



BRPKM

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM>

e-ISSN: 2776-1851



ARTIKEL PENELITIAN

Peran Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being* Terhadap *Academic Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga

[Aurelia Salsabilla Belvana Putri] & [Dr. Achmad Chusairi, MA]*

Departemen Psikologi Kesehatan Mental Masyarakat, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran dukungan sosial dan *psychological well-being* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga. Pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability* jenis *purposive sample*. Jumlah responden penelitian ini sebanyak 386 orang, terdiri dari 115 mahasiswa semester 7, 219 mahasiswa semester 9, 34 mahasiswa semester 11, dan 17 mahasiswa semester 13. Pengumpulan data dilakukan menggunakan metode survei, dan alat ukur yang digunakan adalah alat ukur *academic burnout* yang dikembangkan oleh Isma Dayanti (2019) berdasarkan konsep *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), alat ukur dukungan sosial yang dikembangkan oleh Isma Dayanti (2019) berdasarkan konsep *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dan alat ukur *Psychological Well-Being* yang diciptakan oleh Fadli (2012) yang disusun berdasarkan teori dari Ryff (1989). Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dengan *software* IBM SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peran dukungan sosial dan *psychological well-being* terhadap *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga. Namun, pada uji Parsial variabel dukungan sosial tidak memiliki peran signifikan terhadap *academic burnout* ($P > 0,05$) dan ditemukan bahwa variabel *psychological well-being* yang memiliki peran signifikan terhadap *academic burnout* ($P < 0,05$). Arah hubungan ini yaitu negatif, sehingga dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan *psychological well-being* yang dimiliki individu maka semakin rendah *academic burnout* dan juga sebaliknya.

Kata kunci: (*academic burnout, dukungan sosial, psychological well-being*)

ABSTRACT

This research aims to examine the role of social support and psychological well-being on academic burnout in final year students at Airlangga University. In this research, a non-probability purposive sample technique was used. The number of respondents to this research was 386 people, consisting of 115 7th semester students, 219 9th semester students, 34 11th semester students, and 17 13th semester students. Data collection was carried out using a survey method, and the measuring tool used was the academic burnout measuring tool that was developed by Isma Dayanti (2019) based on the Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) concept, a social support measuring tool developed by Isma Dayanti (2019) based on the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) concept and a Psychological Well-Being measuring tool created by Fadli (2012) which was prepared based on the theory of Ryff (1989). The analytical method used in this research uses multiple linear regression with IBM SPSS software. The results of the analysis show that there is a role of social support and psychological well-being in academic burnout in final year students at Airlangga University. However,

in the partial test the social support variable did not have a significant role in academic burnout ($P > 0.05$) and it was found that the psychological well-being variable had a significant role in academic burnout ($P < 0.05$). The direction of this relationship is negative, so it can be explained that the higher the social support and psychological well-being an individual has, the lower the academic burnout and vice versa.

Keywords: (*academic burnout, social support, psychological well-being*)

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [achmad.chusairi@psikologi.unair.ac.id]



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

PENDAHULUAN

Identitas “mahasiswa” merujuk kepada seseorang yang sedang duduk di bangku perguruan tinggi (Indie, dalam Maghfiroh, 2008), yang berusia 18-25 tahun, yang dikategorikan ke dalam akhir masa remaja hingga dewasa awal serta diamati dari segi perkembangan, sehingga tugas perkembangan di usia mahasiswa sering dikenal sebagai masa penguatan prinsip kehidupan (Yusuf, 2012). Mahasiswa melaksanakan tanggung jawab ketika masa perkuliahan sedang berlangsung maupun pada saat menuntaskan masa kuliah. Mahasiswa tidak luput dari kewajiban mengerjakan berbagai tugas studi, serta berbagai aktivitas lainnya berupa aktivitas akademik (yakni belajar dan mengerjakan tugas), maupun non akademik (berupa bekerja, organisasi mahasiswa, dan lain-lain) (Avico & Mujidin, 2014). Dalam menyelesaikan pendidikannya, mahasiswa diwajibkan untuk mengambil skripsi supaya bisa lulus serta mendapat gelar sarjana. Skripsi didefinisikan sebagai suatu karya ilmiah yang berisikan hasil penelitian dari suatu permasalahan di bidang ilmu tertentu yang berikutnya dikaji memakai berbagai teori yang relevan dengan bidang keilmuannya.

