

Kecenderungan *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia

Rahmi Rajfalni Amarsa¹, Rina Nurhudi Ramdhani², Agus Taufiq³,
Ipah Saripah⁴

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia¹

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia²

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia³

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia⁴

E-mail: rahmiamarsa@gmail.com¹, Rinanurhudiramdhani@upi.edu², afiq@upi.edu³,
ipah_bk@upi.edu⁴

Abstrak

Berbagai tuntutan akademik seperti kurikulum, tugas, dan non akademik menjadi tekanan tersendiri bagi mahasiswa tak jarang mahasiswa mengalami stress ekstrim dan kecemasan berlebih yang mengarah pada *academic burnout*. Tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan profil *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan berdasarkan aspek *academic burnout* (*exhaustion, cynicism, professional efficacy*), jenis kelamin, dan angkatan. Metode yang digunakan adalah *descriptive cross-sectional study* dengan Teknik survey dan menggunakan analisis deskriptif. Sampel mahasiswa sebanyak 105 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan adalah *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) yang terdiri dari 15 pernyataan. Hasil penelitian dan analisis data 73,3% (77 mahasiswa) cenderung mengalami *academic burnout* tingkat sedang. Berdasarkan aspek *academic burnout* mahasiswa BK UPI cenderung tinggi pada aspek *exhaustion* dan *cynicism*. Lalu cenderung rendah pada aspek *professional efficacy*. Keterbatasan dari penelitian ini diantaranya dalam pencarian responden dan persebaran data yang kurang merata.

Kata kunci: *academic burnout*, mahasiswa, mahasiswa BK UPI

Abstract

The various academic demands such as curriculum, assignments, and non-academic are a particular pressure for students, it is not uncommon for students to experience extreme stress and excessive anxiety which leads to academic fatigue. The purpose of this study was to describe the profile of academic saturation in Guidance and Counseling students at the University of Education based on aspects of academic saturation (*fatigue, cynicism, professional efficacy*), gender, and grade. The method used is a *descriptive cross-sectional study* using survey techniques and using descriptive analysis. The sample of students is 105 students. The measuring tool used is the *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) which consists of 15 statements. The results of research and data analysis 73.3% (77 students) tend to experience a moderate level of academic saturation. Based on the aspect of academic saturation, UPI BK students tend to be high in the aspects of *fatigue* and *cynicism*. Then it tends to be low on the aspect of *professional efficacy*. The limitations of this study include the search for respondents and the uneven distribution of data.

Keywords: *academic burnout, college student, BK UPI student*

Info Artikel

Diterima Februari 2023, disetujui April 2023, diterbitkan Agustus 2023

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Yogyakarta



PENDAHULUAN

Kehidupan di perkuliahan dapat menjadi momen-momen yang membahagiakan dan dapat juga membawa dampak yang kurang baik seperti stress akibat tekanan Pendidikan di perguruan tinggi (Stoliker & Lafreniere, 2015). Banyak mahasiswa yang merasa tertekan karena tuntutan akademik. Tak jarang mahasiswa mengalami stress ekstrim yang disebabkan oleh studi dan kecemasan yang berlebihan dan adanya tekanan akademik ataupun non akademik. Jumlah stress yang berlebihan terkait dengan sumber akademis atau stresor lainnya dapat menyebabkan sindrom kelelahan, keadaan di mana seseorang mengalami kelelahan emosional, kecenderungan ke arah depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang lebih rendah (Skodova et al., 2017) Hal ini dapat disebut dengan *academic burnout* (kelelahan akademik).

