

## Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout

Sari Wardani Simarmata<sup>1</sup>, Nengsih<sup>2</sup>, Ade Chita Putri Harahap<sup>3</sup>, Azizah Batubara<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Bimbingan dan Konseling STKIP Budidaya, <sup>2</sup>Bimbingan dan  
Konseling Islam IAIN Langsa, <sup>3</sup>Bimbingan Konseling Pendidikan  
Islam UINSU Medan

Email: [sari.sarwa24@gmail.com](mailto:sari.sarwa24@gmail.com)

### Abstrak

*Academic burnout* berhubungan dengan berbagai masalah akademik mahasiswa yang berakibat pada performa dan hasil belajar. Tujuan penelitian ini untuk mendeskripsikan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa serta melihat perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif komparatif. Sampel penelitian 135 mahasiswa laki-laki dan 328 mahasiswa perempuan. Pengumpulan data dengan menggunakan instrumen skala *academic burnout*. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif untuk mengetahui tingkat *academic burnout* mahasiswa serta *independent sample t-test* untuk mengetahui perbedaan *academic burnout* mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan *academic burnout* mahasiswa berada pada kategori sedang dengan tingkat pencapaian hasil perindikator *exhaustions* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang, indikator *cynicism* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada kategori sedang, dan indikator *inefficacy* pada mahasiswa laki-laki berada pada kategori tinggi sedangkan pada mahasiswa perempuan berada pada kategori sedang. Hasil temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada *academic burnout* antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

**Kata Kunci:** Mahasiswa, Laki-Laki, Perempuan, Academic Burnout

### Abstract

Academic burnout relates to various student academic problems that affect performance and learning outcomes. The purpose of this study is to describe the level of academic burnout for students and see the differences in academic burnout for male and female students. This research method is quantitative with comparative descriptive type. The research sample was 135 male students and 328 female students. Data collection using the academic burnout scale instrument. This study uses descriptive statistical analysis to determine the level of student academic burnout and independent sample t-test to determine the differences between male and female student academic burnout. The results showed that overall student academic burnout was in the medium category with the level of achievement of the exhaustions indicator results for male and female students in the medium category, the cynicism indicator for male and female students in the medium category, and the inefficacy indicator for students. male students are in the high category while female students are in the medium category. The findings in this study indicate that there are differences in academic burnout between male and female students.

**Keywords:** Students, Male, Female, Academic Burnout

### PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai *agent of change* (agen perubahan) dapat berpartisipasi dalam masyarakat sebagai konstruktivitas kemajuan bangsa. Mahasiswa dapat merealisasi keinginan serta kebutuhan masyarakat melalui disiplin ilmu pengetahuannya. Hal tersebut sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi dalam Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2005 Pasal 26 ayat 4 bahwa standar kompetensi lulusan terhadap jenjang pendidikan tinggi bertujuan untuk mempersiapkan mahasiswa menjadi anggota masyarakat yang berakhlak mulia, memiliki pengetahuan, keterampilan, kemandirian, dan sikap untuk menemukan, mengembangkan, serta menerapkan

ilmu, teknologi, dan seni yang bermanfaat bagi kemanusiaan.

Namun, permasalahan yang timbul adalah dalam menggapai dan melaksanakan tujuan tersebut mahasiswa cenderung menjadikan suatu beban, karena dampak dari tuntutan tugas yang diberikan, kesibukan di dalam kampus maupun di luar kampus, kelelahan, dan masalah lainnya. (Suwartika et al., 2014) tuntutan internal dan eksternal yang dialami oleh mahasiswa menjadi sumber tekanan yang cukup besar atau melampaui batas kemampuan (*overload*) sehingga timbulnya distress, yang ditandai dengan kelelahan fisik serta mental, daya tahan tubuh yang menurun, dan emosi yang tidak stabil.

