

LITERATUR REVIEW: PENGARUH STRATEGI COPING DALAM MENGATASI BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA

Khairunnisah¹, Marsofiyati², Eka Dewi Utari³

Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3}

e-mail: khairunnisah0910@gmail.com

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan fenomena umum di kalangan mahasiswa, baik dulu maupun sekarang, yang ditandai dengan kondisi kelelahan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan. Beberapa faktor yang menyebabkan kelelahan akademik, yaitu tuntutan akademik yang tinggi, penumpukan tugas mata kuliah, tekanan untuk mempertahankan indeks prestasi kumulatif (IPK) untuk mempertahankan beasiswa atau memenuhi harapan orang tua, serta kesulitan untuk membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik. Burnout akademik terdiri dari tiga dimensi utama: Kelelahan, sinisme, dan rendahnya kepuasan pribadi. Penelitian ini akan berfokus pada analisis strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa untuk menghadapi kejenuhan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi literatur yang mengkaji berbagai penelitian terdahulu yang berkaitan dengan fenomena burnout akademik, faktor penyebabnya, dan strategi coping yang digunakan. Langkah-langkah penelitian meliputi pengumpulan referensi dari jurnal akademik, buku dan artikel, serta analisis kritis untuk mendapatkan sintesis pemahaman mengenai topik tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung menggunakan dua strategi coping, yaitu strategi coping yang berfokus pada masalah, yaitu mencari solusi langsung dari masalah yang mereka hadapi, dan strategi coping yang berfokus pada emosi, yaitu mengelola emosi negatif yang diakibatkan oleh tekanan akademik. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pemilihan strategi coping yang sesuai dengan karakteristik individu untuk meminimalisir dampak dari burnout akademik. Karena strategi ini diyakini dapat mendukung kesehatan mental dan meningkatkan performa akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Burnout, Burnout Akademik, Strategi Coping, Beban Aktivitas Mahasiswa.*

ABSTRACT

Academic burnout is a common phenomenon among students, both past and present, characterized by a condition of mental exhaustion due to excessive academic pressure. Some of the factors that cause academic burnout are high academic demands, accumulation of course assignments, pressure to maintain a cumulative grade point average (GPA) to maintain scholarships or meet parental expectations, and difficulty dividing time between academic and non-academic activities. Academic burnout consists of three main dimensions: Exhaustion, cynicism, and low personal satisfaction. This research will focus on analyzing the coping strategies used by students to deal with academic burnout. This research uses a qualitative approach with a literature study that examines various previous studies related to the phenomenon of academic burnout, the factors that cause it, and the coping strategies used. The research steps include collecting references from academic journals, books and articles, as well as critical analysis to synthesize an understanding of the topic. The results showed that students tend to use two coping strategies, namely problem-focused coping strategies, which seek immediate solutions to the problems they face, and emotion-focused coping strategies, which manage negative emotions caused by academic pressure. The conclusion of this study shows

the importance of choosing coping strategies that are in accordance with individual characteristics to minimize the impact of academic burnout. Because these strategies are believed to support mental health and improve students' academic performance.

Keywords: *Burnout, Academic Burnout, Coping Strategies, Student Activity Load.*

PENDAHULUAN

Dunia universitas sering kali identik dengan kebebasan belajar dan pengembangan diri. Semestinya, mahasiswa memiliki ruang untuk mengeksplorasi kemampuan akademis dan non-akademis mereka tanpa tekanan yang berlebihan. Namun pada kenyataannya, mahasiswa mengalami tekanan akademis yang signifikan yang dapat menyebabkan kelelahan mental. Penumpukan mata kuliah, tuntutan untuk mencapai indeks prestasi yang baik untuk mempertahankan beasiswa atau memenuhi harapan orang tua, serta sulitnya membagi waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik menjadi sumber stres yang tidak dapat dihindari yang berujung pada kelelahan akademis atau burnout akademik dalam jangka panjang.

