuk kedua alat ukur dalam penelitian ini ialah 0,820 untuk *Indonesian Academic Resilience Scale* dan 0,834 untuk *School Burnout Inventory* (SBI).

## Teknik Analisis

Teknik analisis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan alat bantu pengolahan data statistik. Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum uji hipotesis dengan menggunakan uji normalitas dan juga uji linearitas. Uji normalitas yang digunakan ialah uji normalitas residual dengan 1 sample *Kolmogorov-Smirnov test* serta uji linearitas dengan menggunakan *test for linearity*.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Pengujian terhadap data penelitian melalui uji asumsi yang terdiri atas uji normalitas residual dan uji linearitas. Uji normalitas residual menggunakan 1 sample *Kolmogorov-Smirnov test*. Adapun hasilnya data penelitian terdistribusi normal dengan *asympt. Sig. (2-Tailed)* yang memiliki signifikansi sebesar 0,200 yang menunjukkan nilai signifikan melebihi

0,05 ( $p > 0,05$ ). Uji linearitas menggunakan *test for linearity* dan didapat hasil nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $F= 27,155$ ;  $p < 0,05$ ). Berdasarkan hasil tersebut maka terdapat hubungan yang linear antara *academic burnout* dengan *academic resilience*.

Analisis dilakukan dengan total subjek sebanyak 243 orang ( $n=243$ ). Adapun Hasil dari uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bunyi hipotesis penelitian berupa terdapat peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring dapat dilihat dalam Tabel 1.

Tabel 1  
*Hasil Uji Hipotesisi Penelitian*

	<i>Standardized Coefficients</i>		<i>95% CI</i>	$R^2$	$F$
Beta ( $\beta$ )	-0,318	<i>Lower Bound</i>	-0,569	0,101	27,145
$t$	-5,210	<i>Upper Bound</i>	-0,257		
<i>Sig.</i>	0,000				

Berdasarkan Tabel 1 dapat diketahui bahwa hasil perhitungan terkonfirmasi bahwa *academic resilience* signifikan memprediksi *academic burnout*,  $\beta = -0,318$ ,  $t(241) = -5,210$ ,  $p < 0,001$ ,  $CI\ 95\% [-0,569 ; -0,257]$ . Sehingga, sebesar 10,1% varians dari *academic resilience* mampu menjelaskan *academic burnout*,  $F(1, 241) = 27,145$ ,  $p < 0,001$ ,  $R^2 = 0,101$ . *Academic resilience* memiliki koefisien yang negatif terhadap *academic burnout* yang berarti semakin tinggi *academic resilience* maka semakin rendah *academic burnout*, dan berlaku sebaliknya dimana semakin tinggi *academic burnout* maka semakin rendah *academic resilience*.

Berdasarkan hasil uji hipotesis dengan regresi linear sederhana ditemukan bahwa hipotesis penelitian ( $H_a$ ) “terdapat peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring” terkonfirmasi.

Pengkategorisasian data dalam penelitian ini dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Tujuan pengkategorisasian ini untuk mengelompokkan subjek berdasarkan tingkat pengukuran (Azwar, 2012). Pengkategorian data dilakukan pada kedua variabel dalam penelitian ini. Adapun hasil kategorisasi pada kedua variabel penelitian dapat terlihat dalam Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2  
*Norma Kategorisasi Academic Burnout*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 16$	Sangat Rendah	42	17,3
$16 < X \leq 21,5$	Rendah	54	22,2
$21,5 < X \leq 27$	Sedang	100	41,2
$27 < X \leq 33$	Tinggi	33	13,6
$33 < X$	Sangat Tinggi	14	5,8

Berdasarkan hasil kategori pada Tabel 2 dapat diketahui bahwa sebanyak 42 peserta didik (17,3 %) berada pada kategori *academic burnout* sangat rendah, 52 peserta didik (22,2%) berada pada kategori rendah, lalu 100 diantaranya (41,2%) berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kategori tinggi sebanyak 33 peserta didik (13,6%) dan sebanyak 14 peserta didik (5,8%) berada pada kategori *academic burnout* sangat tinggi.