Penelitian Smitina (dalam Agus & Roizah, 2019) ditemukan 20% mahasiswa *drop out* pada tahun pertama, hal tersebut disebabkan dari faktor eksternal maupun internal, 32,45% tidak memiliki minat dalam program studinya, 20,6% masalah personal, 17,6% tidak yakin dengan perspektif profesi yang dijalani, dan 11,8% hambatan dalam kemampuan akademik. Womble (2001) bahwa stressor akademik pada mahasiswa adalah manajemen waktu, masalah ekonomi, gangguan kualitas tidur, dan hubungan sosial. Keberhasilan belajar mahasiswa dipengaruhi banyak faktor yaitu faktor proses pembelajaran seperti banyaknya beban atau tuntutan tugas. Hal ini dapat menyebabkan rasa malas, menurunnya motivasi dalam belajar, prestasi belajar yang rendah, serta menurunnya kualitas pertemanan.

Cole, dkk (2004) mahasiswa yang mengikuti perkuliahan pada perguruan tinggi sering sekali berada dalam situasi yang *stressful*. Berbagai permasalahan dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa justru membuat mahasiswa merasakan kelelahan, kejenuhan, dan beban yang kemudian akan berakibat pada performa dan hasil belajar. Pawicara & Conilie (2020) bahwa kejenuhan belajar dapat berdampak negatif terhadap hasil belajar. Jika mahasiswa tidak dapat mengatasi kondisi tersebut, maka bisa saja mengalami situasi yang dikenal dengan istilah *academic burnout*. Sebanyak 52% mahasiswa mengalami *academic burnout* saat proses studinya (Jiménez-Ortiz et al., 2019). *Academic burnout* akan dialami oleh mahasiswa apabila tidak mampu menangani masalah perkuliahan secara efisien (Simbolon et al., 2021).

*Academic burnout* ditandai dengan kelelahan, perasaan sinis, keterasingan, dan ketidakefektifan dalam pencapaian (Lin & Huang, 2013; Maslach & Leiter, 2016). Kondisi mahasiswa yang mengalami *academic burnout* ditandai dengan tiga aspek, yaitu *emotional exhaustion* karena tuntutan studi, depersonalisasi dalam mengikuti perkuliahan, dan *lack of personal accomplishment* dalam menilai diri sendiri (Schaufeeli, 2002). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* tidak mengikut perkuliahan (ketidakhadiran), tidak mengerjakan tugas dengan baik, rendahnya motivasi untuk mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan mendapat hasil ujian yang buruk hingga akhirnya berpotensi untuk dikeluarkan dari perguruan tinggi (Bai et al., 2019; Wang et al., 2019; Rahman, 2019; Saputra, 2020)

*Academic burnout* terbagi atas faktor situasional dan faktor individual, faktor individual meliputi karakteristik demografik (jenis kelamin, usia, status perkawinan, pendidikan), karakteristik kepribadian (konsep diri rendah, kebutuhan yang terlalu besar, tidak mampu mengendalikan emosi, *locus of control*), dan sikap kerja (L. Jiang, dalam Permatasari et al., 2021). Maslach & Schaufeeli (dalam Oktasari, dkk, 2022) faktor penyebab *academic burnout* adalah usia, jenis kelamin, budaya, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, dan status kepegawaian. Maslach & Jackson (dalam Fyana & Rozali, 2018) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi terjadi *burnout* pada individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat secara keseluruhan deskripsi *academic burnout* pada mahasiswa serta melihat perbedaannya dari perspektif jenis kelamin yaitu perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

## METODE

Metode penelitian ini merupakan kuantitatif dengan jenis deskriptif komparatif, penelitian ini dilakukan dengan melihat perbedaan *academic burnout* dari perspektif jenis kelamin. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa prodi BKPI (Bimbingan Konseling Pendidikan Islam) UINSU dan mahasiswa prodi BK (Bimbingan dan Konseling) STKIP Budidaya. Sampel penelitian menggunakan teknik *convenience sampling*, yaitu penarikan sampel yang dilakukan kepada sampel secara tidak sengaja bertemu dengan peneliti (Sugiono, 2015). Adapun dalam menentukan besaran sampel penelitian menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan jumlah sampel 463 mahasiswa dengan 135 mahasiswa laki-laki dan 328 mahasiswa perempuan.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *academic burnout* dengan model skala *likert* dengan mengadaptasi berdasarkan dimensi *academic burnout* oleh Schaufeli et al (2002) yaitu *exhaustions* (kelelahan), *cynicism* (sinis), dan *inefficacy* (ketidakefektifan) yang terdiri dari opsi jawaban Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai dan Sangat Tidak Sesuai. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik dan deskriptif komparatif. Yaitu melihat tingkatan *academic burnout* pada mahasiswa serta mengetahui perbedaan dalam perspektif jenis kelamin. Adapun proses dalam analisis data pada penelitian ini meliputi proses pengumpulan data, pengolahan data, penyajian data secara deskriptif dan komparatif serta penarikan kesimpulan hasil penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Laki-laki

