

Dukungan Sosial dan *Burnout* Akademik pada Siswa Kelas XI SMA: Analisis Berdasarkan Gender di SMA 3 Negeri Samarinda

Saphira Devina Widya Putri Farida¹, Dimaz Surya Jagad², Nur Amelia³, Siti Aliyah Afifah. M⁴, Ahmad Raehan Alfi Nazhar⁵, Meilita Mawarni⁶, Nazwa Qumila Az Zahro⁷, Muhammad Alif Taufik Syahputra⁸, Fahmi Romisa⁹, dan Supartinah¹⁰

¹Program Studi Pendidikan Fisika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

²Program Studi Pendidikan Matematika, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

³Program Studi Pendidikan Ekonomi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

⁵Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

⁶Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

⁷Program Studi Pendidikan Sejarah, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

⁸Program Studi Pendidikan Komputer, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

⁹Program Studi Pendidikan Komputer, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Mulawarman, Samarinda, Kalimantan Timur

¹⁰ SMA Negeri 3 Samarinda, Kalimantan Timur

E-mail: saphirawidyaa@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.8049>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 15 Sep 2026

Revised: 03 Oct 2026

Accepted: 24 Oct 2026

Kata Kunci:

dukungan sosial;
burnout akademik;
siswa SMA; gender;
kelelahan akademik

Keywords

social support;
academic burnout; high
school students; gender;
academic exhaustion



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan burnout akademik pada siswa kelas XI SMA, serta menganalisis perbedaannya berdasarkan gender. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan komparatif. Sampel penelitian terdiri atas 220 siswa kelas XI SMA Negeri 3 Samarinda (69 laki-laki dan 151 perempuan) yang dipilih menggunakan teknik proportionate stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner Likert 1–5 sebanyak 20 item yang mengukur dukungan sosial dan empat dimensi burnout akademik (kelelahan, distansi mental, sinisme dan depersonalisasi, serta efikasi diri), kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan uji independent sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan total burnout akademik ($r = 0,007$; $p = 0,917$), namun ditemukan perbedaan signifikan berdasarkan gender pada dimensi sinisme dan depersonalisasi ($p = 0,048$) serta efikasi diri ($p = 0,008$), dengan siswa laki-laki menunjukkan skor yang lebih tinggi pada kedua dimensi tersebut dibandingkan siswa perempuan. Sementara itu, dimensi kelelahan, distansi mental, dan dukungan sosial tidak menunjukkan perbedaan signifikan antar gender. Temuan ini merekomendasikan perlunya program dukungan sosial di sekolah yang responsif terhadap gender, khususnya untuk menangani pola sinisme dan penurunan efikasi diri pada siswa laki-laki.

This study aimed to examine the relationship between social support and academic burnout among eleventh-grade high school students and to analyze gender differences in this relationship. A quantitative correlational and comparative design was used. The sample consisted of 220 eleventh-grade students from SMA Negeri 3 Samarinda (69 male and 151 female), selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using a 20-item, 5-point Likert questionnaire measuring social support and four dimensions of academic burnout (exhaustion,

inability to detach, cynicism and depersonalization, and self-efficacy), then analyzed using Pearson correlation and an independent sample t-test. The results showed that, overall, social support was not significantly related to total academic burnout ($r = 0.007$; $p = 0.917$), although significant gender differences were found on the cynicism and depersonalization dimension ($p = 0.048$) and the self-efficacy dimension ($p = 0.008$), with male students scoring higher than female students on both. No significant gender differences were found for exhaustion, inability to detach, or social support. These findings suggest the need for gender-responsive social support programs in schools, particularly to address cynicism and declining self-efficacy among male students.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Saphira Devina Widya Putri Farida et al. (2026), Dukungan Sosial dan *Burnout* Akademik pada Siswa Kelas XI SMA: Analisis Berdasarkan Gender di SMA 3 Negeri Samarinda 5(2).<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i2.8049>

