
HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN BURNOUT PADA MAHASISWA AKHIR PROGRAM STUDI TEKNIK SIPIL UNIVERSITAS “X” DI SEMARANG

Aris Meirawati¹, Abdurrohimi²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

*Corresponding Author:
abdurrohimi@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan burnout pada mahasiswa Program Studi Teknik Sipil Universitas “X” di Semarang. Populasi yang digunakan yakni mahasiswa semester akhir angkatan 2019-2021 dengan jumlah 146 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dengan cara cluster random sampling, sehingga angkatan 2021 yang berjumlah 76 mahasiswa dijadikan sampel penelitian setelah dilakukan spin. Dua alat ukur yang digunakan yakni skala stres akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,942 dan skala burnout yang terdiri dari 30 aitem dengan nilai koefisien reliabilitas 0,963. Hasil analisis korelasi pearson diperoleh skor koefisien sebesar $r_{xy}=0,863$, dengan skor signifikansi 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan burnout. Dimana semakin tinggi tingkat stres akademik maka akan semakin tinggi pula burnout yang dialami mahasiswa semester akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas “X” di Semarang.

Kata Kunci: Stres akademik, Burnout.

Abstract

This study uses a quantitative method aimed at determining the relationship between academic stress and burnout among students of the Civil Engineering Study Program at University 'X' in Semarang. The population used consists of final semester students from the class of 2019-2021, totaling 146 students. The sampling technique used is cluster random sampling, so the 2021 class, consisting of 76 students, is selected as the research sample after spinning. Two measuring tools used are the academic stress scale, which consists of 32 items with a reliability coefficient of 0.942, and the burnout scale, which consists of 30 items with a reliability coefficient of 0.963. The results of the Pearson correlation analysis yield a coefficient score of $r_{xy}=0.863$, with a significance score of 0.000 ($p<0.05$). This indicates that the proposed hypothesis is accepted, namely that there is a significant positive relationship between academic stress and burnout. Where higher levels of academic stress will lead to higher levels of burnout experienced by final semester students of the Civil Engineering Program at University 'X' in Semarang.

Keywords: Stress academic, Burnout.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan pelajar yang sedang menjalani pendidikan di tingkat perguruan tinggi, sehingga tugas yang di dapat memiliki intensitas yang lebih tinggi dari pelajar pada tingkat sekolah. Sistem pendidikan di Indonesia khususnya di perguruan tinggi biasanya memberikan tekanan yang besar bagi mahasiswa untuk memenuhi persyaratan akademik. Mahasiswa memiliki tuntutan dalam pembelajaran, pengetahuan, serta diuntut untuk kritis dalam setiap menghadapi permasalahan. Sistem pembelajaran yang ketat ini dapat menyebabkan mahasiswa merasa kelelahan, baik kelelahan fisik maupun emosional yang mengarah pada suatu kondisi bernama *burnout* akademik. *burnout* akademik menurut Rahmatpour dkk (2019) merupakan suatu kondisi kelelahan kronis yang terjadi akibat tuntutan akademik yang berlebihan.

Dunia mahasiswa identik dengan tugas-tugas kuliah seperti: presentasi, penelitian, makalah, analisis kasus hingga skripsi. Rismen (2015) menjelaskan bahwa setiap tugas memiliki level kesulitan berbeda dan yang membuat mahasiswa merasa kesulitan yaitu saat mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan sebuah tugas akhir yang dihadapi mahasiswa untuk menyelesaikan studi tingkat sarjana. Pengerjaan skripsi memiliki level kesulitan tersendiri dan diperlukan kemampuan dalam mengolah data informasi yang kemudian akan dianalisis sebagai sumber penelitian. Hal ini mengindikasikan skripsi menjadi akar dari tekanan bagi mahasiswa akhir. Tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi seperti sulit mencari literatur pendukung, kesulitan menemui dosen pembimbing, kesulitan mencari subjek penelitian, bahkan lingkungan yang tidak kondusif mengakibatkan perasaan lelah saat menyusun skripsi.

Dikutip dari tribunnews.com (2019) mahasiswa berinisial JC meninggal dunia yang disebabkan oleh kelelahan dalam proses pengerjaan skripsi. Hal ini diketahui dari unggahan teman JC disertai dengan utas yang ditulis langsung oleh almarhum sebelum meninggal. Berita tersebut telah dikonfirmasi langsung kebenaran oleh kakak almarhum bahwa JC mengalami sakit dan sering keluar masuk rumah sakit semenjak mengerjakan skripsi.