Poerwodarminto (dalam Aliya & Iranita, 2011) mendefinisikan skripsi sebagai suatu karya ilmiah sebagai bagian persyaratan akademis yang diwajibkan di perguruan tinggi. Mata kuliah skripsi diwajibkan untuk diambil oleh seluruh mahasiswa, yang juga disebut sebagai Tugas Akhir di beberapa program studi. Tuntutan dalam penyusunan skripsi bukanlah hal yang mudah, seringkali mahasiswa merasa cemas sekaligus stres yang mengakibatkan kesulitan saat mengerjakan skripsi. Kemudian disertai juga dengan tanggungan beban dari orang tua yang berkeinginan supaya bisa melihat anaknya memperoleh gelar yang bisa dibanggakan, tuntutan dari institusi, maupun dari lingkungan sekitar. Tuntutan maupun keinginan tersebut tentunya akan mempengaruhi sikap mahasiswa ketika menuntaskan studi mereka hingga batas waktu yang sudah ditentukan. Tetapi mahasiswa biasanya merasa terhambat ketika mengerjakan skripsi (Pratiwi, 2018). Hambatan tersebut bisa berupa aktivitas lainnya (bekerja *part time*), kesulitan memperoleh bahan (referensi), ketidakmampuan mengatur waktu, kurangnya dukungan, kurangnya sarana dan prasarana, miskomunikasi dengan dosen pembimbing, serta rasa malas.

Pada faktor hambatan internal ini mencakup kurangnya keterampilan yang digunakan untuk mengerjakan skripsi (kurang terampil dalam optimalisasi komputer, maupun penulisan karya ilmiah), kurangnya pemahaman terhadap tugas yang diberikan, minimnya motivasi ketika menyusun skripsi, takut menemui dosen pembimbing dan timbulnya berbagai gangguan emosi. Sedangkan faktor eksternal yang menjadi penghambat adalah jumlah pertemuan dengan dosen pembimbing kurang sehingga berdampak pada kelancaran pengerjaan skripsi. Wakhyudin dkk., (2020) mengatakan bahwasannya bimbingan, seminar proposal, serta seminar hasil menjadikan sebagian mahasiswa merasa terbebani, serta stres yang selalu terjadi secara terus menerus sehingga mereka mengalami *burnout*. Di penelitian ini, *burnout* yang dimaksud yaitu berupa *academic burnout*. Pada saat seseorang mengalami *academic burnout*, mereka kian merasakan perasaan lelah oleh adanya tuntutan studi, bersikap sinis terhadap tugas perkuliahannya, serta memiliki perasaan yang tidak kompeten sebagai seorang mahasiswa (Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, & Bakker, 2002). Mahasiswa yang mengalami *academic burnout* berdampak pada menurunnya prestasi dalam pembelajaran rasa jenuh dalam belajar, serta timbul rasa malas (Muflihah & Savira, 2021).

Terdapat dampak negatif yang akan dirasakan oleh individu apabila mengalami *academic burnout* yaitu dapat menurunkan imunitas tubuh, gangguan kecemasan, dapat memicu depresi, merasa kelelahan sepanjang waktu dan gangguan tidur. Dampak negatif yang akan dirasakan lainnya yaitu, kelelahan,

depersonalisasi, dan prestasi rendah yang berujung pada penurunan efektivitas kerja (Dyrbye dkk., 2005). *Academic burnout* ditandai dengan tiga aspek yang penting, yaitu kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) karena tuntutan studi, sikap sinis atau depersonalisasi (*cynicism*) dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten (*efficacy*) dalam menilai diri sendiri (Schaufeli dkk., 2002). Banyak studi dan temuan mengenai faktor-faktor yang mencegah fenomena *academic burnout*. Menurut Christiana (2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwasannya kurangnya dukungan sosial menjadi suatu hal yang mengakibatkan *burnout* pada mahasiswa ketika menangani suatu beban maupun masalah, mahasiswa membutuhkan adanya orang lain yang mampu memberi dukungan sosial maupun dukungan secara emosional supaya mahasiswa bisa terhindar dari *academic burnout*.

Melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh *academic burnout* maka perlu dilakukan upaya untuk menguranginya. Salah satu upaya yang dilakukan dengan memberikan dukungan sosial. Ketika mahasiswa mendapatkan dukungan sosial, mereka akan menganggap suatu permasalahan yang mereka hadapi bersifat mudah sekaligus memiliki rencana penyelesaian masalah yang lebih adaptif, bervariasi, serta menjadikan tekanan tersebut menjadi lebih ringan. Ketika seseorang mendapat dukungan sosial, maka dirinya akan memperoleh *psychological well-being* yang tinggi serta dukungan sosial yang membantu seseorang saat memperoleh *psychological well-being* nya. Dukungan sosial merupakan suatu faktor untuk mencapai *psychological well-being* pada individu. Penelitian sebelumnya telah dilakukan penelitian yang membahas *terkait psychological well-being* dengan *academic burnout*. Menurut Özhan & Yuksel (2022) menyatakan bahwa *academic burnout* pada siswa dapat berdampak negatif terhadap *psychological well-being* mereka.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial mengacu pada dukungan yang diterima dari orang terdekat seseorang yaitu keluarga, dukungan dari teman, serta orang-orang yang bermakna bagi individu yang berada disekitarnya. (Zimet dkk., 1988). Sejalan dengan pernyataan tersebut menurut (Feeney & Collins 2019), dukungan sosial merupakan sebuah proses antar pribadi yang berfungsi untuk mendorong perkembangan selama mengalami kesulitan, dan meningkatkan peluang seseorang untuk tumbuh. Konsepsi dukungan sosial menurut (Zimet dkk., 1988) dibagi menjadi tiga kategori yaitu *family support*, *friend support*, dan *significant other support*.

Psychological Well-Being

Psychological well-being oleh Ryff (1989) didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana individu mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, mampu menerima dirinya apa adanya, mengontrol lingkungan eksternal, menampilkan potensi dirinya secara kontinu, memiliki arti hidup, serta memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial. Ryff (1989) juga menjelaskan bahwa *Psychological well-being* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kesehatan mental individu, dan memenuhi kriteria untuk fungsi mental yang positif. *Psychological well-being* ditandai dengan *autonomy*, *environmental mastery*, *personal growth*, *positive relations with others*, *purpose in life*, dan *self-acceptance*.

Academic Burnout

Academic burnout oleh Schaufeli dkk., (2002) didefinisikan sebagai kondisi dimana individu merasakan kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademis, memiliki perasaan pesimis terhadap diri sendiri serta kurangnya ketertarikan pada studi yang dijalani dan merasa dirinya sebagai mahasiswa yang tidak

berkompeten. Academic burnout ditandai dengan tiga aspek yang penting, yaitu kelelahan secara emosional (*emotional exhaustion*) karena tuntutan studi, sikap sinis atau depersonalisasi (*cynicism*) dalam mengikuti perkuliahan dan perasaan tidak kompeten (*efficacy*) dalam menilai diri sendiri.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi. Teknik regresi bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara ketiga variabel, yaitu dukungan sosial dan psychological well-being terhadap academic burnout. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menyusun kuesioner melalui *google form*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah probability sampling jenis simple random sampling dan didapatkan partisipan sebanyak 386 orang orang ($M_{\text{usia}}=21,8$; $SD_{\text{usia}}=1,63$; 30,2 persen mahasiswa semester 7 ; 56,8 persen mahasiswa semester 9 ; 8,7 persen mahasiswa semester 11 ; 4,3 persen mahasiswa semester 13]. Sebelum melakukan pengisian kuesioner, partisipan diberikan informed consent untuk melihat kesesuaian kriteria dan menyetujui secara penuh untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Pengukuran

Alat ukur yang digunakan untuk variabel dukungan sosial menggunakan alat ukur dukungan sosial yang dikembangkan oleh Isma Dayanti (2019) berdasarkan konsep Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). MSPSS terdiri dari 12 aitem dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = .893$). Kemudian untuk mengukur variabel psychological well-being, peneliti menggunakan alat ukur Psychological Well-Being yang diciptakan oleh Fadli (2012) yang disusun berdasarkan teori dari Ryff (1989) yang terdiri dari 29 aitem dengan dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan koefisien reliabilitas yang cukup baik ($\alpha = .946$). Untuk mengukur variabel academic burnout, peneliti menggunakan alat ukur academic burnout yang dikembangkan oleh Isma Dayanti (2019) berdasarkan konsep Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) yang terdiri dari 15 aitem dengan dengan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS), dengan koefesien reliabilitas ($\alpha = .953$).