PENDAHULUAN

Masa remaja akhir, terutama siswa kelas XI SMA atau SMK, sedang melewati fase penting dalam pertumbuhan mereka. Fase ini ditandai dengan tekanan akademik yang tinggi, persiapan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, serta perasaan cemas tentang masa depan pekerjaan mereka (Pascoe et al., 2020; Vansoeterstede et al., 2024). Menurut model *Study Demands-Resources* (SDR), ketidakseimbangan antara beban belajar dan sumber daya yang dimiliki oleh siswa dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berlangsung lama (Vansoeterstede et al., 2024). Tanpa penanganan yang cukup, kondisi ini bisa menyebabkan kelelahan akademik yang berlebihan, yang ditunjukkan dengan perasaan lelah secara emosional, sikap negatif, dan penurunan kepercayaan diri dalam belajar (Maslach & Leiter, 2021; Vansoeterstede et al., 2024; Wu et al., 2022). Jika tidak diperhatikan, kelelahan akademik bisa menyebabkan penurunan hasil belajar dan meningkatkan rasa cemas serta depresi pada remaja (Madigan & Curran, 2021).

Untuk memitigasi dampak buruk tersebut, *social support* atau dukungan sosial—baik dari keluarga, teman sebaya, maupun guru—berperan penting sebagai faktor pelindung (*protective factor*) (Ye et al., 2022). Dukungan sosial memberikan penguatan emosional dan instrumental yang membantu siswa mengelola stresor sekolah. Riset-riset mutakhir menunjukkan bahwa ketersediaan jaringan dukungan sosial yang kuat berbanding terbalik dengan tingkat kejenuhan akademik; siswa yang merasa didukung cenderung memiliki ketahanan emosional yang lebih baik dalam menghadapi tekanan pembelajaran.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan kejenuhan akademik telah banyak diteliti, terdapat dinamika peran gender yang masih memerlukan eksplorasi lebih mendalam, khususnya pada kelompok remaja akhir. Siswa kelas XI berada pada periode transisi penting di mana ekspektasi sosial dan perbedaan respons emosional berbasis gender mulai terlihat jelas. Penelitian dalam beberapa tahun terakhir mengindikasikan bahwa siswa laki-laki dan perempuan mengekspresikan stres akademik serta memanfaatkan sumber dukungan sosial secara berbeda (Salmela-Aro et al., 2021). Siswa perempuan sering kali melaporkan dukungan emosional yang lebih tinggi namun tetap lebih rentan terhadap kelelahan emosional, sementara siswa laki-laki cenderung lebih tertutup dan mengekspresikan kejenuhan melalui sikap apatis atau penarikan diri (Tang et al., 2021).

Sebagian besar literatur terdahulu cenderung memetakan pengaruh dukungan sosial secara umum tanpa secara spesifik membandingkan pola interaksi kedua variabel tersebut antar-gender pada jenjang kelas XI. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara komparatif pengaruh dukungan sosial terhadap *academic burnout* antara siswa laki-laki dan perempuan kelas XI. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif bagi pendidik dan konselor sekolah dalam merancang intervensi kesehatan mental berbasis gender yang lebih akurat dan efektif.

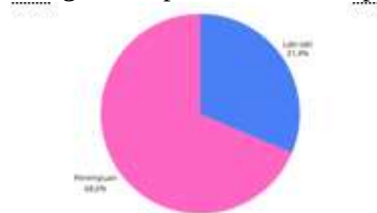
METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan desain *cross-sectional* yang bersifat korelasional dan komparatif (Abduh et al., 2022). Pendekatan deskriptif digunakan untuk