Tabel 3  
*Norma Kategorisasi Academic Resilience*

Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
$X \leq 21$	Sangat Rendah	1	0,4
$21 < X \leq 27$	Rendah	3	1,2
$27 < X \leq 33$	Sedang	46	18,9
$33 < X \leq 39$	Tinggi	102	42
$39 < X$	Sangat Tinggi	91	37,4

Sedangkan berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa sebanyak 1 peserta didik (0,4%) berada pada kategori *academic resilience* sangat rendah, 3 peserta didik (1,2%) dikategorikan rendah, lalu sebanyak 46 peserta didik (18,9%) berada pada kategori sedang. Sedangkan pada kategori tinggi terdapat sebanyak 102 peserta didik (42%), dan sebanyak 91 peserta didik (37%) berada pada kategori sangat tinggi.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Hipotesis alternatif pada penelitian ini menyatakan bahwa terdapat peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana.

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka didapat hasil taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,001$ ) yang menunjukkan bahwa terdapat peranan yang signifikan antara *academic resilience* dengan *academic burnout*, sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Selain itu, peranan yang terdapat dalam penelitian ini bersifat negatif ( $\beta = -0,318$ ), yang bermakna semakin tinggi *academic resilience* maka semakin rendah *academic burnout* dan sebaliknya, semakin rendah *academic resilience* maka semakin tinggi *academic burnout* yang dialami peserta didik. Hal ini sejalan dengan penelitian (Aoko Oyoo et al., 2018) yang menyatakan bahwa terdapat peranan yang negatif antara *academic resilience* dengan *academic burnout*. Temuan penelitian ini juga sekaligus memperkuat penelitian yang dilakukan oleh Janatolmakan et al. (2021) yang menyatakan bahwa resiliensi pada peserta didik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout*, dimana peningkatan pada resiliensi pada peserta didik menurunkan tingkat *academic burnout*.

Kemampuan peserta didik dalam mempertahankan motivasi dan kinerja akademik serta kemungkinan atas keberhasilan peserta didik di sekolah baik dengan ada atau tidaknya tekanan dalam lingkungan akademiknya dapat dipahami sebagai *academic resilience* (M. C. Wang et al., 1994). Resiliensi dalam lingkup akademik berperan sebagai faktor yang mempengaruhi terjadinya *academic burnout* (Taku, 2014). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Shin & Hwang, 2020) yang menyatakan bahwa resiliensi pada peserta didik sebagai faktor yang mempengaruhi *academic burnout* yang dialami oleh para peserta didik. Selain itu penelitian oleh Abram dan Jacobowitz, (2021) yang menunjukkan bahwa resiliensi peserta didik sebagai faktor terkait terjadinya *academic burnout*, dimana *academic resilience* berperan sebagai faktor protektif yang membantu menghindarkan peserta didik mengalami *academic burnout*.

Penelitian ini mengelompokkan tingkat *academic resilience* dari total 243 responden kedalam lima kategori yakni, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Terdapat 1 orang atau sebesar 0,4% dengan kategori *academic resilience* yang sangat rendah, 3 orang (1,2%) berada pada kategori rendah, lalu terdapat 46 orang (18,9%) dengan kategori sedang, pada kategori tinggi sebanyak 102 orang (42%), serta sebanyak 91 orang (37,4%) yang berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut maka, mayoritas peserta didik dalam penelitian ini memiliki *academic resilience* yang tinggi di masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Sulistyowati et al.

(2021) dimulainya lagi pembelajaran luring yang dimulai secara bertahap menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan keaktifan para peserta didik, melalui resiliensi yang dimiliki peserta didik mendorong peserta didik untuk mampu bangkit kembali dan mulai lebih aktif selama pembelajaran dibanding saat pembelajaran daring berlangsung, sehingga peserta didik dengan *academic resilience* yang tinggi mampu memberi kontribusi yang lebih selama pembelajaran berlangsung. Hal inilah yang menjadikan *academic resilience* penting adanya terlebih dengan adanya perubahan suasana pendidikan, dimana terjadinya perubahan metode pembelajaran.