Burnout merupakan respons psikososial terhadap stres kerja yang berlangsung secara terus-menerus, ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan efikasi diri. Fenomena ini banyak terjadi di lingkungan pendidikan, baik di kalangan guru maupun mahasiswa, dan berdampak negatif terhadap kesehatan mental serta performa profesional (Madigan & Kim, 2021; Pöhlmann et al., 2005; Fardous & Afzal, 2022). Kelelahan emosional menjadi faktor dominan yang berkontribusi pada depersonalisasi dan berkurangnya keterlibatan emosional individu terhadap pekerjaan mereka. Siswa yang mengalami burnout akan cenderung kehilangan antusiasme untuk belajar, merasa terbebani oleh tanggung jawab akademis, dan sering mengalami gejala fisik dan emosional seperti kelelahan, kecemasan, dan penarikan diri dari pergaulan (isolasi diri). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang menyebabkan burnout akademik sangat beragam.

Salah satunya adalah kurangnya dukungan sosial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan burnout akademik, baik pada siswa maupun mahasiswa. Individu yang merasa didukung secara emosional oleh rekan sebaya cenderung mengalami tingkat burnout yang lebih rendah, karena interaksi sosial yang positif dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap tekanan akademik yang berlebihan. Kondisi sebaliknya terjadi pada mahasiswa yang merasa terisolasi atau kurang mendapat dukungan, yang berisiko lebih tinggi mengalami burnout (Chaidir & Widyastuti, 2021; Deye, 2023; Haulia et al., 2024; Nurmansyah et al., 2024; Puspitasari & Sholihah, 2024; Puspaningrum & Ruby, 2024; Trimulatsih & Appulembang, 2022). Dukungan sosial yang memadai dari keluarga, teman, dan komunitas dapat membantu mahasiswa mengatasi stres dan mengurangi risiko burnout. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa beban akademik yang berat, jadwal kegiatan yang sangat padat, lingkungan belajar yang kurang kondusif, dan minimnya dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus menjadi faktor utama yang berkontribusi pada meningkatnya burnout dan kejenuhan akademik pada mahasiswa dan siswa (Putri, Masitoh, & Khalid, 2022; Oktaviani & Marsofiyati, 2024; Yosalia & Soetjiningih, 2024; Agatha & Pamungkas, 2024; Redityani & Susilawati, 2021; Rahma & Prihatsanti, 2023). Dukungan sosial yang memadai bahkan dapat menjadi faktor pelindung yang membantu mengurangi tingkat kelelahan emosional dan burnout pada mahasiswa.

Kelelahan akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik dan kesehatan mental, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial mahasiswa. Oleh karena itu, penting