memperoleh gambaran sistematis mengenai tingkat dukungan sosial dan *burnout* akademik yang dialami oleh siswa sebagaimana kedua fenomena tersebut terjadi secara alami di lapangan. Unsur korelasional digunakan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *burnout* akademik, sedangkan unsur komperatif digunakan untuk menguji tingkat perbedaan *burnout* akademik yang dialami siswa laki-laki dan siswa perempuan di tingkat SMA (Chong et al., 2025). Pendekatan gabungan ini telah diaplikasikan pada penelitian sebelumnya, karena mampu memetakan tingkat *burnout* sekaligus menguji faktpr-faktor yang saling berkaitan, termasuk peran dukungan sosial dan variabel demografis seperti jenis kelamin(Fiorilli et al., 2022).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Samarinda, Kota Samarinda, Provinsi Kalimantan Timur, pada semester ganjil di bulan Agustus 2026. Pemilihan lokasi pengambilan data meliputi pertimbangan SMA Negeri 3 SAMARINDA sebagai salah satu sekolah negeri dengan jumlah siswa setiap angkatan yang relatif besar dan heterogen dari berbagai lapisan masyarakat, sehingga representasi data yang didapatkan, diharapkan mengarah pada variasi dukungan sosial dan *burnout* akademik berdasarkan jenis kelamin di lingkungan pendidikan sekolah menengah atas negeri di kota Samarinda.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 3 Samarinda tahun ajaran 2026/2027 dengan proporsi sebanyak 40 siswa yang tersebar pada 11 rombongan belajar (rombel). Sampel penelitian berjumlah 220 siswa dengan komposisi 151 siswa perempuan dan 69 siswa laki-laki.



Gambar 1. Persentase Persebaran Jenis Kelamin Siswa

Pemilihan ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, yakni sampel diambil secara acak dari setiap kelas dengan proporsi yang sebanding dengan komposisi dalam populasi (Alrasheed et al., 2024). Teknik ini dipilih karena populasi bersifat heterogen dari segi kelas dan gender, sehingga stratifikasi diperlukan untuk menjamin bahwa proporsi siswa laki-laki dan siswa perempuan dalam sampel mencerminkan proporsi dalam populasi.

Adapun tahapan yang dilakukan ketika melakukan penelitian sebagai berikut:



Diagram 1. Diagram Alir Penelitian

Tahap persiapan meliputi kajian literatur, penyusunan instrumen, dan penelaahan oleh ahli (expert judgment) untuk menguji validitas isi. Tahap perizinan mencakup pengajuan surat izin ke SMA Negeri 3 Samarinda serta koordinasi dengan wakil kepala sekolah. Pada tahap penentuan sampel, populasi dikelompokkan berdasarkan kelas dan jenis kelamin, lalu ditarik 220 siswa secara proporsional dan acak. Tahap pengambilan data dilakukan secara daring melalui *Google Form*, disertai informed consent dan jaminan kerahasiaan identitas responden. Data yang terkumpul kemudian melalui tahap tabulasi dan skoring, meliputi pemeriksaan kelengkapan, data cleaning, dan pemberian skor Likert 1–5 (termasuk *reverse scoring* pada dimensi efikasi diri). Tahap terakhir, yaitu analisis data, dilakukan dengan teknik statistik deskriptif dan inferensial menggunakan SPSS.

Data dikumpulkan menggunakan instrumen berupa angket (kuesioner) dengan skala Likert lima poin, yaitu 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Skala Likert dipilih karena merupakan jenis skala pengukuran sikap yang paling banyak digunakan dalam penelitian pendidikan dan ilmu sosial, mudah dipahami responden, serta memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang memadai apabila jumlah pilihan respons dan penyusunan butir dilakukan secara tepat (Kusmaryono et al., 2022). Instrumen terdiri atas 20 pernyataan yang mengukur dua variabel utama, yaitu dukungan sosial dan *burnout* akademik, dengan rincian dimensi pada tabel 1.

Tabel 1. Indikator dan Variabel Butir Pernyataan

No. Butir	Variabel/Dimensi	Indikator Spesifik	Jumlah Butir
P1-P3	Dukungan sosial	Dukungan emosional keluarga, ekspektasi akademik keluarga, dukungan guru dan teman sebaya	3
P4-P6, P11-P13	Kelelahan	Kelelahan emosional, kejenuhan belajar, kelelahan fisik-psikologi	6
P7-P9	Distansi mental	Ruminasi akademik, kegagalan detasemen psikologis, hambatan relaksasi	3
P10, P14, P15, P20	Sinisme dan depersonalisasi	Penarikan diri sosial, penurunan empati, apatisme terhadap sekolah	4
P16-P18	Efikasi diri (<i>self-efficacy</i>)	Kebermaknaan relasi sosial, evaluasi performa, efikasi akademik	3
P19	Tekanan eksternal (<i>academic coercion</i>)	Kehilangan otonomi aktivitas ekstrakurikuler	1