Haskett et al. (2022) menyatakan bahwa resiliensi yang dimiliki para peserta didik dapat melindungi peserta didik dari dampak negatif terkait pencapaian akademik selama perubahan metode pembelajaran terjadi. Peserta didik harus memiliki resiliensi yang baik untuk dapat menyesuaikan diri dengan perubahan metode pembelajaran serta guna menghadapi tantangan akademik (Beale, 2020). Peserta didik yang memiliki *academic resilience* yang tinggi menggambarkan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk dapat mempertahankan motivasi dan kinerja akademiknya guna pencapaian akademik yang lebih baik meski dihadapkan pada situasi akademik yang penuh tekanan (A. J. Martin & Marsh, 2006). Seperti yang dinyatakan oleh Martin (2002) dimana dengan adanya *academic resilience* pada diri peserta didik menjadikan mereka mampu menghadapi tekanan akademik dan mencapai potensi akademiknya.

Resiliensi yang pada dasarnya dapat dipahami sebagai keterampilan yang memungkinkan individu untuk dapat memahami situasi yang sulit serta memiliki toleransi yang tinggi terhadap emosi negatif (Barzilay et al., 2020). Sehingga penting untuk peserta didik memiliki bentuk resiliensi yang baik dalam proses akademiknya. Sejalan dengan pendapat Wang dan Gordon (2012) yang mengartikan *academic resilience* sebagai peningkatan kemungkinan keberhasilan dan pencapaian akademik terlepas ada dan tidaknya tekanan dan kesulitan di lingkungan akademiknya. Hal ini menunjukkan bahwa dengan *academic resilience* yang baik maka, peserta didik dapat terhindar dari tekanan yang dapat mempengaruhi pencapaian akademiknya. Selain itu Haskett et al. (2022) menyatakan bahwa peserta didik dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi memiliki pandangan yang lebih baik terhadap situasi akademiknya.

Terjadinya perubahan dalam metode pembelajaran menjadikan pentingnya *academic resilience* untuk dimiliki para peserta didik untuk

dapat pulih dari dampak perubahan metode pembelajaran. Beale (2020) menyatakan bahwa mengembangkan *academic resilience* peserta didik dapat meningkatkan peluang keberhasilan akademik hal ini juga dapat membantu peserta didik untuk mengatasi dan pulih dari resiko hambatan selama pendidikannya. Penelitian yang dilakukan oleh Cheng et al. (2020) menyatakan bahwa resiliensi yang dimiliki peserta didik membantu untuk mengurangi gejala dari terjadinya *academic burnout* dan membantu untuk bangkit dari situasi penuh tekanan yang dialami.

Penelitian ini juga mengelompokkan tingkat *academic burnout* kedalam lima kategori yakni, sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Sebanyak 42 orang (17,3%) berada pada kategori *academic burnout* sangat rendah, 54 orang (22,2%) dengan kategori rendah, sebanyak 100 orang (41,2%) berada pada kategori sedang, lalu sebanyak 33 orang (13,6%) berada pada kategori *academic burnout* tinggi dan sebanyak 14 orang (5,8%) lainnya berada pada kategori sangat tinggi. Berdasarkan data tersebut maka, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki *academic burnout* pada tingkat sedang menuju rendah di masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Hal ini menunjukkan perbedaan dengan temuan pada data pendahuluan yang menunjukkan *academic burnout* peserta didik berada pada tingkat sedang ke tinggi. Perbedaan ini tidak lepas dari kemungkinan peserta didik sudah mulai mampu beradaptasi dan terbiasa dengan perubahan metode pembelajaran.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fernández-Castillo, 2021) yang menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* yang dialami peserta didik mengalami penurunan setelah dimulainya pembelajaran luring. Hal ini juga sejalan dengan temuan (Ningsih, 2020) yang menyatakan bahwa peserta didik cenderung untuk memilih dan menyukai pembelajaran tatap muka atau luring dibandingkan dengan pembelajaran daring. Hal ini dikarenakan peserta didik menganggap pembelajaran daring lebih monoton, serta timbulnya kesulitan dalam proses penerimaan konsep dan prinsip materi tanpa adanya pertemuan langsung antara peserta didik dan tenaga pengajar (Sari et al., 2020). Hal inilah yang menimbulkan efek kejenuhan pada peserta didik, yang mana *academic burnout* pada tingkat tinggi dan sangat tinggi masih ditemui pada peserta didik SMA dalam penelitian ini. Peserta didik dengan *academic burnout* menggambarkan terjadinya penurunan minat dalam memenuhi tugas sekolah, kurangnya motivasi, serta timbulnya perasaan lelah atas tuntutan akademik (Rad dkk.,