Burnout adalah isu penting dalam studi mahasiswa (Hwang & Kim, 2022) *Burnout* adalah sindrom kelelahan emosional, depersonalisasi, dan berkurangnya pencapaian pribadi (Maslach & Jackson, 1981). Teori mengenai *burnout* terus berkembang, *academic burnout* didefinisikan sebagai kombinasi kelelahan emosional, sinisme dan ketidakefisienan akademik yang menyebabkan kegagalan dalam mengelola tekanan belajar secara efektif (Schaufeli et al., 2002). Definisi lainnya menjelaskan bahwa *academic burnout* keadaan emosi negative yang berkepanjangan terhadap studi, perilaku belajar yang tidak pantas dan berkurangnya rasa pencapaian akademik (Lian et al., 2014; Q. Wang et al., 2022)

Menurut penelitian Pines dkk (1981) menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tingkat menengah ke atas dalam *academic burnout*. Studi mengenai burnout (kelelahan) difokuskan pada para profesional yang membantu orang lain atau pekerjaan yang mengharuskan mereka memiliki interaksi yang erat dengan orang lain misalnya, perawat kesehatan, Pendidikan, dan pekerja sosial (Lin & Huang, 2014) Banyak penelitian yang melaporkan berbagai tingkat burnout diantara siswa medis. Hasil penelitian (Popa-Velea et al., 2017) menyatakan bahwa prevalensi burnout adalah 15,05% diantara mahasiswa medis Rumania. Sebaliknya, (Fares, al Tabosh, et al., 2016) meneliti bahwa prevalensi burnout adalah 75% diantara mahasiswa medis di Lebanon. *Burnout* ini tidak hanya berdampak pada kinerja akademik saja melainkan dapat berpengaruh pada kesehatan fisik mahasiswa.

Selama meningkatnya kasus COVID-19 universitas menutup kampus serta mengalihkan kegiatan perkuliahan menggunakan platform online dan media sosial. Hal ini meningkatkan *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa (Jiang, 2021; Zis et al., 2021) *Academic burnout* berpengaruh sangat signifikan di universitas karena beberapa alasan. Pertama, *academic burnout* dapat menjadi alasan utama perilaku yang berbeda pada siswa seperti hasil prestasi akademik. Kedua, dapat memengaruhi hubungan antara mahasiswa dan pengajarnya di universitas. Ketiga, *academic burnout* dapat memengaruhi antusiasme siswa terhadap Pendidikan (Neumann et al., 1990) Mahasiswa dengan sindrom *academic burnout* ditunjukkan mengalami penurunan minat dan motivasi dalam belajar. Tak hanya itu, meningkatnya emosi negatif seperti kecemasan, depresi, kelelahan dan frustrasi (Salmela-Aro et al., 2009; Schaufeli et al., 2002; Q. Wang et al., 2022)

Banyak penelitian yang membahas mengenai *academic burnout* terutama pada siswa medis. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa medis mengalami *academic burnout* yang tinggi. Namun, penelitian lainnya menyatakan bahwa siswa medis mengalami *academic burnout* yang rendah. Lalu, masih terbatasnya penelitian yang hanya berfokus pada siswa medis dan mahasiswa di negara China. Berdasarkan pernyataan perlu



adanya penelitian agar mengetahui seberapa besar tingkat *academic burnout* pada mahasiswa di Indonesia. Peneliti akan mendeskripsikan profil tingkat *academic burnout* pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan berdasarkan aspek *academic burnout (exhaustion, cynicism, professional efficacy)*, jenis kelamin, dan angkatan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif dengan Teknik survey. Survey melibatkan mahasiswa tahun ke-3 (semester 5) dan mahasiswa tahun ke-4 (semester 7) dengan sampel 105 mahasiswa. Penelitian *academic burnout* ini menggunakan instrument yang diciptakan oleh Maslach yaitu *Maslach Burnout Inventory (MBI)* dan dikembangkan oleh Schaufelli dkk menjadi *Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBI-SS)*. Terdiri dari 15 pernyataan dan menggunakan skala likert bernilai 7 point (0= tidak pernah dan 6= selalu). Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif karena untuk menggambarkan data yang telah terkumpul yaitu data mengenai kecenderungan *academic burnout* pada mahasiswa BK UPI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian hasil akan mendeskripsikan data demografi, tingkat *academic burnout* secara umum, tingkat *academic burnout* berdasarkan aspek, *academic burnout* berdasarkan jenis kelamin dan angkatan. Untuk penjelasan mengenai data demografi dapat dilihat pada **tabel 3.1**.