Dimensi burnout akademik pada instrumen ini (kelelahan, distansi mental, sinisme/depersonalisasi, dan penurunan efikasi diri) merujuk pada konseptualisasi burnout kontemporer yang banyak digunakan pada populasi pelajar dan mahasiswa (Chong et al., 2025), sedangkan butir tekanan eksternal ditambahkan untuk menangkap aspek tekanan dari tuntutan kegiatan sekolah di luar akademik murni. Sebelum digunakan untuk pengambilan data, instrumen terlebih dahulu ditelaah oleh ahli (*expert judgment*) untuk menguji validitas isi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang dikombinasikan dengan uji beda (*comparative*) untuk melihat perbedaan berdasarkan gender. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial, sedangkan variabel terikat adalah burnout akademik yang terdiri atas empat dimensi utama: kelelahan (*exhaustion*), distansi mental (*inability to detach*), sinisme dan depersonalisasi, serta efikasi diri (*self-efficacy*). Gender digunakan sebagai variabel pembanding (*comparative variable*),

No	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	69	31,4
2.	Perempuan	151	68,6
Total		220	100

Seluruh pengujian statistik menggunakan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Interpretasi hasil uji korelasi dan uji beda dikaitkan kembali dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mendeskripsikan pola hubungan dukungan sosial dengan burnout akademik serta mengungkap ada tidaknya perbedaan burnout akademik antara siswa laki-laki dan perempuan di SMA Negeri 3 Samarinda, sejalan dengan temuan pada penelitian-penelitian sejenis yang menunjukkan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan burnout akademik dan bahwa gender berperan sebagai faktor penting yang membedakan tingkat burnout siswa (Gao et al., 2025)(Li et al., 2026).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian disajikan dalam bentuk statistik deskriptif dan hasil uji korelasi serta uji berdasarkan gender. Hasil analisis deskriptif untuk menganalisis hubungan dan perbedaan yang berkaitan dengan dukungan sosial dan burnout akademik pada siswa laki-laki dan siswa perempuan kelas XI SMA Negeri 3 Samarinda. Berdasarkan data penelitian jumlah responden yang dilakukan dengan tabel karakteristik sesuai jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari 220 siswa menjadi responden dalam penelitian, sebanyak 69 siswa (31,4%) berjenis kelamin laki-laki dan 151 siswa (68,6%) berjenis kelamin perempuan. Komposisi responden dalam penelitian di dominasi oleh siswa perempuan. Karakteristik tersebut selanjutnya untuk menganalisis komparatif dalam perbedaan burnout akademik antara siswa laki-laki dan perempuan. Selain analisis komparatif,

penelitian menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan burnout akademik untuk memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh. Sebelum dilakukan analisis korelasi dan uji beda, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui distribusi data penelitian dengan menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan taraf signifikasi 0,05. Jika $\text{sig} > 0,05$ maka data berdistribusi normal sedangkan $< 0,05$ data tidak berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov

No	Dimensi	<i>Sig. (p)</i>	Keterangan
1.	Dukungan Sosial	0,017	Tidak Normal
2.	Kelelahan	0,044	Tidak Normal
3.	Distansi Mental	0,007	Tidak Normal
4.	Sinisme dan Depersonalisasi	0,021	Tidak Normal
5.	Efikasi Diri	0,000	Tidak Normal
6.	Total Burnout Akademik	0,398	Normal

Tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pengujian pada variabel/dimensi dukungan sosial, kelelahan, distansi mental, sinisme dan depersonalisasi, serta efikasi diri memiliki nilai signifikasi $< 0,05$ sedangkan total burnout akademik memiliki nilai signifikasi sebesar $> 0,05$. Maka disimpulkan bahwa masing-masing variabel/dimensi tidak berdistribusi normal, sedangkan pada dimensi total burnout akademik berdistribusi normal sebesar 0,398.