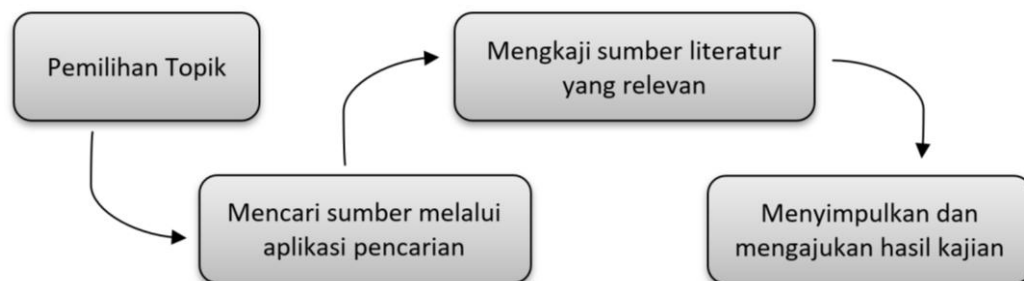
untuk memahami faktor penyebab dan strategi coping yang digunakan oleh mahasiswa untuk mencapai pencegahan dan penanganan kejenuhan akademik yang lebih efektif. Strategi coping secara umum dikategorikan menjadi dua, yaitu problem-focused coping yang berfokus pada penyelesaian masalah secara langsung, dan emotion-focused coping yang berfokus pada pengelolaan emosi untuk mengurangi stres. Penggunaan strategi coping yang tepat dapat membantu mahasiswa untuk mengendalikan tekanan akademik yang mereka alami (Bohibu, 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi baru dengan menyajikan strategi coping yang dominan digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik dalam kaitannya dengan faktor penyebab eksternal yang dialami. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan perspektif yang lebih luas sebagai dasar dalam elaborasi program pencegahan burnout akademik berbasis dukungan sosial dan manajemen beban kerja mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode pencarian literatur digunakan dalam penelitian ini, yaitu mengumpulkan dan menganalisis jurnal-jurnal terdahulu yang terkait dengan topik penelitian. Jurnal-jurnal tersebut dicari menggunakan aplikasi seperti Google Scholar, PubMed, dan Crossref dengan kata kunci “burnout”, “academic burnout”, “coping strategies”, dan “stres akademik”. Jurnal yang diambil dari tahun 2016-2024 dari total 100 artikel dalam bahasa Indonesia dan Inggris dipilih sebagai dasar teori dari makalah ini. Dari jumlah tersebut, diseleksi 24 jurnal yang dianggap relevan. Pemilihan ini dilakukan karena 24 artikel tersebut dinilai paling sesuai dan secara eksplisit menunjukkan perbedaan antara penggunaan media pembelajaran konvensional dan interaktif.

Informasi yang ditemukan kemudian dianalisis secara deskriptif, dengan fokus pada tema, temuan, dan kesimpulan penelitian untuk mendukung pembahasan artikel ini. Langkah-langkah studi kepustakaan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Langkah-langkah studi kepustakaan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Burnout

Burnout merupakan kondisi dimana seseorang merasa lelah secara psikologis maupun fisik akibat banyaknya kegiatan yang dilakukan. Menurut (Edú-valsania et al., 2022), burnout merupakan respon seseorang terhadap stress kerja yang dapat berkembang secara progresif dan menjadi kronis. Sindrom ini dapat menyebabkan kerusakan pada tingkah kognitif, emosional, dan sikap yang dapat diartikan menjadi perilaku negatif terhadap pekerjaan, rekan kerja, pengguna, serta peran profesional itu sendiri. Namun bukan berasal dari masalah pribadi tetapi dampak dari aktivitas kerja.

Dalam karya Maslach & Leiter, (2016). Dalam artikel mereka di *Annual Review of Psychology*, Maslach dan Leiter menekankan bahwa burnout adalah respons terhadap stres kerja kronis yang ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan tidak efektif dalam pekerjaan. Pada komponen kelelahan atau *exhaustion*, merujuk pada rasa kehabisan tenaga, baik secara emosional maupun fisik. Mahasiswa yang mengalaminya akan merasa benar-benar terkuras dan tidak memiliki cukup energi untuk menjalani aktivitas sehari-harinya. Gejala yang sering dirasakannya antara lain sakit kepala, kelelahan berkepanjangan, gangguan tidur, gangguan pencernaan, ketegangan otot, serta masalah kesehatan lainnya yang berkaitan dengan stres.

Pada komponen sinisme atau *cynicism*, akan muncul sikap negatif dan menjauh secara emosional dari tugas maupun lingkungan sekitar. Hal ini dapat mencerminkan hilangnya semangat idealisme. Pada awalnya, sinisme merupakan bentuk pertahanan diri seseorang akibat kelelahan emosional, namun lama kelamaan dapat berkembang menjadi ketidakpedulian bahkan dehumanisasi. Aspek ini menggambarkan dimensi hubungan interpersonal dalam fenomena burnout. Lalu pada komponen terakhir, yaitu menurunnya rasa pencapaian diri atau *reduced personal accomplishment*, individu akan merasa kurang mampu, tidak produktif, dan gagal memenuhi standar dalam tugas-tugas akademik atau pekerjaan. Penurunan ini berdampak pada evaluasi diri, sehingga pada saat itu seseorang akan mulai meragukan kapasitas dirinya sendiri dalam menyelesaikan tanggung jawab dengan baik.

