

## **Academic Burnout pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi : Bagaimana Peran Resiliensi?**

**Fitriani Pramudya Wardani**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Suroso**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Isrida Yul Arifiana**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [fitrianipramudya01@gmail.com](mailto:fitrianipramudya01@gmail.com)

### **Abstract**

*The role of resilience is very important for students who are active in organizing because students who are active in organizing face multiple demands, namely academic demands and organizational responsibility. This study aims to determine the relationship between resilience and academic burnout in students who are active in organizations. This study is a quantitative research that uses correlational quantitative research. The sampling technique in this study uses the proportionate stratified sampling method with a sample of 294 students. The analysis technique uses pearson product moment and shows a very significant correlation between the two resilience variables and academic burnout. The results obtained were that there was a negative relationship between resilience and academic burnout in students who were active in organizations. Therefore, the hypothesis in this study is acceptable. This means that the higher the resilience, the lower the academic burnout, Likewise the lower the resilience, the higher the academic burnout.*

**Keywords:** *Academic burnout, students, student organizations, resilience.*

### **Abstrak**

Peran resiliensi sangat penting penting bagi mahasiswa yang aktif berorganisasi karena mahasiswa yang aktif berorganisasi menghadapi tuntutan ganda, yakni tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan penelitian kuantitatif korelasional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *proportionate stratified sampling* dengan sampel sebanyak 294 mahasiswa. Teknik analisis menggunakan *pearson product moment* dan menunjukkan korelasi sangat signifikan antara kedua variabel resiliensi dengan *academic burnout*. Hasil yang didapat bahwa adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Maka, hipotesis pada penelitian ini dapat diterima. artinya semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *academic burnout*, begitupun sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *academic burnout*.

**Kata kunci:** *Academic burnout, mahasiswa, organisasi kemahasiswaan, resiliensi.*

## Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dengan tujuan utama untuk menyelesaikan masa studi secara efektif dan mencapai prestasi akademik yang optimal (Sosialita, 2021). Prestasi akademik sering diukur melalui Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), yang menjadi indikator utama keberhasilan studi mahasiswa. Selain berfokus pada perkuliahan, mahasiswa juga memiliki wadah untuk mengembangkan keterampilan non-akademik, salah satunya melalui organisasi kemahasiswaan. Organisasi ini, seperti Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Dewan Perwakilan Mahasiswa (DPM), dan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), memberikan peluang untuk memperluas wawasan, meningkatkan keterampilan kepemimpinan, serta mengasah kemampuan komunikasi dan kerja sama tim (Kosasih, 2016) serta mendapatkan pelatihan keterampilan berorganisasi, seperti cara dalam berkomunikasi, dan berbagai softskills khusus sejalan dengan bidang organisasi yang diikuti (Oviyanti, 2016).

Organisasi kemahasiswaan memiliki banyak manfaat, keterlibatan yang tinggi sering kali membawa tantangan tersendiri. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan pada mahasiswa aktif organisasi, ditemukan bahwa 90,9% mahasiswa mengalami kelelahan fisik akibat aktivitas yang padat. Mereka harus menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, dan sekaligus menjalankan tanggung jawab organisasi, seperti menghadiri rapat, mengelola acara, dan memimpin program kerja (Observasi, 16 September 2024). Selain kelelahan fisik, mereka juga menghadapi kelelahan mental berupa tekanan untuk memenuhi ekspektasi akademik dan organisasi.

Kondisi ini sering kali menyebabkan *academic burnout*, yaitu keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang diakibatkan oleh tuntutan akademik yang berlebihan (Schaufeli, 2002). Academic burnout ditandai oleh beberapa gejala utama, seperti kelelahan emosional, perasaan rendah diri sebagai pelajar, dan sikap negatif terhadap tugas akademik (Yang, 2004). Gejala ini tidak hanya berdampak pada penurunan prestasi akademik, tetapi juga dapat memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara keseluruhan. Mahasiswa yang mengalami burnout cenderung kehilangan motivasi, menghindari tugas akademik, dan berpotensi mengalami drop-out (DO) (Law, 2007).