Hasil Penelitian tingkat *academic burnout* mahasiswa laki-laki secara keseluruhan yaitu mean 47.91 dan standar deviasi sebesar 10.05. Kategorisasi tingkat *academic burnout* mahasiswa laki-laki dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1. Kategorisasi Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Laki-laki**

Kategori Tingkat Academic Burnout	Rentang	
	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi	≥ 60	≥ 57%
Tinggi	49 - 59	47 - 56%
Sedang	38 - 48	36 - 46%
Rendah	27 - 37	25 - 35%
Sangat Rendah	≤ 26	≤ 25%

Selanjutnya, untuk mengetahui distribusi frekuensi *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Academic Burnout Mahasiswa Laki-laki**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	15	11.11%
Tinggi	49	36.30%
Sedang	54	40%
Rendah	17	12.59%
Sangat Rendah	0	0%
Total	135	100%

Berdasarkan tabel 2 tersebut dapat digambarkan bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki berada pada kategori sedang yaitu sebesar 40%, selanjutnya 36.30% mahasiswa laki-laki berada pada tingkat *academic burnout* tinggi, 12.59% mahasiswa laki-laki berada pada tingkat *academic burnout* rendah, dan 11.11% mahasiswa laki-laki berada pada tingkat *academic burnout* sangat tinggi. Selanjutnya, untuk mengetahui hasil berdasarkan indikator *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 3. Hasil perindikator Academic Burnout Mahasiswa Laki-laki**

No	Indikator	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	sd	KET
1	<i>Exhaustions</i>	24	19	6	1484	10.99	45.80	3.19	S
2	<i>Cynicism</i>	44	41	11	2620	19.41	44.11	4.94	S
3	<i>Inefficacy</i>	36	30	9	2364	17.51	48.64	5.22	T

TOTAL	104	79	26	6468	47.91	46.07	10.05	S
-------	-----	----	----	------	-------	-------	-------	---

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa exhaustions berada pada kategori sedang sebesar 45.80%, cynicism berada pada kategori sedang sebesar 44.11% selanjutnya inefficacy berada pada kategori tinggi sebesar 48.64%.

#### Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa Perempuan

Hasil Penelitian tingkat *academic burnout* mahasiswa perempuan secara keseluruhan yaitu mean 43.84 dan standar deviasi sebesar 11.49 Kategorisasi tingkat *academic burnout* mahasiswa perempuan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. Kategorisasi Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa Perempuan**

Kategori Tingkat <i>Academic Burnout</i>	Rentang	
	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi	≥ 60	≥ 57%
Tinggi	49 - 59	47 - 56%
Sedang	38 - 48	36 - 46%
Rendah	27 - 37	25 - 35%
Sangat Rendah	≤ 26	≤ 25%

Selanjutnya, untuk mengetahui distribusi frekuensi *academic burnout* pada mahasiswa perempuan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Academic Burnout* Mahasiswa Perempuan**

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	42	12.80%
Tinggi	54	16.46%
Sedang	125	38.11%
Rendah	107	32.62%
Sangat Rendah	0	0
Total	328	100%