Tabel 1.
Data Demografi

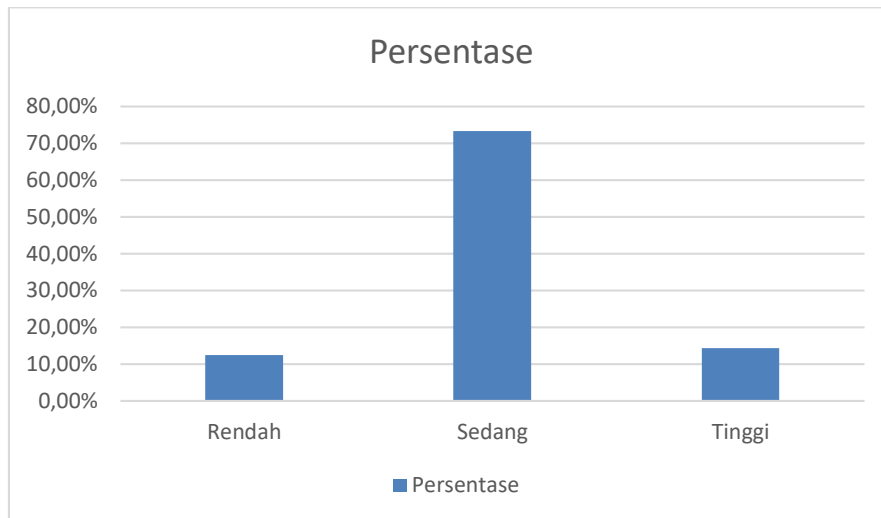
n(%)	
Angkatan	
2019	71 (67,6%)
2020	34 (32,4%)
Jenis Kelamin	
Laki-Laki	20 (19%)
Perempuan	85 (81%)
Usia	
19	4 (3,8%)
20	27 (25,7%)
21	48 (45,7%)
22	23 (21,9%)
23	3 (2,9%)

Dilihat dari tabel 1, total responden dari hasil survey adalah 105 mahasiswa. Terdiri dari 71 mahasiswa (67,6%) angkatan 2019 dan 34 mahasiswa (32,4%) angkatan 2020. Berdasarkan jenis kelamin 20 orang (19%) berjenis kelamin laki-laki, 85 orang (81%) berjenis kelamin perempuan. Pada penelitian ini mayoritas berusia 21 tahun sebanyak 48 mahasiswa (45,7%). Selanjutnya, tingkat *academic burnout* secara umum berdasarkan kategori yang sudah ditentukan ada pada tabel 2.



Tabel 2.
 Kategori *Academic Burnout*

Kategori	n(%)
Rendah	13 (12,4%)
Sedang	77 (73,3%)
Tinggi	15 (14,3%)



Grafik 1. Tingkat *Academic Burnout*

Hasil analisis deskriptif tabel 2 dan grafik 1 menyatakan bahwa 77 mahasiswa atau sebesar 73,3% program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia cenderung mengalami *academic burnout* pada tingkat sedang. Burnout ditentukan oleh skor total MBI-SS berdasarkan Tanggapan peserta dengan menggunakan tridimensi dan kriteria diagnostik bidimensional untuk sindrom burnout seperti yang tercantum dalam ICD-11 (Kajjimu et al., 2021) Hasil skor total kemudian dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Selanjutnya, kategori berdasarkan ketiga aspek *academic burnout* tabel 3.