Tekanan yang dihadapi mahasiswa aktif organisasi tidak dapat dipandang sebelah mata. Selain harus memenuhi tuntutan akademik, mereka juga harus menjalankan tanggung jawab organisasi, yang sering kali membutuhkan partisipasi penuh dan keterlibatan emosional. Penelitian Febrianti (2020) menunjukkan bahwa 56% mahasiswa mengalami stres akibat kombinasi tanggung jawab akademik dan non-akademik. Lebih lanjut, Amiruddin (2017) menemukan bahwa 41% mahasiswa aktif organisasi mengalami stres sedang, sementara 23% lainnya menghadapi stres berat.

Dalam konteks ini, penting untuk mengidentifikasi faktor pelindung yang dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan organisasi. Salah satu faktor tersebut adalah resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk

beradaptasi, pulih dari tekanan, dan menghadapi tantangan dengan sikap positif (Fredrickson, 2004). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan resiliensi tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik dan organisasi, sehingga meminimalkan risiko burnout (Maylani, 2021).

Resiliensi juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola stres dan tetap termotivasi meskipun menghadapi tantangan yang berat. Martinez (2019) menemukan bahwa resiliensi memiliki korelasi negatif dengan burnout; mahasiswa yang tangguh cenderung melihat tekanan sebagai peluang untuk belajar dan berkembang, bukan sebagai hambatan. Selain itu, resiliensi juga membantu mahasiswa dalam menjaga keseimbangan antara kehidupan akademik dan organisasi, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan akademik mereka (Cassidy, 2016).

Dengan mempertimbangkan kompleksitas tantangan yang dihadapi mahasiswa aktif organisasi, penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara resiliensi dengan tingkat academic burnout. Penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu psikologi pendidikan, tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan tinggi dalam mendukung mahasiswa untuk mengelola tekanan akademik dan organisasi secara efektif. Dengan meningkatkan resiliensi, diharapkan mahasiswa dapat lebih baik menghadapi tantangan, mengurangi risiko burnout, dan meraih pengalaman belajar yang lebih bermakna.

## Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional dengan teknik yang digunakan untuk menentukan sampel adalah teknik purposive sampling, dimana sampel dipilih berdasarkan pertimbangan khusus (Sugiyono, 2010). Populasi pada penelitian ini berjumlah 1107, dan dari jumlah tersebut, sampel yang diambil adalah 294 mahasiswa yang aktif berorganisasi di Untag Surabaya. Penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan *proportionate stratified sampling*.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan kuesioner berupa skala menggunakan *Google Form* untuk pengumpulan data secara online. Penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu skala resiliensi (Connor & Davidson 2003) dan skala *academic burnout* (Maslach 2003). Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Likert. Setiap skala memiliki karakteristik khusus, dengan lima opsi jawaban yang dibedakan menjadi pernyataan mendukung (*favorable*) dan pernyataan tidak mendukung (*unfavorable*) (Azwar, 2011). Skala Likert yang digunakan oleh peneliti memiliki lima alternatif jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Analisis data penelitian ini menggunakan analisis *korelasi Pearson Product Moment*, yang dilakukan menggunakan SPSS versi 27.0. Uji asumsi yang menggunakan Uji Normalitas dan Uji Linearitas Hubungan diperlukan sebelum melakukan analisis data dengan menggunakan statistik parametrik *Product Moment*.

## Hasil

Analisis data deskriptif berdasarkan hasil perhitungan penelitian seperti yang ditunjukkan dalam tabel 1 dapat diketahui bahwa tingkat *academic burnout* dalam kategori sangat tinggi terdapat 14 subjek dengan presentase 4,8%, pada kategori tinggi sebanyak 98 subjek dengan presentase 33,3%, pada kategori sedang terdapat 93 subjek dengan presentase 31,6%, pada kategori rendah terdapat 36 subjek dengan presentase 12,2%, dan pada kategori 41 sangat rendah terdapat 53 subjek dengan presentase 18%. Berdasarkan kategori skala *academic burnout* diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel *academic burnout* berada pada kategori tinggi.