Berdasarkan tabel 5 tersebut dapat digambarkan bahwa 12.80% mahasiswa perempuan berada pada tingkat *academic burnout* sangat tinggi, 16.46% mahasiswa perempuan berada pada tingkat *academic burnout* tinggi, 38.11% mahasiswa perempuan berada pada tingkat *academic burnout* sedang, dan 32.62% mahasiswa perempuan berada pada tingkat *academic burnout* rendah. Selanjutnya, untuk mengetahui hasil berdasarkan indikator *academic burnout* pada mahasiswa perempuan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 6. Hasil perindikator *Academic Burnout* Mahasiswa Perempuan**

No	Indikator	Ideal	Max	Min	Σ	Mean	%	sd	KET
1	<i>Exhaustions</i>	24	24	6	3487	10.63	44.30	4.03	S
2	<i>Cynicism</i>	44	41	11	5633	17.17	39.03	6.76	S
3	<i>Inefficacy</i>	36	31	9	5260	16.04	44.55	3.68	S
	TOTAL	104	83	26	14380	43.84	42.16	11.49	S

#### Perbedaan *Academic Burnout* Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

**Tabel 7. Hasil Uji Skor Rata-rata *Academic Burnout* Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan**

JENIS KELAMIN		N	Mean	Std. Deviation
ACADEMIC BURNOUT	LAKI-LAKI	135	47.9111	10.04725
	PEREMPUAN	328	43.8415	11.49495

Berdasarkan tabel 7 tersebut menunjukkan bahwa hasil *academic burnout* mahasiswa laki-laki dengan mean sebesar 47.91 sedangkan hasil *academic burnout* mahasiswa perempuan dengan mean sebesar 43.84. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *academic burnout* lebih tinggi dari pada mahasiswa perempuan.

**Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan *Academic Burnout* pada Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan t-test for Equality of Means**

		df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
<b>BURNOUT ACADEMIC</b>	Equal variances assumed	461	.000	1.13439
	Equal variances not assumed	283.550	.000	1.07266

Berdasarkan hasil pada tabel 8 tersebut menggambarkan bahwa koefisien Sig sebesar  $0.000 \leq 0.05$  dengan demikian maka adanya perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Hasil analisis perindikator pada *exhaustions* (kelelahan) diperoleh mahasiswa laki-laki sebesar 45.80% berada pada kategori sedang dan pada mahasiswa perempuan sebesar 44.30% berada pada kategori sedang. Kelelahan merupakan gejala utama pada *academic burnout*, yaitu sulit menerima keadaan diakibatkan merasa lelah dari aktivitas yang dijalani (Freudenberg & Richelson, dalam Maharani, 2019). *Burnout* dialami oleh seseorang yang ditandai dengan lelah dalam menghadapi pekerjaan dan terbebani dengan tugas-tugas yang berkelanjutan (Fyana et al., 2018)

Berdasarkan hasil pada indikator *exhaustions* (kelelahan) yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa mampu dalam meminimalisir persepsi kelelahan dalam menghadapi tugas-tugasnya. Fahmi & Widyastuti (2018) bahwa individu yang memiliki sikap *hardiness* yang tinggi mampu mengatasi tekanan dalam hidupnya. Dengan menganggap beban tugas merupakan tantangan yang harus diselesaikan dengan optimal. Selanjutnya mahasiswa yang mampu dalam manajemen waktu dan mengelola *work overload* adalah mahasiswa yang tetap *enjoy* menjalani rutinitas (Simbolon et al., 2021).

Tingkat pencapaian hasil analisis perindikator pada *cynicism* (sinis) diperoleh mahasiswa laki-laki sebesar 44.11% berada pada kategori sedang, dan pada mahasiswa perempuan 39.03% berada pada kategori sedang. *Cynicism* merupakan sikap sinis atau menjauh dari orang-orang dan meminimalkan keterlibatan dengan lingkungan (Schaufeli & Hu, 2009). Selanjutnya Salmela (dalam Maharani, 2019) bahwa *cynicism toward the meaning of school* adalah sikap sinis, acuh tak acuh, menjauh dan hilangnya minat. Senada dengan hal itu bahwa sinisme merupakan wujud dari sikap mahasiswa yang "dingin" tidak mengerjakan tugas dan menjauh dari teman-temannya (Maslach & Laiter, dalam Khairani&idil, 2015). *Academic burnout* berhubungan dengan berbagai masalah akademik mahasiswa (Permatasari et al., 2021).