Deskriptif per Dimensi

Hasil deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi dukungan sosial dan burnout yang dialami siswa kelas XI SMA Negeri 3 Samarinda. Analisis dilakukan dengan melihat nilai mean dan standar deviasi pada setiap dimensi. Ringkasan statistik setiap dimensi berdasarkan gender disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Berdasarkan Gender

No	Dimensi	Mean (SD)		Keterangan
		Laki – laki (n = 69)	Perempuan (n = 151)	
1.	Kelelahan	3,61 (0,87)	3,76 (0,79)	$L < P$
2.	Distansi Mental	3,28 (0,90)	3,30 (0,85)	$L < P$
3.	Sinisme & Depersonalisasi	2,77 (0,95)	2,51 (0,85)	$L > P$
4.	Efikasi Diri	3,42 (0,83)	3,12 (0,63)	$L > P$
5.	Dukungan Sosial	3,76 (0,70)	3,69 (0,63)	$L > P$

Tabel 3 mengindikasikan bahwa siswa perempuan memiliki rata-rata kelelahan lebih tinggi dibandingkan siswa laki-laki, sementara siswa laki-laki menunjukkan skor lebih tinggi pada dimensi sinisme dan depersonalisasi dibandingkan siswa perempuan. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan burnout akademik ($r = -0,xx$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima siswa, semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami.

Korelasi Pearson (Dukungan Sosial -- Total Burnout Akademik)

Nilai r (koefisien korelasi) menunjukkan arah dan kekuatan hubungan antara dukungan sosial dengan total burnout akademik sebesar ($r = 0,007$). Nilai signifikansi ($p = 0,917$) $> 0,05$, maka dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan total burnout akademik. Jika dikaitkan dengan burnout akademik menunjukkan bahwa dukungan sosial sebesar tidak berkorelasi signifikan dengan total burnout akademik, tetapi memiliki hubungan dengan salah satu dimensi psikologis yaitu, sinisme dan depersonalisasi.

Sample T-Test

Uji Sample T-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata antara gender dari masing-masing dimensi. Berikut ringkasan tabel sample T-Test, terdapat dua dimensi yang signifikan yaitu, Sinisme dan Depersonalisasi serta Efikasi Diri.

Tabel 4. Sample T-Tes per Dimensi

Dimensi	t	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelelahan	-1,228	0,221	Tidak signifikan

Distansi mental	-0,179	0,858	Tidak signifikan
Sinisme & depersonalisasi	1,987	0,048	Signifikan $L > P$
Efikasi diri	2,688	0,008	Signifikan $L > P$
Dukungan sosial	0,763	0,446	Tidak signifikan

Berdasarkan hasil Sample T-Test, dari lima dimensi yang dianalisis, hanya dua dimensi yang menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok yaitu, sinisme dan depersonalisasi ($p = 0,048$) dan efikasi diri ($p = 0,008$). Sementara itu, dimensi kelelahan ($p = 0,221$), distansi mental ($p = 0,858$), dan dukungan sosial ($p = 0,446$) yang tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan. Perbedaan kelompok dalam penelitian terlihat pada dimensi sinisme dan depersonalisasi serta efikasi diri, sedangkan dimensi kelelahan, distansi mental, dan dukungan sosial relatif tidak berbeda secara statistik.