Tabel 3.
 Tingkat *Academic Burnout*

Kategori	Rumus
Rendah	$X < 16$
Sedang	$17 < x < 35$
Tinggi	$X > 36$

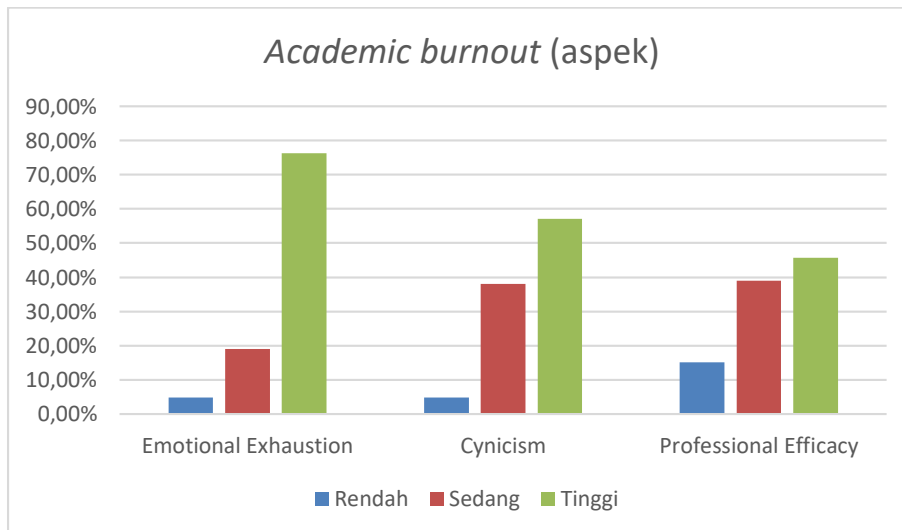
Berdasarkan data yang ada menghasilkan gambaran mengenai tingkat *academic burnout*, tingkat kategori berdasarkan aspek *academic burnout*, gambaran *academic burnout* berdasarkan jenis kelamin, dan gambaran *academic burnout* berdasarkan tahun angkatan. Hasil survey (tabel 3) menunjukkan bahwa 77 mahasiswa (73,3%) mengalami *academic burnout* pada kategori sedang, sisanya 13 mahasiswa (12,4%) berada di kategori rendah dan 15 mahasiswa (14,3%) berada di kategori tinggi. *Academic burnout* adalah keadaan kelelahan emosional, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian pribadi yang rendah yang disebabkan oleh tekanan belajar, akademik beban



atau faktor lain yang berkaitan dengan pembelajaran (Yang, 2004) Dari definisi tersebut artinya sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan Konseling UPI mengalami kelelahan secara akademik, kecenderungan depersonalisasi, dan perasaan pencapaian diri yang rendah akibat adanya tekanan akademik. Indikasi seseorang mengalami *academic burnout* dapat ditinjau dari tiga aspek *academic burnout* (tabel 4),

Tabel 4.
 Aspek *Academic Burnout*

Aspek	n(%)
Exhaustion	
Rendah (0-9)	5 (4,8%)
Sedang (10-14)	20 (19%)
Tinggi (> 15)	80 (76,2%)
Cynicism	
Rendah (0-1)	5 (4,8%)
Sedang (2-6)	40 (38,1%)
Tinggi (> 6)	60 (57,1%)
Professional Efficacy	
Rendah (> 28)	16 (15,2%)
Sedang (23-27)	41 (39%)
Tinggi (< 22)	48 (45,7%)



Grafik 2. Tingkat *academic burnout* berdasarkan aspek

Berdasarkan tabel 4 dapat dideskripsikan untuk aspek *exhaustion* (kelelahan) 80 mahasiswa (76,2%) berada pada kategori tinggi. Lalu, untuk aspek *cynicism* (sinisme) berada di kategori tinggi yaitu 60 mahasiswa (57,1%). Sedangkan untuk aspek *professional efficacy* (efikasi profesional) berada pada kategori tinggi dengan jumlah mahasiswa 48 (45,7%). Itu artinya walaupun mahasiswa mengalami kelelahan akademik (*academic burnout*).