Tabel 1. Analisis Data Deskriptif *Academic Burnout*

Kategori	Interval	$\Sigma$ Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	> 180	14	4,8 %
Tinggi	160 < x $\leq$ 180	98	33,3 %
Sedang	140 < x $\leq$ 160	93	31,6 %
Rendah	120 < x $\leq$ 140	36	12,2 %
Sangat Rendah	< 120	53	18 %
TOTAL		294	100 %

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 27 IBM For Windows

Berdasarkan hasil perhitungan penelitian seperti yang ditunjukkan dalam tabel 2 dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi dalam kategori sangat tinggi terdapat 8 subjek dengan presentase 2,7%, pada kategori tinggi sebanyak 108 subjek dengan presentase 36,7%, pada kategori sedang terdapat 131 subjek dengan presentase 44,6%, pada kategori rendah terdapat 38 subjek dengan presentase 12,9%, dan pada kategori sangat rendah terdapat 9 subjek dengan presentase 3,1%. Berdasarkan kategori skala resiliensi diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel resiliensi berada pada kategori sedang.

Tabel 2. Analisis Data Deskriptif Resiliensi

Kategori	Interval	$\Sigma$ Subjek	Presentase
Sangat Tinggi	> 220	8	2,7 %
Tinggi	200 < x $\leq$ 220	108	36,7 %
Sedang	180 < x $\leq$ 200	131	44,6 %
Rendah	160 < x $\leq$ 180	38	12,9 %
Sangat Rendah	< 160	9	3,1 %
TOTAL		294	100 %

## Uji Asumsi

Berdasarkan uji asumsi normalitas sebaran pada skala resiliensi dengan *academic burnout* pada *Kolmogrov Smirnov* diperoleh signifikansi = 0,241 pada p =

0,000 ( $p < 0,05$ ) oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa sebaran skala resiliensi dengan *academic burnout* terdistribusi normal sehingga dapat di analisis menggunakan *Product Moment* yang merupakan *Statistic Parametric*.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogrov-Smirnov			Keterangan
	Statistic	df	Sig.	
Resiliensi – <i>Academic Burnout</i>	0,142	294	0,241	Normal

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 27 IBM For Windows

Hasil uji linieritas menggunakan bantuan SPSS Seri 27 IBM For Windows. Data dikatakan linier, jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sebaliknya jika data tidak linier, nilai signifikan lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan tabel pada uji linieritas pada skala resiliensi dengan *academic burnout* diperoleh signifikansi sebesar 0,529 yang artinya terdapat hubungan yang linier antara variabel resiliensi dengan *academic burnout*.

Tabel 4. Hasil Uji Linieritas

Hubungan	F Deviation From Linearity	P	Keterangan
Resiliensi – <i>Academic Burnout</i>	0,987	0,529	Linier

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 27 IBM For Windows

Koefisien Product Moment  $r_{xy} = -0,597$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) menurut tabel hasil uji korelasi Product Moment yang diolah dengan bantuan SPSS Seri 27 IBM For Windows. Hubungan negatif antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dapat diterima. Korelasi antara resiliensi dengan *academic burnout* adalah sangat signifikan atau memiliki hubungan yang kuat dikarenakan  $p < 0,05$ . Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis pada penelitian ini berbunyi hubungan negatif antara resiliensi dengan *academic burnout* pada 42 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang aktif berorganisasi dapat diterima. Hipotesis tersebut dapat diartikan semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi, dan sebaliknya jika semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

r	P	Keterangan
0,597	0,000	Signifikan ( $p < 0,01$ )

Sumber : Output Statistic Program SPSS Seri 27 IBM For Windows

## Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian, ditemukan bahwa resiliensi dengan *academic burnout* berkorelasi negatif dan sangat signifikan, artinya semakin tinggi resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi maka semakin rendah *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi. Sebaliknya, jika semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi *academic burnout* yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Hasil uji korelasi sederhana yang dilakukan diketahui bahwa nilai signifikan antara variabel resiliensi dengan *academic burnout* sebesar *academic burnout* sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) dan didukung dengan nilai koefisien 0,597 yang menyatakan adanya hubungan negatif yang berkorelasi kuat antara variabel resiliensi dengan variabel *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian ini terdapat sumbangsih efektif sebesar 53%.

