

PENGARUH KEBERSYUKURAN DAN RESILIENSI TERHADAP TINGKAT ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA MUSLIM

Ardhea Regina Pramesti; Rini Lestari

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Mahasiswa Muslim mengalami masa transisi saat masuk ke pendidikan tinggi dengan tuntutan akademik tinggi. Tekanan perkuliahan dan beban tugas berat meningkatkan risiko *academic burnout*, yang dapat mengurangi kinerja dan produktivitas mereka. Faktor kebersyukuran dan resiliensi, berpengaruh pada *academic burnout*. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh kebersyukuran dan resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu kebersyukuran dan resiliensi berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim, hipotesis minor penelitian ini adalah kebersyukuran berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim dan resiliensi berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi pada penelitian ini mencakup mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*, dengan jumlah sampel 200 mahasiswa muslim Universitas Muhammadiyah Surakarta. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala kebersyukuran, skala resiliensi dan skala *academic burnout*. Metode analisis data menggunakan regresi berganda. Hasil menunjukkan hipotesis mayor diterima, dibuktikan adanya pengaruh sangat signifikan kebersyukuran dan resiliensi terhadap *academic burnout* ($F=101,039;p=0,000;p<0,01$). Terdapat pengaruh negatif sangat signifikan kebersyukuran terhadap *academic burnout* ($t=-3,565;p=0,000;p<0,01$). Terdapat pengaruh negatif sangat signifikan resiliensi terhadap *academic burnout* ($t=-7,373;p=0,000;p<0,01$). Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa muslim tergolong rendah, kebersyukuran sangat tinggi, dan resiliensi tergolong tinggi. Sumbangan efektif penelitian ini 54,4%, dimana resiliensi lebih berpengaruh sebesar 40,21%, kebersyukuran 14,19%, dan 45,6% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa meningkatkan kebersyukuran dan resiliensi dapat menurunkan risiko *academic burnout*. Sehingga perlunya strategi yang kuat dalam mengelola stres dan pembelajaran untuk mencegah *academic burnout* dan meningkatkan prestasi mahasiswa secara efektif.

Kata kunci : *academic burnout*, kebersyukuran, mahasiswa muslim, resiliensi

Abstract

Muslim students face a transition period when entering higher education demands. The pressure of lectures and heavy workload increases the risk of *academic burnout*, which can reduce their performance and productivity. Several factors, such as gratitude and resilience, influence *academic burnout*. This research intended to explore the influence of gratitude and resilience on *academic burnout* in Muslim students. The major hypothesis in this research is that gratitude and resilience have an effect on *academic burnout* in Muslim students. Furthermore, the minor hypothesis of this research is that gratitude has a negative effect on *academic burnout* in Muslim students, while resilience has a negative effect on *academic burnout* in Muslim students. This correlational quantitative research included students who are currently studying at the Muhammadiyah University of Surakarta. This research made use of an incidental sampling technique analyzing 200 active students at Muhammadiyah University of Surakarta, specifically Muslim students. The researcher collected the data through a gratitude scale, resilience scale, and *academic burnout* scale. The data analysis method was carried out using multiple regressions. The results revealed that the major hypothesis is accepted, proven by the very significant influence of gratitude and resilience on *academic burnout* ($F = 101.039; p =$

0.000; $p < 0.01$). There is a very significant negative effect of gratitude on academic burnout ($t = -3.565$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). There is a very significant negative effect of resilience on academic burnout ($t = -7.373$; $p = 0.000$; $p < 0.01$). The level of academic burnout among Muslim students is relatively low, gratitude is very high, and resilience is relatively high. The effective contribution of this research is 54,4%, of which resilience is more influential at 40,21%, gratitude is 14,19%, and the other 45,6% is influenced by other variables. The results of this research are that increasing gratitude and resilience can reduce the risk of academic burnout. So there is a need for strong strategies in managing stress and learning to prevent academic burnout and improve student achievement effectively.