2017). Sejalan dengan hal tersebut, Charkhabi et al. (2013) menyatakan bahwa *academic burnout* mempengaruhi prestasi akademik peserta didik, menimbulkan kurangnya minat pada pendidikan, serta mempengaruhi interaksi para peserta didik dan dengan guru.

Sejalan dengan penelitian oleh Jahedizadeh et al. (2016) yang menyatakan bahwa *academic burnout* memiliki hubungan yang positif dengan terjadinya demotivasi pada peserta didik, serta berpengaruh pada orientasi tujuan dan pandangan positif peserta didik. Madigan dan Curran (2020) menyatakan bahwa kejenuhan peserta didik di sekolah berkaitan dengan prestasi akademik yang buruk. Melihat hal tersebut, maka peserta didik yang mengalami *academic burnout* dapat menjadikan usahanya untuk memaksimalkan prestasinya menurun yang berujung pada hasil akademik yang buruk. Sejalan dengan hal tersebut Mikaeli et al. (2013) menyimpulkan bahwa *academic burnout* yang dialami peserta didik menggambarkan kinerja akademik yang lemah atau rendah, yang mana dari hal ini berujung pada prestasi akademik yang kurang maksimal. Adapun upaya untuk dapat memaksimalkan prestasi akademik yang menurun akibat dari terjadinya *academic burnout* di masa peralihan metode pembelajaran ini ialah dengan meningkatkan *academic resilience* pada peserta didik (Veiskarami dan Khaliligesnigani, 2018).

Berdasarkan hasil kategorisasi dari variabel *academic resilience* dan *academic burnout* pada penelitian ini diketahui bahwa *academic resilience* memiliki rerata kategori tinggi dan *academic burnout* memiliki rerata kategori sedang. Merujuk pada hasil tersebut, membuktikan bahwa *academic resilience* yang dimiliki peserta didik cukup optimal dalam mengurangi terjadinya *academic burnout* pada peserta didik. Namun, walau begitu masih terdapat cukup banyak peserta didik dalam penelitian yang tergolong dalam kategori tinggi dan sangat tinggi di masa peralihan pembelajaran daring ke luring. Berdasarkan hal tersebut maka peserta didik perlu untuk mampu beradaptasi dengan baik pada perubahan yang terjadi. Kemampuan adaptasi akademik yang dimiliki peserta didik berpotensi memiliki keterkaitan dengan *academic burnout* yang selanjutnya berpengaruh pada pembelajaran dan prestasi akademik para peserta didik (Xie et al., 2019).

Kemampuan adaptasi peserta didik terhadap situasi akademik tidak lepas faktor resiliensi yang dimilikinya, dengan adanya bentuk resiliensi yang baik pada peserta maka akan membantu peserta didik untuk dapat beradaptasi dengan situasi akademik

yang berubah (Pambudhi, 2021). Sehingga dengan begitu peserta didik yang mampu beradaptasi dengan baik pada situasi akademik yang berubah dapat meminimalisir terjadinya *academic burnout* dan kemampuan adaptasi juga tidak lepas dari resiliensi yang dimiliki peserta didik.