Berdasarkan hasil pada indikator *cynicms* (sinis) yang berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan memiliki kecenderungan untuk bersikap dingin dan acuh tak acuh terhadap tugas maupun lingkungannya. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Roszy (dalam Simbolon et al., 2021) bahwa *academic burnout* dapat menjadikan mahasiswa cenderung mengerjakan tugas tidak optimal, asal-asalan, prokrastinasi, prestasi menurun, dan gejala depresi serta kualitas hidup yang rendah. Individu yang mengalami *burnout* mengalami fase depersonalisasi yaitu memiliki perasaan negatif terhadap tuntutan pekerjaan, muncul sikap kasar, berkata sinis, dan selalu berpandangan negatif (Fyana et al., 2018).

Tingkat perolehan hasil analisis data perindikator pada *inefficacy* (ketidakefektifan) diperoleh mahasiswa laki-laki sebesar 48.64% berada pada kategori tinggi, dan pada mahasiswa perempuan sebesar 44.55% berada pada kategori sedang. *Inefficacy* merupakan hasil dari perilaku yang ditandai dengan kekosongan dalam diri, kebosanan, stagnasi dalam belajar, tidak memiliki motivasi, inkompeten serta selalu merasakan ketidakpercayaan pada diri sendiri (Sagita & Meilyawati, 2021). *Self efficacy* suatu variable yang memiliki sumbangan negatif dengan *academic burnout* (Permatasari et al., 2021). Artinya adalah semakin *rendah self*

*affacacy* maka semakin tinggi *academic burnout*, begitu juga sebaliknya. *Self efficacy* berpengaruh terhadap penurunan *academic burnout* pada mahasiswa (Arlinkasari & Akmal, 2017).

Berdasarkan hasil analisis pada indikator *inefficacy* bahwa perolehan mahasiswa laki-laki berada pada kategori tinggi, hal tersebut dapat diakibatkan kebosanan dalam belajar, kecenderungan perilaku maladaptif yang menghambat kesuksesan dan kemajuan dalam akademik. Sama halnya dengan prokrastinasi yang ditandai dengan permasalahan dalam belajar yang cenderung menunda menyelesaikan tugas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi lebih tinggi dari pada perempuan (Zhou, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan yaitu dengan nilai sig sebesar  $0.000 \leq 0.05$ . Penelitian yang sesuai bahwa diperoleh hasil  $0.000 \leq 0.05$  artinya terdapat perbedaan motivasi belajar ditinjau dari jenis kelamin. Maslach & Jackson (dalam Fyana & Rozali, 2018) jenis kelamin merupakan faktor yang mempengaruhi terjadi *academic burnout* pada individu. Factor internal pada *academic burnout* yaitu karakteristik demografi yang terdiri usia, jenis kelamin, kedudukan, dan tingkat pendidikan (Maslach, dalam Maharani, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai mean *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki sebesar 47.91 lebih tinggi dibanding dengan *academic burnout* pada mahasiswa perempuan yaitu mean sebesar 43.84. Artinya adalah mahasiswa laki-laki memiliki tingkat *academic burnout* lebih tinggi dari mahasiswa perempuan. Hal ini sesuai dengan penelitian (Rosita Rahmawati & Fadilatul Ilmiyah, 2020) bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat stress pada belajar dari pada mahasiswa perempuan. Norkasiani & Tamher (2009) bahwa perempuan mampu dan siap menghadapi segala permasalahan hidup dibanding dengan laki-laki, karena laki-laki dalam menyelesaikan suatu permasalahan cenderung melibatkan emosionalnya.