Faktor Penyebab Burnout Akademik

Faktor-faktor situasional maupun individual menyebabkan banyak Mahasiswa mengalami burnout akademik. Menurut (Maslach & Leiter, 2016), terdapat enam faktor utama penyebab burnout, yaitu beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol atas pekerjaan, kurangnya penghargaan atau pengakuan, kurangnya komunitas atau dukungan sosial, kurangnya keadilan, serta konflik nilai-nilai.

Beban kerja yang berlebihan, menjadi faktor penyebab burnout yang paling sering ditemui di kalangan Mahasiswa. Tugas kuliah dengan tenggat yang terlalu singkat, berdekatan dan bobot yang berat (Aini et al., 2023), mengikuti organisasi diluar atau di dalam kampus, dan tuntutan untuk mempertahankan nilai IPK, yang menyebabkan berkurangnya waktu untuk istirahat dan memulihkan diri menjadi penyebab utama mereka mengalami burnout. Kelebihan beban kerja artinya beban, waktu, serta produktivitas akan berlebihan dan berdampak pada fisik serta mental. Namun, apabila beban kerja yang diterima masih dapat dikelola oleh pribadi tersebut, akan memiliki dampak positif berupa kesempatan untuk menyempurnakan keterampilan manajemen waktu (Maslach & Leiter, 2016).

Faktor lainnya ialah kurangnya kontrol, faktor ini terjadi apabila seorang mahasiswa memiliki kontrol yang kurang terhadap beban-beban yang dimilikinya. Kontrol diri pada mahasiswa memiliki manfaat untuk menumbuhkan daya tahan individu, kontrol diri pula dapat memunculkan efek keseimbangan emosi yang dapat mencegah terjadinya burnout (Aini et al., 2023). Penumpukan pada tugas yang harus dikerjakan menjadikan individu kesulitan memprioritaskan mana tugas yang perlu dikerjakan terlebih dahulu karena semuanya memiliki kepentingan yang setara. Dampaknya, mahasiswa merasakan kelelahan dan sinisme pada tugas-tugas yang dibebankan pada dirinya (Sagita & Meilyawati, 2021).

Faktor berikutnya adalah kurangnya Penghargaan atau Pengakuan. Faktor ini mengacu pada kekuatan pengakuan serta penghargaan, apabila pengakuan dan penghargaan tidak dilakukan dengan memadai (secara finansial, institusional, dan sosial) maka akan dapat

meningkatkan peluang yang lebih besar bagi pribadi tersebut mengalami kelelahan (Maslach & Leiter, 2016). Selain itu, kurangnya dukungan sosial juga ternyata berpengaruh pada terjadinya burnout pada seseorang. Dukungan sosial sendiri mencerminkan keberadaan individu atau kelompok yang menghargai, menemani, dan memberi makna pada setiap usaha yang dilakukan seseorang. Menurut (Christiana, 2022), hal ini menjadi aspek yang sangat berpengaruh dalam menekan risiko burnout.

Terdapat enam jenis fungsi dari dukungan sosial, yaitu: menjadi pendengar yang baik, memberikan dukungan dan tantangan dalam hal profesional, memberi dukungan serta tantangan secara emosional, dan berbagi pengalaman nyata. Selain itu, diperlukan pula andil lingkungan belajar yang mendukung. Lingkungan belajar yang mendukung memiliki peranan penting dalam proses pembelajaran mahasiswa. Motivasi belajar yang muncul dalam diri seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitarnya. Menurut (Ramadan & Yushita, 2022), mahasiswa yang menunjukkan motivasi tinggi dalam belajar umumnya ditandai dengan adanya keinginan kuat untuk meraih keberhasilan, dorongan internal untuk terus belajar, harapan terhadap masa depan yang lebih baik, penghargaan terhadap proses belajar, minat terhadap kegiatan pembelajaran, serta lingkungan belajar yang memberikan kenyamanan dan dukungan.