Skripsi merupakan syarat kelulusan yang wajib diselesaikan sebaik mungkin untuk mendapatkan hasil terbaik. Smylie (Jamil, 2018) menjelaskan bahwa tekanan yang dialami mahasiswa menjadi pendorong bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri serta meningkatkan pengetahuan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas yang efisien dan efektif. Namun, tidak seluruh mahasiswa mampu mengerjakan skripsi dengan baik, kenyataannya masih banyak ditemukan mahasiswa yang cenderung memilih melakukan aktivitas lain sehingga pengerjaan skripsi menjadi terbengkalai. Hal ini dapat memunculkan dampak negatif bagi mahasiswa seperti perasaan cemas, tegang, gelisah, frustrasi, susah tidur, putus asa, penurunan nafsu makan, mudah tersinggung, gangguan pencernaan, cepat lelah, kecenderungan untuk menyendiri, dan merasa tidak puas dengan hasil kerja mereka. Kondisi ini dapat menguras banyak energi, sehingga pada akhirnya menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun mental yang sering disebut dengan kata *burnout*.

Fenomena diatas dapat disimpulkan bahwa skripsi merupakan tugas mahasiswa yang paling berat dan sulit dalam mengerjakannya, sehingga menyebabkan kelelahan yang kronis atau berkepanjangan. Mahasiswa merasa skripsi adalah tugas kuliah terberat

yang memicu stres akademik, kebingungan, dan prokrastinasi. Meskipun individu sering kehilangan motivasi dan konsentrasi, dukungan dari keluarga dan dosen pembimbing sangat membantu, sementara peran teman bervariasi dari suportif hingga kurang mendukung. Dampak negatif yang paling menonjol adalah gangguan pola makan, penurunan kesehatan serta pengorbanan kehidupan sosial demi fokus pada pengerjaan skripsi. Semua dampak negative ini muncul, disebabkan karena subjek mengalami kelelahan atau *burnout*.

Individu dengan *burnout* memiliki aspek dan faktor tertentu. Alvianita (2023) menjelaskan bahwa stres akademik juga efikasi diri memberikan pengaruh terhadap terjadinya *burnout*. Penelitian ini dibatasi guna mencari hubungan antara stres akademik dengan *burnout*. Pemilihan topik dilakukan atas adanya pertimbangan terkait adanya faktor internal terhadap *burnout* khususnya stres akademik.

Kurniawan dan Cahyanti (Kesuma, 2024) menjelaskan bahwa stres akademik merupakan tekanan yang dialami mahasiswa dan merupakan hasil dari dugaan serta penilaian dari mahasiswa terhadap stresor akademik, yaitu yang paling berkaitan dengan pendidikan dan pengetahuan. Keadaan tersebut disebabkan oleh banyaknya tuntutan dalam dunia perkuliahan.

Stres akademik menurut Andaiyani dan Said (2020) merupakan stres yang kerap sekali dialami pelajar maupun mahasiswa. Dalam menuntut ilmu, pelajar maupun mahasiswa dihadapkan untuk menyelesaikan tugas-tugas sesuai jenjang pendidikan. Makin menempuh pendidikan yang tinggi maka akan semakin tinggi juga kesulitan tugas yang wajib diselesaikan. Hal tersebut merupakan stresor atau sumber stres di dunia pendidikan yang mengakibatkan terjadinya stres akademik.

Tuntutan akademik yang tinggi, seperti jadwal kuliah yang padat, banyaknya tugas dan ujian, serta persyaratan untuk mencapai tingkat prestasi yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya *burnout* akademik pada mahasiswa. Terlalu banyak beban akademik yang harus dihadapi oleh mahasiswa dalam waktu yang singkat dapat menyebabkan mahasiswa merasa tertekan. Rahmawati (2015) mengatakan bahwa *burnout* merupakan sebuah kondisi global yang terjadi di lingkungan pendidikan.