Penelitian ini ditunjukkan pada analisis data hasil deskriptif *academic burnout* mahasiswa yang aktif berorganisasi menghasilkan kategori tinggi sebanyak 98 subjek sedangkan pada hasil analisis data deskriptif pada resiliensi diperoleh hasil kategori sedang sebanyak 131 subjek. Berdasarkan analisis data deskriptif tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa semakin tinggi *academic burnout* maka semakin rendah resiliensi yang dimiliki oleh mahasiswa yang aktif berorganisasi.

Penelitian yang dilakukan ini telah didukung oleh adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Christy (2024) yaitu adanya hubungan resiliensi dengan *Academic burnout* pada mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara, dengan menyatakan ada hubungan negatif antara resiliensi dengan *Academic burnout* dan menunjukkan skor resiliensi dapat mempengaruhi *Academic burnout* sebesar 51,3%. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Oyoo, dkk (2018) yaitu resiliensi sebagai prediktor *academic burnout* pada siswa dan menunjukkan hasil korelasi negatif antara resiliensi dengan *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Redityani (2017) menyatakan adanya hubungan linier antara resiliensi dan dukungan sosial dengan *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati, Z (2015) juga melakukan penelitian untuk mempelajari *Academic burnout* pada mahasiswa dengan efikasi diri dan menghasilkan hubungan negatif antara efikasi diri dengan *Academic burnout* pada mahasiswa AllameTabatabaei University.

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang penuh tekanan yang dapat membahayakan kesejahteraan psikologis dikenal sebagai resiliensi (Budiman, 2023). Resiliensi sangat menguntungkan perkembangan psikologis seseorang karena dapat membantu dalam membangun sikap hidup yang positif, mengendalikan emosi, dan memiliki persepsi diri yang positif. Cara lain untuk menjadi individu yang memiliki resiliensi adalah dengan mencoba mengendalikan stres yang sedang dialami. Seseorang yang memiliki resiliensi akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan situasi yang penuh tekanan dengan lebih mudah. Wagnild (2010) menegaskan bahwa resiliensi memiliki kapasitas untuk mengurangi kemungkinan dampak fisiologis dengan bertindak sebagai faktor pelindung terhadap pembentukan

kesedihan, kecemasan, ketakutan, ketidakberdayaan, dan emosi tidak menyenangkan lainnya.

Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi akan tahan terhadap tekanan dan akan mampu mengelola stres secara sehat dan efisien, mampu bangkit dari tekanan, mampu menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan organisasi, dan melihat kesulitan sebagai peluang untuk berkembang. Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah akan menganggap dirinya remeh dan selalu berpikir bahwa dirinya akan gagal dalam setiap hal yang telah dikerjakan. Hal ini akan menyebabkan mahasiswa tidak dapat menghadapi hambatan dalam menyelesaikan tugas sehingga mengakibatkan nilai tugas yang buruk dan juga mengakibatkan individu melewatkan perkuliahan. Oleh karena itu, setiap mahasiswa yang aktif berorganisasi diharapkan memiliki tingkat resiliensi agar tanggung jawab antara perkuliahan akademik dan tanggung jawab organisasi dapat seimbang.

Penelitian ini memberikan pengetahuan yang bermanfaat tentang hubungan antara resiliensi dengan *Academic burnout* namun ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Penelitian ini tidak meneliti faktor lain yang diasumsikan dapat memberikan pengaruh besar terhadap *Academic burnout* diluar dari variabel resiliensi. Selain itu, penelitian ini hanya berfokus pada mahasiswa yang aktif berorganisasi di Untag Surabaya sehingga membatasi pemahaman resiliensi di kalangan organisasi mahasiswa secara umum.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara resiliensi dengan *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian ini melibatkan 294 responden yang berasal dari mahasiswa yang mengikuti organisasi BEM, DPM, dan UKM. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah Product Moment. Menurut hasil analisis data dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan resiliensi memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *academic burnout*. Dapat diartikan, apabila semakin tinggi tingkat resiliensi maka akan semakin rendah pula tingkat *academic burnout* pada mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi. Namun sebaliknya, jika semakin rendah tingkat resiliensi maka akan tinggi pula tingkat *academic burnout* pada setiap mahasiswa yang mengikuti organisasi.