Kurangnya keadilan akan muncul karena sinisme, kemarahan, dan permusuhan cenderung akan muncul apabila seseorang merasa tidak diperlakukan sebagaimana mestinya (Maslach & Leiter, 2016) apabila seseorang merasa tiap pendapat yang diberikannya di dengar, maka akan semakin kecil peluang seseorang tersebut untuk mengalami burnout. Terakhir, faktor konflik pada nilai-nilai mengambil peran dalam kekuatan kognitif serta emosional terkait tujuan dan harapan akademik mahasiswa. Nilai-nilai yang dimaksud ialah cita-cita atau motivasi yang awalnya menarik mahasiswa untuk menempuh jenjang pendidikan tinggi. Ketika terjadi konflik nilai pada lingkungan akademik, maka akan menyebabkan kesenjangan pada nilai-nilai pribadi mahasiswa dengan nilai-nilai institusi pendidikan, hal tersebut pada akhirnya akan menyebabkan mahasiswa mengalami peluang kelelahan akademik yang lebih besar.

Menurut pendapat lainnya, yaitu (Edú-valsania et al., 2022)), faktor-faktor yang menyebabkan burnout terbagi menjadi dua, faktor organisasi yang mencakup *work overload*, *emotional labor*, kurangnya pengaruh, ambiguitas peran, supervisi yang tidak memadai, kurangnya dukungan sosial, dan kondisi jam kerja yang buruk, serta faktor individu, yang mencakup sifat kepribadian, data diri seperti umur dan jenis kelamin (sosiodeografi), serta cara seseorang menghadapi masalah (strategi coping).

Strategi Coping Mahasiswa

Tujuan dari strategi coping adalah membantu individu mengatasi tekanan atau tantangan yang dirasa melebihi kemampuan atau sumber daya yang dimiliki seseorang. Cara seseorang mengelola stres sangat dipengaruhi oleh kapasitas coping internal yang mereka miliki. Semakin besar sumber daya tersebut, semakin adaptif pula strategi coping yang bisa dilakukan untuk menyelesaikan berbagai masalah. Menurut Lazarus dan Folkman dalam (Maryam, 2017) mereka membagi strategi coping menjadi dua bagian.

Strategi Coping Berfokus pada Masalah (*Problem-focused Coping*), yang akan mengarahkan seseorang yang menerapkannya untuk melakukan tindakan pemecahan masalah. Seseorang yang melakukan jenis strategi ini juga akan melakukan strategi coping berfokus pada masalah apabila dirinya merasa masalah yang dihadapi tidak dapat diatur oleh dirinya. Yang termasuk dalam strategi coping ini, adalah *planful problem solving*, *confrontative coping*, dan

seeking social support. Selain strategi berfokus pada masalah, terdapat pula strategi coping berfokus pada emosi (*Emotion-focused Coping*).

Strategi coping jenis berfokus pada masalah akan mengarahkan seseorang untuk melakukan usaha yang mengubah fungsi emosi tanpa mengubah stressor (faktor stres) secara langsung. Perilaku orang yang memiliki strategi coping berfokus pada emosi akan dilakukan apabila seseorang merasa tak dapat mengubah situasi yang menekan dan hanya menerima situasi tersebut karena tidak dimilikinya sumber daya untuk mengatasi situasi tersebut. Yang termasuk dalam strategi coping berfokus pada emosi, yaitu *positive reappraisal*, *accepting responsibility*, *self controlling*, *distancing*, dan *escape avoidance*.