Khairani dan Ifdil (2015) menjelaskan bahwa *burnout* merupakan kondisi emosional seseorang yang mengalami tidak berdaya, tidak memiliki harapan secara fisik dan mental yang disebabkan adanya peningkatan dalam tuntutan suatu rutinitas. Nugroho (2020) menerangkan bahwa *burnout* adalah suatu kondisi dimana individu mengalami rasa enggan untuk bekerja, kesulitan dalam konsentrasi, serta cenderung menghindari interaksi sosial. Saputri dan Sugiharto (2020) juga menguraikan bahwa *burnout* merupakan ketidakberdayaan dan kehilangan harapan, yang disebabkan oleh stres akibat adanya konflik, tuntutan pekerjaan yang berat bahkan hingga frustrasi. *Burnout* tersebut dapat menyebabkan kelelahan fisik maupun emosional.

Faktor yang mempengaruhi *burnout* akademik menurut Sujadi (2023) yaitu stres akademik. Stres akademik yang dijelaskan oleh Indria dkk (2019) adalah stres yang disebabkan oleh kesulitan siswa dalam beradaptasi dengan tuntutan akademik yang dinilai terlalu berat, yang dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman dan memicu ketegangan psikologis, fisik dan perubahan tingkah laku.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Rabuka dkk (2023) dengan responden sebanyak 108 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan *burnout* akademik di kalangan mahasiswa semester satu tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon dengan p value 0,002.

Penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa *burnout* menggambarkan kondisi di mana individu merasa tidak berdaya, kehilangan harapan baik secara fisik dan mental sehingga dapat menyebabkan keengganan untuk bekerja, ketidakmampuan untuk konsentrasi, serta mengisolasi diri. Stres akademik diartikan sebagai tekanan yang dihadapi siswa ketika tidak mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dirasakan sangat memberatkan, yang menyebabkan munculnya perasaan tidak nyaman serta menimbulkan ketegangan fisik, emosional, dan perubahan perilaku. Berdasarkan penjelasan tersebut kemungkinan ada hubungan antara stres akademik dan *burnout*.

Memahami konsep hubungan stres dan *burnout* akademik itu sangatlah penting. Studi ini telah dilakukan di dalam dan luar negeri. Berbagai penelitian yang telah dipublikasikan menunjukkan bahwa interaksi kedua variabel menarik untuk dianalisis. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan adalah sebagai berikut.

Hasil penelitian Rozaq (2014) menjelaskan bahwa tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi dengan sampel sebanyak 26 mahasiswa yang diambil dari jumlah populasi 170 menunjukkan bahwa terdapat stres mahasiswa saat menyusun skripsi yaitu sebesar 30,76% dalam kategori tinggi dan 69,23% dalam kategori sedang. Gejala yang paling sering muncul yaitu ketegangan otot, produktivitas menurun, mudah marah, kesulitan dalam mengambil keputusan, dan mengabaikan orang sekitar.

Penelitian Kesuma (2024) menerangkan bahwa hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan *burnout* bagi mahasiswa saat mengerjakan skripsi menunjukkan hasil sebesar 57.86%. Hal tersebut memiliki arti adanya hubungan yang positif dan signifikan pada stres akademik dengan *burnout* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi skor stres akademik, maka semakin tinggi tingkat *burnout*, sebaliknya semakin rendah skor stres akademik maka semakin rendah juga tingkat *burnout*.

Penelitian Khatami (2018) menjabarkan bahwa terdapat hubungan antara stres dengan *burnout* pada mahasiswa preklinik di fakultas kedokteran uin syarif hidayatullah jakarta tahun akademik 2018/2019 menunjukkan hasil yang mengindikasikan hubungan positif antara tingkat stres dengan *burnout* pada mahasiswa jurusan Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun akademik 2018/2019. Mahasiswa dari angkatan 2015 mengalami tingkat stres tertinggi menurut kuesioner DASS-42 dengan jumlah total sebanyak 30 orang (32.2%) dan angkatan 2018 tidak jauh berbeda dengan total yaitu sebanyak 33 orang (29.2%). Sementara itu, mahasiswa angkatan 2017 menunjukkan tingkat *burnout* tertinggi berdasarkan kuesioner MBI yaitu sebanyak 56 orang (59.6%).