Temuan ini konsisten dengan kerangka Job Demands-Resources yang menempatkan dukungan sosial sebagai sumber daya (resource) yang dapat menyeimbangkan tuntutan (demands) akademik, sehingga menekan munculnya kelelahan dan sinisme. Perbedaan pola antara siswa laki-laki dan perempuan juga sejalan dengan literatur yang menunjukkan perempuan cenderung mengalami dan mengekspresikan kelelahan emosional secara lebih terbuka, sementara laki-laki lebih cenderung menampilkan penarikan diri berupa sinisme. Implikasinya, program dukungan sosial di sekolah perlu dirancang secara responsif gender, misalnya dengan pendekatan yang lebih personal-emosional bagi siswa perempuan dan pendekatan yang membangun keterlibatan sosial bagi siswa laki-laki.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa secara keseluruhan dukungan sosial tidak berhubungan secara signifikan dengan total burnout akademik pada siswa kelas XI SMA ($r = 0,007$; $p = 0,917$). Meskipun demikian, ditemukan perbedaan pola burnout akademik yang signifikan berdasarkan gender, yaitu pada dimensi sinisme dan depersonalisasi ($p = 0,048$) serta efikasi diri ($p = 0,008$), dengan siswa laki-laki menunjukkan skor yang lebih tinggi pada kedua dimensi tersebut dibandingkan siswa perempuan, sementara dimensi kelelahan, distansi mental, dan dukungan sosial tidak berbeda secara signifikan antara kedua kelompok. Sekolah dan guru bimbingan konseling disarankan untuk tetap mengembangkan program penguatan dukungan sosial—baik dari keluarga, guru, maupun teman sebaya—yang responsif terhadap perbedaan kebutuhan berdasarkan gender, khususnya untuk menekan kecenderungan sinisme dan menjaga efikasi diri siswa laki-laki, guna mencegah dan menurunkan risiko burnout akademik siswa secara lebih menyeluruh.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 3 Samarinda, guru bimbingan konseling, serta seluruh siswa kelas XI yang telah berpartisipasi dan memberikan izin dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Mulawarman atas dukungan yang diberikan selama proses penelitian ini berlangsung.

REFERENSI

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 31–39. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Alrasheed, A. A., AbuDujain, N. M., Almohammed, S., Alrayes, R., Alajlan, F., Abdulqader, O., Albarrak, M., Alharbi, K. H., Almigbal, T. H., & Batais, M. A. (2024). Obesity in Saudi Medical Students and Alignment with Eating Disorders: A Stratified Random Cross-Sectional Investigation. *Healthcare*, 12(13), 1281. <https://doi.org/10.3390/healthcare12131281>
- Chong, L. Z., Foo, L. K., & Chua, S.-L. (2025). Student Burnout: A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170. <https://doi.org/10.3390/bs15020170>
- Fiorilli, C., Barni, D., Russo, C., Marchetti, V., Angelini, G., & Romano, L. (2022). Students' Burnout at University: The Role of Gender and Worker Status. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11341. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811341>

- Gao, J., Tian, X., & Wu, H. (2025). Exploring the mediating role of social support in sports participation and academic burnout among adolescent students in China. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1591460>
- Kusmaryono, I., Wijayanti, D., & Maharani, H. R. (2022). Number of Response Options, Reliability, Validity, and Potential Bias in the Use of the Likert Scale Education and Social Science Research: A Literature Review. *International Journal of Educational Methodology*, 8(4), 625–637. <https://doi.org/10.12973/ijem.8.4.625>
- Li, H., Liu, M., Yang, M., Gao, E., & Gao, X. (2026). The impact of social support on academic burnout among medical students: the mediating effects of anxiety and depression, and the role of urban-rural differences. *Frontiers in Psychiatry*, 17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1794366>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does academic perfectionism predict academic burnout? A systematic review and meta-analysis. *Motivation and Emotion*, 45(4), 431–446. <https://doi.org/10.1007/s11031-021-09892-3>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2021). How to measure burnout: A statistical and conceptual overview. *Burnout Research*, 8, 100067. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2021.100067>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., & Tuominen, H. (2021). Academic burnout and engagement profiles among adolescent students: Gender differences and school well-being. *Learning and Individual Differences*, 92, 102081. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2021.102081>
- Tang, X., Upadyaya, K., & Salmela-Aro, K. (2021). School burnout and engagement profiles among high school students: Longitudinal trajectory and gender dynamics. *Contemporary Educational Psychology*, 64, 101942. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101942>
- Vansoeterstede, A., Cappe, E., Ridremont, D., & Boujut, E. (2024). School burnout and schoolwork engagement profiles among French high school students : Associations with perceived academic stress and social support. October 2023, 969–986. <https://doi.org/10.1111/jora.12991>
- Wu, K., Wang, F., Wang, W., & Li, Y. (2022). Parents ' Education Anxiety and Children ' s Academic Burnout : The Role of Parental Burnout and Family Function. 12(February), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.764824>
- Ye, Y., Wang, C., & Liu, Y. (2022). Parent and teacher support as protective factors against academic burnout in adolescents. *School Psychology International*, 43(2), 145–162. <https://doi.org/10.1177/01430343211072210>