Studi lain menemukan bahwa siswa yang mampu menggabungkan kedua strategi coping ini cenderung dapat mengatasi stres akademik dengan lebih baik (Edú-valsania et al., 2022). Namun, keefektifan strategi coping sangat dipengaruhi oleh karakteristik pribadi, latar belakang sosial, dan dukungan dari lingkungan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, dapat diketahui bahwa burnout akademik pada mahasiswa terjadi sebagai akibat dari akumulasi tekanan akademik dan faktor lingkungan yang tidak mendukung. Faktor-faktor yang menyebabkan kejenuhan akademik pada mahasiswa, seperti beban kerja yang berlebihan, kurangnya kontrol, kurangnya pengakuan, kurangnya dukungan sosial, lingkungan belajar yang tidak mendukung, konflik nilai, dan ketidakadilan, seperti yang dikatakan oleh (Maslach & Leiter, 2016), mengindikasikan bahwa kejenuhan tidak disebabkan oleh satu aspek saja, tetapi kombinasi dari kondisi akademik dan sosial yang berbeda. Temuan ini juga didukung oleh (Edú-valsania et al., 2022) yang membagi pemicu burnout menjadi faktor organisasi dan faktor individu.

Dari uraian di atas, terlihat bahwa dukungan sosial dan lingkungan belajar yang positif merupakan kunci penting untuk meminimalisir kejenuhan akademik. Siswa yang memiliki sistem dukungan yang baik dari teman, guru, dan keluarga cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademik. Selain itu, kemampuan siswa untuk menerapkan strategi coping yang tepat, baik yang berfokus pada masalah maupun yang berfokus pada emosi, memainkan peran penting dalam mengelola stres akademik. Hal ini mendukung gagasan Lazarus dan Folkman dalam (Maryam, 2017) bahwa coping yang berhasil dipengaruhi oleh persepsi individu terhadap kontrol.

Dengan demikian, temuan ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk meningkatkan kesadaran akan manajemen stres dan mengaktifkan strategi coping di lingkungan kampus, misalnya melalui pendidikan, konseling, atau kegiatan lain yang mendukung. Selain itu, institusi juga perlu memperhatikan faktor-faktor organisasi seperti beban akademik, keadilan dan penghargaan untuk menciptakan lingkungan belajar yang sehat dan mendukung.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal seperti kemampuan mengelola stres, tetapi juga oleh faktor eksternal berupa beban aktivitas, dukungan sosial, dan kualitas lingkungan belajar. Temuan ini mengonfirmasi bahwa semakin tinggi beban aktivitas yang ditanggung mahasiswa, semakin rendah dukungan sosial yang diterima, serta semakin kurang mendukung lingkungan belajar, maka semakin tinggi tingkat burnout akademik yang dirasakan.

Strategi coping menjadi aspek penting dalam upaya mengatasi burnout akademik. Mahasiswa yang mampu menggunakan kombinasi problem-focused coping dan emotion-focused coping secara adaptif terbukti lebih mampu mengendalikan stres akademik, mempertahankan motivasi, dan menjaga kesehatan mentalnya. Temuan ini mendukung teori coping Lazarus & Folkman serta teori Maslach terkait burnout, sekaligus memperluas pemahaman mengenai relevansi strategi coping dalam konteks kehidupan akademik di perguruan tinggi.