Mahasiswa disarankan untuk dapat mempelajari bagaimana meningkatkan kemampuan resiliensi untuk menjaga keseimbangan antara kegiatan akademik dan organisasi. Mahasiswa dapat meningkatkan manajemen stres, memiliki pola pikir positif, meningkatkan dukungan sosial dan mengikuti pelatihan terkait resiliensi. Mahasiswa dapat melatih keterampilan resiliensi dengan cara seperti tetap berpikir optimis, menghargai dirinya sendiri, menerima dan tidak menghakimi perasaan dirinya sendiri, mencari lingkungan belajar yang kondusif dan menantang diri sendiri untuk memecahkan masalah atau mengambil keputusan.

Pihak universitas diharapkan dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa yang aktif berorganisasi khususnya pada bidang akademik dengan cara membuat program

yang dapat meningkatkan resiliensi supaya mahasiswa dapat menumbuhkan rasa gigih, memiliki keyakinan diri, memiliki keyakinan yang tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga mahasiswa tidak mudah mengalami *academic burnout*.

Bagi organisasi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan resiliensi anggotanya dengan membuat program yang dapat meningkatkan resiliensi supaya dapat menciptakan kultur yang mendukung kesejahteraan psikologis anggotanya, dengan tetap memperhatikan beban akademik ditengah tanggung jawab organisasi sehingga dapat membantu organisasi untuk menciptakan budaya yang lebih sehat dan produktif.

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti terkait variabel *academic burnout* disarankan untuk melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas agar hasilnya dapat digeneralisasikan. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan *academic burnout* dan belum pernah diteliti sebelumnya untuk semakin memperkaya riset tentang *academic burnout*. Faktor-faktor lain yang mungkin dapat diteliti terkait *academic burnout* seperti dukungan sosial, optimisme, beban kerja akademik, dan religiusitas.

## Referensi

- Cassidy, S. (2016). The Academic Resilience Scale ( ARS-30 ): A New Multidimensional Construct Measure. doi:10.3389/fpsyg.2016.01787.
- Connor, & Davidson. (2003). *Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*.
- Febrianti, Y. P., Nuqul, F. L., & Khotimah, H. (2020). Academic Hardiness pada Mahasiswa Aktivistis dan Mahasiswa yang Bekerja. 13(1),9.
- Fredrickson, T. M. (2004). *Resilient Individual Use Positive Emotions To Bounce Back From Negative Emotional Experience* (Vol. 24, no 2). *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources. A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*.
- Kosasih. (2016). Peranan organisasi kemahasiswaan dalam pengembangan civic skills mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ilmu Sosial*, Vol 25, No 25. Doi:<https://doi.org/10.17509/jpis.v25i2.6196>
- Law, D. W. (2007). Exhaustion in University Students and The Effect of Coursework Involvement. *Journal of American College Health*, 239-245. doi:<https://doi.org/10.3200/JACH.55.4.239-245>
- Leiter, C. M. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. *Encyclopedia of Stress*. doi:10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3
- Martinez, C. P. (2019). *Examining The Link Between Resilience, Burnout, And Stress* . *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences* .

- Maslach C, Leiter MP. Burnout. In: Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress. Elsevier; 2007. P. 351–7.
- Maylani, P. a. (2021). *Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19*. Jurnal Psikologi.
- Oviyanti, F. (2016). Peran organisasi kemahasiswaan intrakampus dalam mengembangkan kecerdasan interpersonal mahasiswa. *El-idare: jurnal manajemen pendidikan islam*, 2(1).  
Doi:<https://doi.org/https://doi.org/10.19109/elidare.v2i1.905>
- Schaufeli, S. G.-R. (2002). The Measurement of Engagement and Burnout: A Two Sample Confirmatory Factor Analytic Approach. *Journal of Happiness Studies*, 71-92.
- Sosialita, A. A. (2021). *Emotional exhaustion terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi* (Vol. 12(2)). jurnal psikologi karakter.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2016). Bandung: Alfabeta.
- Yang, H. (2004). *Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical–vocational colleges*. *International Journal of Educational Development*.  
doi:10.1016/j.ijedudev.2003.12.001