Terdapat tiga aspek dalam penelitian ini adalah *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *professional efficacy* (Efikasi profesional) (tabel 4). *Exhaustion* adalah reaksi emosi individu secara berlebihan dan berkurangnya kemampuan emosional



(Maslach & Leiter, 2016) Untuk aspek *exhaustion* (kelelahan) hasil analisis data menunjukkan mahasiswa Bimbingan dan Konseling cenderung tinggi yaitu sebanyak 80 mahasiswa (76,2%). *Cynicism* yaitu sikap tidak acuh kepada pembelajaran perkuliahan yang sedang ditempuh (Arlinkasari & Akmal, 2017) pendapat lainnya menyatakan bahwa *cynicism* perasaan pesimis dan kurang tertarik terhadap tugas akademik (Charkhabi et al., 2013; Schaufeli et al., 2002). Tingkat *cynicism* mahasiswa berada di kategori tinggi yaitu 60 mahasiswa (57,1%) Terakhir, *professional efficacy* adalah perasaan tidak mampu dan timbulnya perasaan bahwa tugas-tugas perkuliahan yang diberikan itu berat (Maslach & Leiter, 2016). Pada aspek ini (Schaufeli et al., 2002; Schutte et al., 2000) menyarankan untuk memberi skor terbalik untuk *professional efficacy* sehinggalan ditandai dengan *reduce professional efficacy*, sebanyak 48 mahasiswa (45,7%) berada pada kategori tinggi (skor < 22) artinya ada penurunan pada *professional efficacy*. Hasil skor tertinggi aspek *exhaustion* dan *cynicism* serta skor terendah aspek *professional efficacy* dapat menjadi indikasi seseorang mengalami *academic burnout* (Schaufeli et al., 2002)

Tabel 5.
Academic Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean	SD
Laki-laki	52,65	9,686
Perempuan	47,86	8,998

Hasil tabel 5 menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan program studi Bimbingan dan konseling UPI. Dapat dilihat pada tabel 5 untuk mean mahasiswa laki-laki sebesar 52,65 (SD = 9,686) dan mahasiswa perempuan 47,86 (SD = 8,998). Hasil tersebut dapat diinterpretasikan perbedaan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang mengacu kepada skor mean. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan.

Hasil survey tersebut sejalan dengan pernyataan tersebut pada penelitian (van Horn et al., 1997) Guru laki-laki dinilai lebih tinggi pada kelelahan emosional dan Depersonalisasi daripada para wanita. Berbanding terbalik dengan penelitian lainnya, penelitian (Asrowi et al., 2020) terdapat perbedaan signifikan berdasarkan skor mean, pada peserta didik pria sebesar 36,66 dan wanita 39,99. Hasil tersebut menunjukkan tingkat *academic burnout* pada peserta didik wanita cenderung lebih tinggi daripada peserta didik pria. Menurut Maslach dan Jackson (1981) wanita mendapat skor sedikit lebih tinggi dari laki-laki pada faktor keempat opsional keterlibatan dari *academic burnout*. Dari pendapat peneliti yang menyatakan bahwa perempuan skor *academic burnout* cenderung lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Hal ini dapat disebabkan adanya *stereotype* bahwa perempuan lebih sensitif secara emosional (Chatterjee & Mccarrey, 1991)

Sejalan dengan penelitian Lian dkk (2006) menunjukkan bahwa kelelahan akademik memiliki perbedaan gender yang signifikan, siswa laki-laki lebih rendah dari siswa perempuan pada tingkat pencapaian pribadi yang berkurang. Penelitian lainnya menjelaskan tidak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa pria dan mahasiswa wanita yang mengalami *academic burnout*. Namun, pada aspek depersonalisasi terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. 6,1% (20) perempuan dan 12,9% (23) laki-laki, pada aspek depersonalisasi laki-laki cenderung lebih



tinggi (March-Amengual et al., 2022) Berdasarkan, penelitian lainnya tidak ada perbedaan signifikan antara jenis kelamin dengan *academic burnout* kecuali bila dilihat dari beberapa aspek *academic burnout* (Castellanos, 2018; March-Amengual et al., 2022) Hasil Penelitian *Academic burnout* berdasarkan jenis kelamin sangat beragam dan cenderung tidak konsisten. Sehingga, jenis kelamin tidak dapat menjadi prediktor utama seseorang mengalami *academic burnout*.