Hasil rerata kategori yang dapat dikatakan berbanding terbalik antara dua variabel penelitian menunjukkan adanya peranan negatif di antara keduanya, yang mana hal ini dibuktikan dengan hasil analisis data penelitian yang menunjukkan terdapat peranan negatif antara *academic resilience* dan *academic burnout* di masa peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. *Academic resilience* penting untuk dimiliki para peserta didik agar peserta didik dapat meminimalisir kemungkinan terjadinya *academic burnout*. Peranan negatif antara kedua variabel penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu. Penelitian oleh (Smith & Emerson, 2021) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara resiliensi para peserta didik dengan *academic burnout*, dimana peserta didik dengan *academic resilience* yang tinggi memiliki *academic burnout* yang lebih rendah. Resiliensi sendiri berkaitan dengan tingkat *burnout* yang rendah, yang mana hal ini didukung oleh penelitian (Cooke et al., 2013) dimana resiliensi memiliki hubungan yang negatif terhadap *burnout*.

Melihat hal tersebut dapat dipahami juga bahwa *academic resilience* secara negatif dapat memprediksi *academic burnout*. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Fiorilli et al. (2020) yang menunjukkan bahwa resiliensi yang dimiliki peserta didik menjadi salah satu prediktor terjadinya kejenuhan sekolah pada peserta didik karena, diantara keduanya terdapat hubungan negatif yang kuat. Selain itu penelitian oleh García-Izquierdo et al. (2017) menyatakan bahwa *academic resilience* memiliki peran dalam terjadinya *academic burnout*, dimana resiliensi dapat menjadi salah satu sumber yang dapat membantu peserta didik meminimalkan resiko dari *academic burnout*.

Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh  $R^2 = 0,101$ , yang berarti bahwa sebanyak 10,1% varians dari *academic resilience* mampu memprediksi terjadinya *academic burnout* pada peserta didik SMA di masa peralihan metode pembelajaran. Sedangkan sebanyak 89,9% lainnya berasal dari faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Adapun faktor lainnya dari *academic burnout* seperti yang dikemukakan oleh (Hobfoll, 1989) mencakup *self efficacy*, *self esteem*, *optimism*, motivasi, serta dukungan sosial dari orang tua, guru, dan teman sebaya. Selain itu, penelitian oleh

(Parviainen et al., 2021) menunjukkan bahwa gejala *burnout* yang dialami peserta didik di sekolah juga dapat diprediksi oleh *psychological well-being*, *academic skills*, dan jenis kelamin. Selain itu pengalaman kualitas belajar juga dapat dipahami sebagai faktor eksternal yang dapat memprediksi *academic burnout* (Charkhabi et al., 2013).

Melalui penelitian yang dilakukan, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. adapun keterbatasan tersebut ialah hasil penelitian yang tidak dikelompokkan berdasar jenis kelamin untuk melihat perbedaan *academic burnout* pada peserta didik laki-laki dan perempuan. Penelitian ini juga masih terbatas pada pembahasan mengenai *academic resilience* sebagai faktor yang mempengaruhi *academic burnout*, padahal masih terdapat faktor seperti *self efficacy*, *self esteem*, *optimism*, motivasi, serta dukungan dari keluarga, guru dan teman sebaya yang dapat mempengaruhi *academic burnout*.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan hasil bahwa terdapat peranan *academic resilience* terhadap *academic burnout* pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring, yang mana hal tersebut sesuai dengan tujuan awal penelitian ini dan hipotesis alternatif penelitian diterima. Hasil penelitian menunjukkan peranan signifikan antara *academic resilience* terhadap *academic burnout*. Selain itu, *academic resilience* memiliki koefisien negatif terhadap *academic burnout* yang berarti bahwa semakin tinggi *academic resilience* maka semakin rendah *academic burnout* pada peserta didik, dan berlaku pula sebaliknya.