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dipublikasikan di berbagai platform pencarian, belum ditemukan adanya penelitian yang mengkaji langsung hubungan stres dengan *burnout* pada mahasiswa akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas "X" di Semarang, maka peneliti bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara stres akademik dengan *burnout* di kalangan mahasiswa akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas "X" di Semarang.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi penelitian berjumlah 146 mahasiswa akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas “X” di Semarang. Sampel yang digunakan yakni teknik *cluster random sampling, spin* yang telah dilaksanakan mendapatkan mahasiswa angkatan 2021 yang berjumlah 76 mahasiswa akhir sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan dua variabel yakni stres akademik sebagai variabel bebas dan *burnout* sebagai variabel tergantung. Penyusunan alat ukur melibatkan dua skala, yakni skala *burnout* disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Pines dan Aronson (1988) yaitu terdiri dari kelelahan fisik, emosional, dan mental. Skala kedua stres akademik dibuat oleh peneliti berdasarkan aspek yang diuraikan oleh (Darby dkk, 1998) yaitu dilihat dari segi kognitif, fisiologis, perilaku, dan emosional.

Langkah pertama dilakukan pengujian daya beda aitem yang memiliki tujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana suatu aitem mampu membedakan individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur. Penelitian ini menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 26.0 sebagai pengujian daya beda aitem dan menggunakan *Alpha Cronbach* sebagai pengujian koefisien reliabilitas serta menggunakan teknik analisis korelasi product moment. Setelah dilakukannya uji coba (*tryout*) dengan menggunakan *Alpha Cronbach*, skala *burnout* terdiri dari 30 aitem menunjukkan angka koefisien reliabilitas 0,963 yang menandakan tingkat keandalan yang baik. Kemudian skala stres akademik yang terdiri dari 32 aitem dengan indeks daya beda tinggi memiliki nilai koefisien reliabilitas sebesar 0,942.

Penelitian ini melakukan uji asumsi terlebih dahulu sebelum dilakukannya uji hipotesis. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas dengan tujuan untuk mengetahui apakah data tersebut tergolong normal atau tidak dengan menggunakan Teknik *One Sampel Kolmogorov Smirnov*, acuan nilai signifikansi dapat dinyatakan distribusi normal apabila nilai signifikan $>0,05$ serta untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara dua variabel dengan acuan nilai signifikansi (Sig.) f linier $<0,05$ ($p < 0,05$). Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan Teknik korelasi *Pearson product moment* yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel pada penelitian memiliki hubungan yang sesuai atau tidak sesuai.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian ini dibuat dengan tujuan untuk mengeksplorasi apakah terdapat korelasi antara stres akademik dengan *burnout* pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas “X” di Semarang. Analisis normalitas dapat dilakukan melalui metode *One-Sample Kolmogorov Smirnov* pada tingkat signifikansi $>0,05$. Hasil tersebut dapat diketahui bahwa variabel *burnout* dan stres akademik terdistribusi normal.

Hasil uji linieritas pada variabel *burnout* dan stres akademik diperoleh F_{linear} sebesar 179,722 dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa *burnout* dan stres akademik berkorelasi secara linier. Sedangkan nilai koefisien *R square* yang diperoleh dari stres akademik dengan *burnout* adalah sebesar 0,744, yang berarti bahwa 74,4% variasi dalam *burnout* dapat dijelaskan oleh gejala stres akademik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik

memiliki pengaruh terhadap *burnout*. Namun, terdapat 25,6% sisanya tidak dijelaskan oleh stres akademik. Hal tersebut menunjukkan bahwa *burnout* juga dipengaruhi faktor lain di luar stres akademik. Hasil ini menekankan pentingnya untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain selain stres akademik untuk memahami *burnout* secara menyeluruh.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan hasil r_{xy} 0,863, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut, membuktikan adanya hubungan antara variabel stres akademik dengan *burnout* pada mahasiswa Teknik Sipil Universitas "X" di Semarang angkatan 2021.

Berdasarkan pemaparan diatas, dinyatakan bahwa variabel stres akademik dan *burnout* saling berhubungan. Hasil penelitian tersebut juga didukung oleh pernyataan yang menyampaikan bahwa stres akademik sangat mempengaruhi akan terjadinya *burnout* terhadap individu, yang dimana jika individu tersebut mengalami stres akademik yang tinggi maka akan rentan munculnya akademik *burnout* pada individu tersebut menurut (Redityani, 2021).

Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmadani (2024) yang menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel *burnout*. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai koefisien korelasi ρ (ρ) sebesar 0,771 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan sangat signifikan antara stres akademik dengan akademik *burnout* pada sampel penelitian tersebut. Mahasiswa yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam bidang akademik dengan baik dapat mengalami stres. Tingkat stres yang tinggi tersebut berakibat terjadinya *burnout* pada mahasiswa.