Tabel 6.
Academic burnout berdasarkan angkatan

Angkatan	Mean	SD
2019	49,51	10,040
2020	47,24	7,345

Hasil analisis deskriptif tabel 6 menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa angkatan 2019 dengan mahasiswa angkatan 2022. Dapat dilihat pada tabel 6 untuk mean mahasiswa angkatan 2019 49,51 (SD = 10,040) dan mahasiswa angkatan 2020 47,24 (SD = 7,345). Hasil tersebut dapat diinterpretasikan perbedaan tingkat *academic burnout* berdasarkan tahun angkatan yang mengacu kepada skor mean. Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa angkatan 2019 cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa angkatan 2020.

Mahasiswa yang rentan mengalami *academic burnout* adalah mahasiswa tahun ke-3 dan mahasiswa tahun ke-4. Penelitian ini mengambil sampel dari mahasiswa semester 5 (tahun ke-3) dan mahasiswa semester 7 (tahun ke-4). Hasil analisis menunjukkan bahwa *academic burnout* cenderung lebih tinggi pada mahasiswa semester 7 dibandingkan dengan mahasiswa di semester 5. Pernyataan ini didapatkan dari hasil skor mean. Skor mean angkatan 2019 (semester 7) sebesar 49,51 sedangkan skor mean angkatan 2020 sebesar 47,24. Penelitian (Wang et al., 2019) menemukan bahwa mahasiswa tahun ke-4 program keperawatan memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi daripada mahasiswa tahun ke-3 program keperawatan. Penelitian lainnya menyatakan Mahasiswa kedokteran tahun ketiga dan keempat berada pada kategori tinggi *academic burnout* (Kajjimu et al., 2021)

Tak jauh berbeda dengan mahasiswa medis, kondisi *academic burnout* yang dialami mahasiswa Bimbingan dan Konseling ini dapat disebabkan dari standar kompetensi yang harus dicapai (Fun et al., 2021) Untuk mahasiswa tahun ke-4 mulai mempersiapkan tugas akhir hal ini tak jarang memicu terjadinya *academic burnout* (Wakhyudin et al., 2020) berpendapat bahwa bimbingan, ujian proposal, dan ujian hasil membuat beberapa mahasiswa merasa terbebani dan stress hingga merasakan burnout akademik. Hal lain yang berpengaruh seperti mengulang mata kuliah yang sebelumnya tidak lulus dan bekerja diluar jam kuliah dapat memicu permasalahan akademik. Oleh karenanya mengerjakan skripsi atau tugas akhir dapat menjadi permasalahan akademik untuk mahasiswa. Permasalahan akademik yang tidak terselesaikan, tentunya dapat menyebabkan burnout pada mahasiswa (Sani et al., 2020)

Terdapat faktor-faktor yang menyebabkan *academic burnout* kelelahan karena pembelajaran tekanan akademik, tugas yang berlebihan, atau faktor psikologis lainnya seperti kelelahan emosional, sikap negatif, dan pencapaian pribadi yang rendah (Stoliker & Lafreniere, 2015) Tingkat stress yang lebih tinggi dengan strategi koping yang buruk adalah faktor utama kelelahan pada mahasiswa (Fares, Saadeddin, et al., 2016) Faktor



eksternal yang dapat memengaruhi *academic burnout* adanya pembatasan sosial skala besar yang membatasi aktivitas dan menghambat kebiasaan bersosialisasi. Lalu, terbatasnya sarana dan prasarana (Livana et al., 2020) Faktor lainnya adalah strategi pembelajaran yang membuat jenuh (Dianti & Findyartini, 2019) permasalahan di lingkungan perkuliahan seperti kegelisahan dan kecemasan akan akademik (Zheng, 2020) Terdapat empat predictor yang memicu timbulnya *academic burnout*: stress identitas diri, stress perkembangan masa depan, stress interpersonal, dan akademik stress (Lin & Huang, 2014)