Melalui analisis regresi linear sederhana yang diperoleh pada penelitian ini, *academic resilience* turut berkontribusi terhadap tingkat *academic burnout* peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke pembelajaran luring. Selain itu, *academic burnout* juga dapat dipengaruhi oleh faktor yang tidak menjadi fokus dalam penelitian ini seperti seperti *self efficacy*, *self esteem*, *optimism*, motivasi, serta dukungan dari keluarga, guru dan teman sebaya. Sehingga, *academic resilience* tidak menjadi satu – satunya faktor yang mempengaruhi dan berkontribusi pada terjadinya *academic burnout* pada peserta didik.

## Daftar Pustaka

Abram, M. D., & Jacobowitz, W. (2021). Resilience and burnout in healthcare students and inpatient psychiatric nurses: A between-groups study of two populations. *Archives of Psychiatric*

- Nursing*, 35(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2020.10.008>
- Aoko Oyoo, S., Mucheru Mwaura, P., & Kinai, T. (2018). Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187–200. [www.ijern.com](http://www.ijern.com)
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. P. (2020). ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK TERDAMPAK PANDEMI COVID-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.
- Azwar, S. (2012). *PENYUSUNAN SKALA PSIKOLOGI* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Barzilay, R., Moore, T. M., Greenberg, D. M., DiDomenico, G. E., Brown, L. A., White, L. K., Gur, R. C., & Gur, R. E. (2020). Resilience, COVID-19-related stress, anxiety and depression during the pandemic in a large population enriched for healthcare providers. *Translational Psychiatry*, 10(1), 1–8.  
<https://doi.org/10.1038/s41398-020-00982-4>
- Beale, J. (2020). Academic Resilience and its Importance in Education after Covid-19. *Eton Journal for Innovation and Research in Education*, 4, 1–6.
- Brewer, M. L., van Kessel, G., Sanderson, B., Naumann, F., Lane, M., Reubenson, A., & Carter, A. (2019). Resilience in higher education students: a scoping review. *Higher Education Research and Development*, 38(6), 1105–1120.  
<https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1626810>
- Charkhabi, M., Abarghuei, M. A., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerOpen Journal*, 2(1), 1–5.  
<http://www.springerplus.com/content/2/1/677>
- Cheng, J., Zhao, Y. Y., Wang, J., & Sun, Y. H. (2020). Academic burnout and depression of Chinese medical students in the pre-clinical years: the buffering hypothesis of resilience and social support. *Psychology, Health and Medicine*, 25(9), 1–12.  
<https://doi.org/10.1080/13548506.2019.1709651>
- Christy, Sahrani, R., & Heng, P. H. (2020). KEMAMPUAN MENGONTROL DIRI MAHASISWA KEDOKTERAN DALAM BELAJAR, Pengerjaan Tugas, dan PENGGUNAAN GAWAI. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 4(1), 204–212.
- Cooke, G. P. E., Doust, J. A., & Steele, M. C. (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC Medical Education*, 13(2), 1–6.  
<https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-2>
- Fernández-Castillo, A. (2021). State-Anxiety and Academic Burnout Regarding University Access Selective Examinations in Spain During and After the COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–9.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621863>
- Fiorilli, C., Farina, E., Buonomo, I., Costa, S., Romano, L., Larcán, R., & Petrides, K. V. (2020). Trait Emotional Intelligence and School Burnout: The Mediating Role of Resilience and Academic Anxiety in High School. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 1–9.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17093058>
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. de los Á. (2017). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1–11.  
<https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>
- Haskett, L. A., Doster, D. L., Athanasiadis, D. I., Anton, N. E., Huffman, E. K., Wallach, P., Walvoord, E., Stefanidis, D., Mitchell, S. A., & Lee, N. K. (2022). Resilience matters: Student perceptions of the impact of COVID-19 on medical education. *The American Journal of Surgery*, 224(1), 358–362.  
<https://doi.org/10.1016/j.amjsurg.2022.01.022>
- Hendriani, W. (2017). ADAPTASI POSITIF PADA RESILIENSI AKADEMIK MAHASISWA DOKTORAL. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 14(2), 139–149.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of Resources A New Attempt at Conceptualizing Stress. *The American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Husamah, S. P. (2014). *Pembelajaran BAURAN (Blended Learning)* (1st ed.). Prestasi Pustaka.
- Jahedizadeh, S., Ghanizadeh, A., & Ghonsooly, B. (2016). The role of EFL learners' demotivation, perceptions of classroom activities, and mastery goal in predicting their language achievement and burnout. *Asian-Pacific Journal of Second and Foreign Language Education*, 1(1), 1–17.  
<https://doi.org/10.1186/s40862-016-0021-8>