Uji asumsi, yaitu uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinearitas dilakukan sebelum melakukan uji regresi berganda. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui normalitas dari persebaran suatu data terdistribusi secara normal atau tidak normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,173 pada variabel dukungan sosial, psychological well-being, dan academic burnout. Keduanya memiliki nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga data pada kedua variabel, tersebut berdistribusi normal. Pada uji linearitas dihasilkan nilai signifikansi memiliki hasil sebesar 0,361 $p < 0,05$ dan 0,119 $p < 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan data yang bersifat linier secara signifikan antara variabel dukungan sosial dan academic burnout, serta psychological well-being dan academic burnout. Pada uji multikolinieritas menunjukkan hasil nilai setiap dimensi (tolerance $> 0,10$ dan VIF $< 10,00$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa data yang diperoleh memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis menggunakan analisis regresi berganda.

Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan menggunakan uji regresi linier sederhana dan berganda yang merupakan teknik parametrik dikarenakan dari hasil uji asumsi telah terpenuhi untuk menggunakan teknik parametrik. Uji regresi sederhana dan berganda dilakukan dengan bantuan *software IBM SPSS Statistic program 26.0 for Mac*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Deskriptif

Hasil uji analisis deskriptif yang melibatkan partisipan sebanyak (N=386) menghasilkan variabel dukungan sosial memiliki nilai (M=40.40; SD=5.945), sedangkan variabel psychological well-being memiliki nilai (M=106.63; SD=15.965) dan variabel academic burnout memiliki nilai (M=29.63; SD=11.160). Hasil norma kategorisasi data yang didapatkan pada variabel dukungan sosial, sebanyak 17 orang berada di kategori tinggi (4,4%), 333 orang berada di kategori sedang (86,2%), dan sebanyak 36 orang berada di kategori rendah (9,3%). Kemudian pada variabel psychological well-being sebanyak, sebanyak 37 orang berada di kategori tinggi (9,5%), 280 orang berada di kategori sedang (72,5%), dan sebanyak 69 orang berada di kategori rendah (17,8%). Selanjutnya pada variabel terakhir, yaitu academic burnout, sebanyak 78 orang berada di kategori tinggi (20,2%), 301 orang berada di kategori sedang (77,9%) dan sebanyak 14 orang berada di kategori rendah (3,6%).

Analisis Regresi

Berdasarkan hasil uji regresi diketahui bahwa dukungan sosial dan psychological well-being mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap academic burnout ($r^2(386) = 0,784$; $p < 0,000$) yang menandakan bahwa dukungan sosial dan psychological well-being berpengaruh sebesar 78,4%.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji secara empiris terkait pengaruh dukungan sosial dan psychological well-being terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga. Responden dalam penelitian ini, diikuti oleh mahasiswa dari tahun angkatan 2017, 2018, 2019, dan 2020. Dimana, dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa asal angkatan 2019 dengan besar persentase 56,74% dan disusul oleh mahasiswa asal angkatan 2020 dengan besar persentase 30,05%. Responden dalam penelitian ini berusia 18 - 26 tahun dan di dominasi oleh usia 22 tahun dengan persentase 46,63% dan diikuti oleh mahasiswa dengan usia 21 tahun sebanyak 20,98%. Penelitian ini juga diikuti oleh mahasiswa dari berbagai fakultas dan didominasi oleh mahasiswa dari Fakultas Farmasi dengan persentase 18,39% dan diikuti oleh Fakultas Ekonomi dan Bisnis dengan persentase 17,10%. Peneliti mengajukan satu hipotesis dalam penelitian ini. Uji hipotesis menunjukkan hasil bahwa hipotesis diterima, yaitu terdapat pengaruh dukungan sosial dan psychological well-being terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial dan psychological well-being terhadap academic burnout mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga, dengan arah pengaruh yang negatif ($p = 0,000$). Arah hubungan ini yaitu negatif, sehingga menjelaskan

bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan psychological well-being yang dimiliki individu maka semakin rendah academic burnout dan juga sebaliknya.