Dari permasalahan *academic burnout* sebagai konselor atau dosen memiliki peran penting untuk meminimalisir permasalahan ini. Guru BK, dosen ataupun konselor dapat memberikan bimbingan lebih dengan mendorong siswa untuk menghadapi kemungkinan penyebab stres mereka, dan dengan membantu mereka menemukan strategi koping yang efektif. Institusi juga perlu memeriksa hal apa saja yang dapat menimbulkan stres akademik atau stres lainnya bagi siswa. Dosen mempertimbangkan untuk mengembangkan kurikulum di sekitar minat mahasiswa. Mempertimbangkan untuk membuat pelatihan manajemen stres ke dalam kegiatan orientasi mahasiswa. Mengembangkan program intervensi untuk membantu mengurangi peningkatan tekanan hidup dan/atau membantu mereka mengatasi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan ketidakefektifan. Misalnya, universitas bisa menambahkan seminar mengenai "manajemen stres" dan mencoba untuk menginstruksikan siswa tentang cara menangani tekanan hidup dengan lebih baik termasuk mengajari mereka strategi koping (Lin & Huang, 2014).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia mengalami *academic burnout* dengan persentase 73,3% (77 mahasiswa). Dilihat dari aspek *academic burnout*, pada aspek *exhaustion* dan *cynicism* berada di kategori tinggi lalu aspek *professional efficacy* cenderung rendah. Artinya dapat terindikasi mahasiswa mengalami *academic burnout*. Untuk *academic burnout* berdasarkan jenis kelamin menyatakan bahwa mahasiswa laki-laki cenderung mengalami *academic burnout* lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Namun, hasil ini jika dibandingkan dengan penelitian terdahulu hasilnya tidak konsisten. Sehingga untuk jenis kelamin bisa saja berdasarkan partisipan, kondisi, situasi yang berbeda. Terakhir, berdasarkan angkatan mahasiswa tahun angkatan 2019 cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa angkatan 2020 karena perbedaan tuntutan akademik. Untuk penelitian di masa depan, peneliti dapat meneliti *academic burnout* pada mahasiswa program studi lainnya, seperti teknik, ekonomi, dll sehingga literatur yang tersedia tidak hanya penelitian pada mahasiswa medis. Selanjutnya, peneliti dapat lebih menganalisis kecenderungan penyebab terjadinya *academic burnout* berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 81-102.
- Asrowi, Susilo, A. T., & Hartanto, A. (2020). ACADEMIC BURNOUT PADA PESERTA DIDIK TERDAMPAK PANDEMI COVID-19. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 123–130.