## SIMPULAN

Berdasarkan perolehan hasil penelitian disimpulkan bahwa secara rata-rata *academic burnout* pada mahasiswa berada pada kategori sedang, dengan masing-masing perolehan nilai mean 47.91 pada mahasiswa laki-laki dan nilai mean 43.84 pada mahasiswa perempuan. Tingkat pencapaian hasil perindikator pada *exhaustions* pada mahasiswa laki-laki diperoleh 45.80% berada pada kategori sedang dan pada mahasiswa perempuan diperoleh 44.30% berada pada kategori sedang, indikator *cynicism* pada mahasiswa laki-laki diperoleh 44.11% berada pada kategori sedang dan pada mahasiswa perempuan diperoleh 39.03% berada pada kategori sedang, selanjutnya pada indikator *inefficacy* pada mahasiswa laki-laki berada diperoleh 48.64% berada pada kategori tinggi dan pada mahasiswa perempuan diperoleh 44.55% berada pada kategori sedang. Hasil hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada *academic burnout* mahasiswa laki-laki dan perempuan dengan nilai sig sebesar  $0.000 \leq 0.05$ .

## 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.
- Bai, Q., Bai, S., Dan, Q., Lei, L., & Wang, P. (2019). Mother phubbing and adolescent academic burnout: The mediating role of mental health and the moderating role of agreeableness and neuroticism. *Personality and Individual Differences*, 109622
- Cole, M.S., Field, H.S., & Harris, S.G. (2004). Student Learning Motivation and Psychological Hardiness: Interactive Effects on Students' Reactions to a Management Class. *Academy of Management Learning & Education*, 3 (1), 64-85
- Darma Sagita, D., & Meilyawati, V. (2021). *Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19*. 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- Fahmi, A.R., & Widyastuti, W. (2018). Hubungan Antara Hardiness dengan Burnout pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi Poseidan (Jurnal Ilmiah Psikologi dan Psikologi Kemaritimian)*, 1(1), 66.
- Fyana, L., & Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan Burnout Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Karyawan Bank ABC. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta*.
- Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizárraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- Khairani & ifdil, Y. (2015). Konsep Burnout pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *EJurnal UNP*, 4(4), 208-214. <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>

- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2013). Life stress and academic burnout. *Active Learning Higher Education*, 15(1), 77-90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Maharani, D.M. (2019). Hubungan antara Self Efficacy dengan Academic Burnout pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Semarang Tahun Ajaran 2018/2019. Skripsi, Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103-111.
- Norkasiani & Tamher, S. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktasari, M., Andriani, R., Stevani, H. (2022). Academic Burnout pada Masa Pandemi covid-19 Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(3),333-337
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19. *Alveoli: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38.
- Peraturan Pemerintah No 19 Tahun 2015 Pasal 26 Ayat 4
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 373-384. <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>
- R. Agus. A. H., & Roizah, Z. (2019). Konstruktivitas Kesadaran Kritis, Pendidikan Dan Tanggung Jawab Dalam Mengatasi Perilaku Literasi Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 25-40
- Rahman, D. H. (2019). Pengembangan Skala Keyakinan Irasional dalam Penulisan Skripsi. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 1–12.
- Rosita Rahmawati, N., & Fadilatul Ilmiyah, N. (2020). Potret Tingkat Stres Mahasiswa Tadris Matematika IAIN Kediri Berdasarkan Jenis Kelamin (Gender). In Studi Pengarus Utamaan Gender dan Anak. *Jurnal Hawa*, 3(1), 1-11.
- Saputra, Y. A. A. (2020). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta Yang Bekerja. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Schaufeli, W. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of CrossCultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Schaufeli, W.B. & Hu, Q. 2009. The Factorial Validity of The Maslach Burnout Inventory-Student Survei in China. *Psychological Reports*. 105, 394-408. DOI: 10.2466
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Stikes Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Pendidikan*, 12(2),96-108. <https://jp.ejournal.unri.ac.id/index.php/JP/index>
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suwartika, I., Nurdin, A., Ruhmadi, E., (2014). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Reguler Program Studi D Iii Keperawatan Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. In *The Soedirman Journal of Nursing*, 9(3), 173-189.
- 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.
- Womble, L.P (2001). *Impact of Stress Factors on College Student Academic Performance*. University of North California at Charlotte
- Zhou, M. (2018). Effect of Personality on Procrastinations: Does it Vary By Gender?. *International Journal of Management and Applied Science*, 4