- Janatolmakan, M., Torabi, Y., Rezaeian, S., Andayeshgar, B., Dabiry, A., & Khatony, A. (2021). The Relationship between Resilience and Academic Burnout among Nursing and Midwifery Students in Kermanshah, Iran. *Education Research International*, 2021, 1–7. <https://doi.org/10.1155/2021/6647012>
- Kemdikbudristek. (2022). *Data Peserta Didik Kota Banjarmasin*. Kemdikbud; Prenada Media. <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/2/156000>
- Kristina, A. D., Loekmono, J. T. L., & Setyorini. (2020). The effect of role conflict on academic burnout of undergraduate Economics students. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 4(2), 98. <https://doi.org/10.24036/00333za0002>
- Lee, M. Y., & Lee, S. M. (2018). The effects of psychological maladjustments on predicting developmental trajectories of academic burnout. *School Psychology International*, 39(3), 217–233. <https://doi.org/10.1177/0143034318766206>
- Limbong, O. P., Tambunan, W., & Limbong, M. (2021). KESIAPAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI SMK NEGERI 2 TORAJA UTARA PADA MASA PANDEMI. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN*, 10(1), 37–45. <https://ejournal.uki.ac.id/index.php/jmp|DOI:https://doi.org/>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Martin, A. (2002). Motivation and academic resilience: Developing a model for student enhancement Academic resilience. *Australian Journal of Education*, 46(1), 34–49.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2006). ACADEMIC RESILIENCE AND ITS PSYCHOLOGICAL AND EDUCATIONAL CORRELATES: A CONSTRUCT VALIDITY APPROACH. *Psychology in the Schools*, 43(3), 267–281. <https://doi.org/10.1002/pits.20149>
- Meneghel, I., Martínez, I. M., Salanova, M., & Witte, H. (2019). Promoting academic satisfaction and performance: Building academic resilience through coping strategies. *Psychology in the Schools*, 56(6), 875–890. <https://doi.org/10.1002/pits.22253>
- Mikaeli, N., Afrooz, G., & Gholiezhadeh, L. (2013). The relationship of self-concept and academic burnout with academic performance of girl students. *Journal of School Psychology*, 1(4), 124–130. [www.SID.ir](http://www.SID.ir)
- Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1 & 2), 1–5. <https://doi.org/10.18311/jeoh/2018/20928>
- Ningsih, S. (2020). Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Pada Masa Pandemi Covid-19. *JINOTEP (Jurnal Inovasi Dan Teknologi Pembelajaran)*, 7(2), 124–132. <https://doi.org/10.17977/um031v7i22020p124>
- Pambudhi, Y. A. (2021). College Students Academic Resilience During Online Lectures. *Proceeding International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 1st) Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 1(1), 271–280. [www.kemdikbud.go.id](http://www.kemdikbud.go.id)
- Parviainen, M., Aunola, K., Torppa, M., Lerkkanen, M. K., Poikkeus, A. M., & Vasalampi, K. (2021). Early Antecedents of School Burnout in Upper Secondary Education: A Five-year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(2), 231–245. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01331-w>
- Pattang, E., Limbong, M., & Tambunan, W. (2021). PERENCANAAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN TATAP MUKA DI MASA PANDEMI PADA SMK KRISTEN TAGARI. *JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN*, 10(2), 112–120. <https://ejournal.uki.ac.id/index.php/jmp|DOI:https://doi.org/>
- Rad, M., Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M. T. (2017). Psychological Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicinae Naissensis*, 34(4), 311–319. <https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035>
- Ramdani, R., Hanurawan, F., Ramli, M., Lasan, B. B., & Afdal, A. (2020). Development and Validation of Indonesian Academic Resilience Scale Using Rasch Models. *International Journal of Instruction*, 14(1), 105–120. <https://doi.org/10.29333/IJI.2021.1417A>
- Ratu Dian Ayu, U. K., Pramudibyanto, H., & Widuroyeki, B. (2020). Pendidikan Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sinestesia*, 10(1), 41–48. <https://sinestesia.pustaka.my.id/journal/article/view/44>
- Ríos-Risquez, M. I., García-Izquierdo, M., Sabuco-Tebar, E. de los Á., Carrillo-García, C., &