- Castellanos, J. (2018). Gender Differences within Academic Burnout. *Adult Higher Education Alliance*, 27–32.
- Charkhabi, M., Abarghuei, A., & Hayati, D. (2013). *The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students*. <http://www.springerplus.com/content/2/1/677>
- Chatterjee, J., & Mccarrey, M. (1991). Sex-role Attitudes, Values and Instrumental-expressive Traits of Women Trainees in Traditional vs Non-traditional Programmes. In *International Association of Applied Psychology* (Vol. 19, Issue 3).
- Costa, E. F. de O., Santos, S. A., Santos, A. T. R. de A., de Melo, E. V., & de Andrade, T. M. (2012). Burnout Syndrome and associated factors among medical students: A cross-sectional study. *Clinics*, 67(6), 573–579. [https://doi.org/10.6061/clinics/2012\(06\)05](https://doi.org/10.6061/clinics/2012(06)05)
- Dianti, N. A., & Findyartini, A. (2019). Hubungan Tipe Motivasi terhadap Kejadian Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia pada Masa Transisi dari Pendidikan Preklinik ke Klinik Tahun 2018 The Rela. *E-Journal Kedokteran Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.23886/ejki.7.10771>
- Fares, J., al Tabosh, H., Saadeddin, Z., el Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. In *North American Journal of Medical Sciences* (Vol. 8, Issue 2, pp. 75–81). North American Journal of Medical Sciences. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
- Fares, J., Saadeddin, Z., al Tabosh, H., Aridi, H., el Mouhayyar, C., Koleilat, M. K., Chaaya, M., & el Asmar, K. (2016). Extracurricular activities associated with stress and burnout in preclinical medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 6(3), 177–185. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2015.10.003>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
- Jiang, Y. (2021). Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- Kajjimu, J., Kaggwa, M. M., & Bongomin, F. (2021). Burnout and associated factors among medical students in a public university in Uganda: A cross-sectional study. *Advances in Medical Education and Practice*, 12, 63–75. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S287928>
- Lian, P., Sun, Y., Ji, Z., Li, H., & Peng, J. (2014). Moving away from exhaustion: How core self-evaluations influence academic burnout. *PLoS ONE*, 9(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0087152>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Livana, P., Fatkhul Mubin, M., & Basthomi, Y. (2020). “TUGAS PEMBELAJARAN” PENYEBAB STRES MAHASISWA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2).
- March-Amengual, J. M., Badii, I. C., Casas-Baroy, J. C., Altarriba, C., Company, A. C., Pujol-Farriols, R., Baños, J. E., Galbany-Estragués, P., & Cayuela, A. C. (2022).



- Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063356>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout*. In *JOURNAL OF OCCUPATIONAL BEHAVIOUR* (Vol. 2).
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress* (pp. 351–357). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Neumann, Y., Finaly-Neumann, E., & Reichel, A. (1990). Determinants and Consequences of Students' Burnout in Universities. *The Journal of Higher Education*, 61(1), 20–31. <https://doi.org/10.1080/00221546.1990.11775089>
- Popa-Velea, O., Diaconescu, L., Mihăilescu, A., Popescu, M. J., & Macarie, G. (2017). Burnout and its relationships with alexithymia, stress, and social support among romanian medical students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph14060560>
- 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>
- Sani, M., Hasbillah, R., Psikologi, J., & Rahmasari, D. (n.d.). *BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH TUGAS AKHIR*.
- 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>
- Schutte, N., Toppinen, S., Kalimo, R., & Schaufeli, W. B. (2000). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS) across occupational groups and nations. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73(1), 53–66. <https://doi.org/10.1348/096317900166877>
- Skodova, Z., Lajciakova, P., & Banovcinova, L. (2017). Burnout Syndrome Among Health Care Students: The Role of Type D Personality. *Western Journal of Nursing Research*, 39(3), 416–429. <https://doi.org/10.1177/0193945916658884>
- Stoliker, B., & Lafreniere, K. (2015). *The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students' Educational Experience*. <https://www.researchgate.net/publication/282817514>
- van Horn, J. E., Schaufeli, W. B., Greenglass, E. R., & Burke, R. J. (1997). A CANADIAN-DUTCH COMPARISON OF TEACHERS' BURNOUT*. In *O Psychological Reports* (Vol. 81). Byrne.
- Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). *ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI*.
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic burnout and professional self-concept of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 77, 27–31. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Wang, Q., Sun, W., & Wu, H. (2022). Associations between academic burnout, resilience and life satisfaction among medical students: a three-wave longitudinal study. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03326-6>
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges.



International Journal of Educational Development, 24(3), 283–301.
<https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

Zheng, W. (2020). Mental health and a novel coronavirus (2019-nCoV) in China. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 269, pp. 201–202). Elsevier B.V.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.041>

Zis, P., Artemiadis, A., Bargiotas, P., Nteveros, A., & Hadjigeorgiou, G. M. (2021). Medical Studies during the COVID-19 Pandemic: The Impact of Digital Learning on Medical Students' Burnout and Mental Health. *Public Health*, 18, 349.
<https://doi.org/10.3390/ijerph>