Dengan hasil ini, diharapkan institusi pendidikan dapat mengembangkan program-program intervensi yang tidak hanya berfokus pada pengurangan beban akademik, tetapi juga memperkuat dukungan sosial melalui layanan konseling, mentoring, serta penyediaan lingkungan belajar yang sehat dan suportif. Ke depannya, penelitian ini membuka peluang untuk menguji efektivitas berbagai model intervensi coping dan eksplorasi faktor-faktor lain seperti resiliensi, *self-efficacy*, dan peran teknologi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Agatha, P. A. J., & Pamungkas, H. P. (2024). Pengaruh lingkungan belajar dan dukungan sosial terhadap academic burnout siswa SMA. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 15(2), 101–110. [https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15\(2\).18913](https://doi.org/10.25299/perspektif.2024.vol15(2).18913)
- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2023). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, dan Komunitas terhadap Burnout Akademik pada Mahasiswa selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 49. <https://doi.org/10.26714/jkj.12.1.2024.49-60>
- Bohibu, N. (2024). *Academic Burnout Ditinjau Dari Problem Focused Coping Pada Mahasiswa Akhir Yang Bekerja*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Chaidir, A., & Widyastuti, A. (2021). Dukungan sosial dalam mereduksi burnout akademik mahasiswa: Suatu tinjauan literatur. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 8(1), 11–20. <https://doi.org/10.xxxx/jpu.v8i1.1234>
- Christiana, E. (2022). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19*.
- Deye, L. A. (2023). Peer support and academic burnout among university students. *International Journal of Educational Psychology*, 12(2), 145–158. <https://doi.org/10.xxxx/ijep.v12i2.5678>
- Edú-valsania, S., Laguia, A., & Moriano, J. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>
- Fardous, N., & Afzal, A. (2022). Emotional exhaustion and depersonalization among university faculty members: A study on burnout. *Journal of Educational Psychology Research*, 4(1), 45–56.
- Haulia, M., Rahman, A., & Fitriyani, R. (2024). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap burnout akademik siswa sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 10(1), 34–42. <https://doi.org/10.xxxx/jppk.v10i1.8765>
- Madigan, D. J., & Kim, L. E. (2021). Does teacher burnout affect students? A systematic review of its association with academic achievement and student-reported outcomes. *International Journal of Educational Research*, 105, 101714. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101714>
- Maryam, S. (2017). Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya. *Konseling Andi Matappa*, 1(2).

- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Nafa Aulia Rahma, & Prihatsanti, U. (2023). Factors Influencing Student Academic Burnout Systematic Review. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 37(1), 62–68. <https://doi.org/10.21009/pip.371.8>
- Nurmansyah, M., Sari, L. N., & Putra, R. A. (2024). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 6(2), 91–102. <https://doi.org/10.xxxx/jpi.v6i2.6789>
- Oktaviani, D. Z., & Marsofiyati, M. (2024). Pengaruh beban tugas akademik dan dukungan sosial terhadap tingkat burnout mahasiswa pendidikan administrasi perkantoran. *Harmoni Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 322–336. <https://doi.org/10.62383/hardik.v2i1.1102>
- Pöhlmann, K., Jonas, I., Ruf, S., & Harzer, W. (2005). Stress, burnout and health in the clinical period of dental education. *European Journal of Dental Education*, 9(2), 78–84. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0579.2004.00361.x>
- Puspaningrum, D., & Ruby, A. (2024). Peer support as a protective factor against academic burnout among university students. *Asian Journal of Educational Research and Development*, 3(1), 25–33. <https://doi.org/10.xxxx/ajerd.v3i1.4455>
- Puspitasari, R., & Sholihah, U. (2024). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor burnout akademik di pesantren. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 53–61. <https://doi.org/10.xxxx/jpi.v9i1.1122>
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2022). Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 123–130. <https://doi.org/10.12345/jkj.v10i2.11534>
- Ramadan, M., & Yushita, A. (2022). Pengaruh Stres Akademik, Fasilitas Belajar, Dan Lingkungan Belajar Terhadap Motivasi Belajar Daring Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 20(1), 52–66. <https://doi.org/10.21831/jpai.v20i1.48530>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/JPU.2021.v08.i01.p09>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Trimulatsih, D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. In *Psychology Journal of Mental Health* (Vol. 4, Issue 1). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/36>
- Yosalia, C. P. D., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Dukungan sosial dan academic burnout pada mahasiswa UKSW yang sedang menyusun tugas akhir. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 7(3), 45–56. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v7i3.75685>