- Solano-Ruiz, C. (2018). Connections between academic burnout, resilience, and psychological well-being in nursing students: A longitudinal study. *Journal of Advanced Nursing*, 74(12), 2777–2784. <https://doi.org/10.1111/jan.13794>
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between academic resilience and burnout: The moderating role of satisfaction on school context relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 770–780. <https://doi.org/10.3390/EJIHPE11030055>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). ACADEMIC BURNOUT MAHASISWA PADA MASA PANDEMI COVID -19. *JURNAL NUSANTARA OF RESEARCH*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Sari, W., Rifki, A. M., Karmila, M., Dwiayama, F., & Aziz, Muh. B. (2020). ANALISIS KEBIJAKAN PENDIDIKAN TERKAIT IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN JARAK JAUH PADA MASA DARURAT COVID 19. *Jurnal Mappesona*, 2(2).
- 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>
- Shin, S., & Hwang, E. (2020). The Effects of Clinical Practice Stress and Resilience on Nursing Students' Academic Burnout. *Korean Medical Education Review*, 22(2), 115–121. <https://doi.org/10.17496/kmer.2020.22.2.115>
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2021). Resilience, Psychological Distress, and Academic Burnout among Accounting Students\*. *ACCOUNTING PERSPECTIVES / PERSPECTIVES COMPTABLES*, 20(2), 227–254. <https://doi.org/10.1111/1911-3838.12254>
- Sugiyono, S. (2016). Metode penelitian kuantitatif dan kualitatif dan R&D. In *Alfabeta Bandung*.
- Sulistiyowati, R. A., Parahita, B. N., Ayu Ramadhani, S., Gradini, E., Gustini, R., Rasidi, & Nellirahati. (2021). *Resiliensi, Inovasi, dan Motivasi pertemuan tatap muka terbatas* (A. Wijayanto, Hairuddin, Santiana, & D. A. Pradana, Eds.; 1st ed.). Akademia Pustaka.
- Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and Individual Differences*, 59, 120–123. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.003>
- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Mercader, I., López-Liria, R., & Rocamora, P. (2020). The Influence of Transformational Teacher Leadership on Academic Motivation and Resilience, Burnout and Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207687>
- Veiskarami, H., & Khaliligheshnigani, Z. (2018). Investigating the Academic Burnout and its Relationship with Cognitive Emotion Regulation Strategies and Academic Resilience Students of Shahrekord University of Medical Sciences. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*, 11(1). <https://doi.org/10.29252/edcbmj.11.01.17>
- Walsh, F. (2020). Loss and Resilience in the Time of COVID-19: Meaning Making, Hope, and Transcendence. *Family Process*, 59(3), 898–911. <https://doi.org/10.1111/famp.12588>
- Wang, J., Bu, L., Li, Y., Song, J., & Li, N. (2021). The mediating effect of academic engagement between psychological capital and academic burnout among nursing students during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 102, 104938. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104938>
- Wang, M. C., & Gordon, E. W. (2012). *Educational Resilience in Inner-City America Challenges and Prospects* (E. W. Gordon, Ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Wang, M. C., Haertel, G. D., & Walberg, H. J. (1994). Educational resilience in inner cities. In *Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects*. (pp. 45–72). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Xie, Y. J., Cao, D. P., Sun, T., & Yang, L. Bin. (2019). The effects of academic adaptability on academic burnout, immersion in learning, and academic performance among Chinese medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1640-9>