Temuan ini sejalan dengan Penelitian yang dilakukan oleh Jacobs & Dodd (2003) yang dilakukan pada 149 mahasiswa dalam universitas swasta di Midwest membuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan academic burnout. Dalam penelitian tersebut, membuktikan bahwa mahasiswa dengan dukungan teman sebaya yang tinggi akan mengurangi prevalensi terjadinya academic burnout yang lebih rendah. Penelitian lainnya juga menemukan siswa yang mengalami academic burnout cenderung berpikir mereka memiliki dukungan sosial yang rendah (Kim dkk., 2018).

SIMPULAN

Melalui hasil penelitian yang telah peneliti lakukan dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan psychological well-being memiliki pengaruh yang signifikan terhadap academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga. Maka, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, pada hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh dukungan sosial dan psychological well-being pada academic burnout mahasiswa tingkat akhir sebesar 78%. Selain itu, pada uji Parsial variabel dukungan sosial tidak memiliki peran signifikan terhadap academic burnout ($P > 0,05$) dan ditemukan bahwa variabel psychological well-being yang memiliki peran signifikan terhadap academic burnout ($P < 0,05$).

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, keluarga penulis, sahabat dan orang-orang terdekat yang telah mendukung dan membantu peneliti lebih memahami proses pembelajaran, meningkatkan kapasitas pribadi, menghargai proses dan kepercayaan dirinya. Penulis sangat terbuka terhadap kritik dan saran dari semua pihak, tanpa terkecuali, karena menyadari bahwa karya yang disusun jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga artikel ini dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama pihak yang membutuhkan.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Aurelia Salsabilla Belvana Putri dan Achmad Chusairi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini”

PUSTAKA ACUAN

- Antara, H., Diri, K., Dalam, D. P., Skripsi, M., Mahasiswa, P., Noor, A., Iranita, A., & Mahardayani, H. (2011). HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MURIA KUDUS. Dalam *Jurnal Psikologi Pitutur: Vol. 1* (Nomor 2).
- Avico, R. S., & Mujidin, M. (2014). HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA BENGKULU YANG BERSEKOLAH DI YOGYAKARTA. *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(2), 62–65. <https://doi.org/10.12928/EMPATHY.V2I2.3030>

- Christiana, E. (2020). Burnout akademik selama pandemi Covid 19. *Burnout akademik selama pandemi Covid 19*.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80(12), 1613–1622. <https://doi.org/10.4065/80.12.1613>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2019). The importance of relational support for attachment and exploration needs. Dalam *Current Opinion in Psychology* (Vol. 25, hlm. 182–186). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.11.011>
- Fadli, F. L. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa*.
- Isma Dayanti. (2019). *Pengaruh Hardiness, Dukungan Sosial dan Faktor Demografi Terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127–134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- ÖZHAN, M. B., & YÜKSEL, G. (2022). The Effect of School Burnout on Academic Achievement and Well-Being in High School Students: A Holistic Model Proposal. *International Journal of Contemporary Educational Research*, 8(1), 145–162. <https://doi.org/10.33200/ijcer.824488>
- Psikologi, J. (t.t.). *Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Selama Pandemi PENGARUH PERSEPSI DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP BURNOUT AKADEMIK SELAMA PANDEMI Lailatul Muflihah Siti Ina Savira*.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). BURNOUT AND ENGAGEMENT IN UNIVERSITY STUDENTS A Cross-National Study. Dalam *BURNOUT AND ENGAGEMENT*.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>

Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2007). Efficacy or inefficacy, that's the question: Burnout and work engagement, and their relationships with efficacy beliefs. Dalam *Anxiety, Stress and Coping* (Vol. 20, Nomor 2, hlm. 177–196). <https://doi.org/10.1080/10615800701217878>

Wakhyudin, H., Dwi, A., & Putri, S. (2020). *ANALISIS KECEMASAN MAHASISWA DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI*.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2