Hasil penelitian Syafira dkk (2023) mengungkapkan terdapat hubungan stres dengan ketiga dimensi *burnout* dengan korelasi positif terhadap dimensi *emotional exhaustion* dan *depersonalization* serta korelasi negatif terhadap *personal accomplishment* pada mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. Hasil penelitian, didapatkan hasil p value $< 0,05$ yakni 0,000 antara stres dengan ketiga dimensi dari *burnout* tersebut. Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman paling banyak mengalami stres dengan durasi berlangsung beberapa jam sampai beberapa hari dan gejala stres yang dialami dapat mengganggu fisiologis dari individu. Stres tersebut diakibatkan adanya tuntutan akademik seperti ujian, tugas berlebih, ketidakmampuan dalam mengelola stres, keuangan, dan meningkatnya tekanan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa Teknik Sipil Universitas "X" di Semarang tinggi, sehingga mahasiswa mengalami *burnout* yang lebih besar. Sebaliknya, jika tingkat stres akademik menurun, maka *burnout* juga akan berkurang.

Kelemahan penelitian ini yaitu banyak responden yang tidak berkenan untuk mengisi kuesioner mengakibatkan peneliti tidak optimal memperoleh data penelitian. Kemudian, peneliti juga tidak menanyakan kepada responden kapan mulai mengerjakan skripsi.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan informasi yang terkumpul pada kajian ini, dapat dibuat kesimpulan bahwa hipotesis yang telah diajukan peneliti terbukti benar, yaitu ada hubungan positif antara stres akademik dengan *burnout* pada mahasiswa. Ketika tingkat stres akademik meningkat, mahasiswa mengalami *burnout* yang lebih besar. Sebaliknya, jika tingkat stres akademik menurun, maka *burnout* juga akan berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvianita, I. (2023). *Pengaruh stres akademik dan efikasi diri terhadap burnout akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi*.
- Andaiyani, A., & Said, A. (2020). Pengaruh kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan persekitaran keluarga terhadap stres akademik murid sekolah menengah. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 5(5), 12–23. doi.org/10.47405/mjssh.v5i5.407
- Darby, Frank, Walls, & Chris. (1998). *Stress and fatigue: their impact on health and safety in the workplace*. Published by the occupational safety and health service of the department of labour.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jamil. (2018). Burnout in academics: an empirical study in private universities in malaysia. *The International Journal of Social Science and Humanities Invention*, 1, 62–72.
- Kesuma, Z. R. (2024). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan burnout pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Skripsi*.
- Khairani, Y., & Ifdil. (2015). *Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan online dan konseling*. 4, 4.
- Khatami, R. A. (2018). hubungan stres terhadap burnout pada mahasiswa preklinik fakultas kedokteran uin syarif hidayatullah jakarta tahun ajaran 2018/2019. *Skripsi*.
- Nugroho, R. A. (2020). Hubungan stres dengan burnout mahasiswa yang sedang menghadapi tugas skripsi online pada mahasiswa universitas islam riau pekanbaru. *Skripsi*.
- Pines, A., & Aronson, E. (1988). *Career burnout: Causes and cures*. Free Press.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150–158. doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115
- Rahmadani, N. (2024). *Hubungan stres akademik dengan Academic burnout pada anggota sanggar seni seulaeweuet UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. 1–23.
- Rahmatpour, Chehrzad, Ghanbari, & Sadat-Ebrahimi. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion*, 8. doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19
- Rahmawati. (2015). The Study of Academic Burnout in Students with High and Low Level of Self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
- Redityani. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*.
- Rismen. (2015). Analisis kesulitan mahasiswa dalam penyelesaian skripsi di prodi pendidikan matematika STKIP PGRI. *LEMMA*, 1(2).
- Rozaq, A. (2014). Tingkat stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi. *Jurnal Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Saputri, K. A., & Sugiharto, D. (2020). Hubungan antara self efficacy dan social support dengan tingkat stres pada mahasiswa akhir penyusun skripsi di FIP UNNES tahun 2019. *Konseling*

Edukasi: Journal of Guidance and Counseling, 4(1).

Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, stres, dan burnout akademik pada mahasiswa: analisis structural equation modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41–51. doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690

Syafira, M., Khotimah, S., & Nugrahayu, E. Y. (2023). Hubungan stres dengan burnout pada mahasiswa program studi kedokteran fakultas kedokteran universitas mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 10(1), 14–15.