Keywords: Academic burnout, Gratitude, Muslim students, Resilience

1. PENDAHULUAN

Individu mengalami masa transisi saat memasuki tahap perkembangan yang berbeda, termasuk ketika mereka mulai pendidikan tinggi di lembaga seperti perguruan tinggi, universitas, atau institusi serupa, yang biasanya disebut sebagai mahasiswa. Mahasiswa muslim adalah mahasiswa yang memeluk agama Islam dan memiliki kesadaran akan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari (Nasir, 2012). Mahasiswa muslim diharapkan memiliki integritas dan kecerdasan intelektual, spiritual, dan emosional yang tinggi, sehingga mampu merespon perubahan dan memberikan solusi atas berbagai persoalan yang muncul (Nasir, 2012). Mahasiswa diharapkan untuk beradaptasi dengan sistem pendidikan yang berbeda, metode pembelajaran yang lebih kompleks, dan mengembangkan keterampilan sosial yang berbeda dari yang mereka peroleh di tingkat pendidikan sebelumnya (Chai et al., 2012). Tidak hanya itu masa transisi juga terdapat ketika masa perkuliahan berlangsung seperti transisi ketika individu mengalami peningkatan tuntutan akademik, mereka diharapkan dapat mengatasi berbagai tuntutan, termasuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dan menghadapi materi kuliah yang semakin kompleks, beradaptasi dalam lingkungan sosial kampus, dan mencapai ekspektasi untuk meraih prestasi akademik yang tinggi (Alvian, 2014). Dalam menghadapi tugas akademik yang intensif dan berkelanjutan dapat menyebabkan suatu tantangan atau kesulitan, tidak hanya itu adanya tekanan akademik dan harapan dari diri sendiri maupun lingkungan dapat memicu munculnya gejala fisik, psikis, dan mental (Kurniawan & Wardani, 2023). Mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan untuk mengelola tuntutan dalam perkuliahan secara efektif cenderung berisiko mengalami burnout (Suha et al., 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Fun et al., 2021) burnout yang biasa dialami oleh pelajar dikenal dengan sebutan *academic burnout* yang menyebabkan penurunan kinerja akademik, sikap negatif terhadap perguruan tinggi, dan perasaan kurang produktif. *Academic burnout* adalah kondisi di mana seseorang merasakan kelelahan secara fisik, mental, dan emosional, yang menyebabkan perasaan negatif terhadap diri sendiri seperti sinisme dan rasa tidak peduli, yang berdampak pada penurunan

prestasi (Dewi & Wati, 2021). *Academic burnout* dapat muncul karena adanya tekanan akademik yang tinggi dan berlangsung secara berkelanjutan, sehingga menyebabkan stres dan mempengaruhi kesejahteraan mental serta pencapaian akademis individu (Aguayo et al., 2019). Sama seperti individu yang harus mengatasi segala masalah dan stres dalam hidup mereka, mahasiswa muslim juga harus menghadapi tantangan akademik yang tinggi dan terus menerus dalam pendidikan mereka. Adanya tuntutan-tuntutan tersebut mahasiswa muslim harus senantiasa untuk tidak mudah menyerah. Dengan adanya permasalahan diatas, maka diharapkan tingkat *academic burnout* pada mahasiswa muslim rendah, namun pada kenyataannya di lapangan ditemukan bahwasannya *academic burnout* pada mahasiswa muslim tinggi.

Hasil penelitian Yudhistira & Murdiabi (2020) pada 1227 partisipan mahasiswa perguruan tinggi di wilayah Jabodetabek dan luar Jabodetabek, ditemukan hasil untuk kategorisasi kelelahan akademik pada responden yaitu 602 (49,06%) dengan kategori rendah dan 625 (50,94%) dengan kategori tinggi. Dilihat dari data tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan akademik. Pada penelitian Simarmata et al., (2022) ditemukan dari 135 subjek mahasiswa laki-laki mengalami *academic burnout* dengan kategori 11,11% dengan kategori sangat tinggi, 36,30% dengan kategori tinggi, 40% dengan kategori sedang dan 12,59% dengan kategori rendah. Sehingga dapat ditemukan bahwa mahasiswa laki-laki pada UINSU prodi BKPI (Bimbingan Konseling Pendidikan Islam) dan mahasiswa prodi BK (Bimbingan dan Konseling) STKIP Budidaya cenderung mengalami *academic burnout*. Berdasarkan penelitian Rahayu, Wati & Subhaktiyasa (2021) pada mahasiswa Keperawatan tingkat akhir angkatan X di STIKes Wira Medika Bali yang berjumlah 16 orang, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 orang (87,5%) mahasiswa tingkat akhir yang berjenis kelamin perempuan mengalami *Academic Burnout Syndrome*. Hal tersebut sejalan dengan hasil survey awal yang dilakukan peneliti kepada 30 mahasiswa muslim Universitas Muhammadiyah Surakarta menggunakan angket dalam bentuk *google form* didapatkan hasil bahwa 28 (93,33%) mahasiswa muslim mengalami *academic burnout*, dibuktikan dengan hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka pernah mengalami tekanan akademik, terutama terkait dengan penyelesaian beberapa tugas secara bersamaan. Tuntutan akademik yang sering dihadapi termasuk pelaksanaan praktikum, pengumpulan laporan dengan batas waktu yang ketat, mencari subjek praktikum, mengerjakan tugas akhir dan pengerjaan berbagai tugas dari mata kuliah yang berbeda dalam periode waktu yang singkat. Ketika dihadapkan dengan situasi tersebut, berbagai perasaan muncul, seperti panik, malas, stress, sebel, sedih, gelisah, kelelahan, dan kebingungan. Mayoritas responden

mengakui bahwa tekanan akademik tersebut berdampak signifikan pada proses perkuliahan mereka, mengakibatkan penurunan semangat, kualitas tidur yang buruk, dan tingkat stres yang meningkat. Hasil survei juga menunjukkan adanya berbagai dampak negatif, termasuk prokrastinasi, kecemasan, dan perasaan frustrasi dalam menghadapi beban tugas akademik yang tinggi. Selain itu, beberapa responden juga merasakan dampak fisik, seperti kurang nafsu makan dan kesulitan tidur.

Pada dasarnya, *academic burnout* merujuk pada kondisi stres, tekanan emosional, dan faktor psikologis lainnya yang muncul ketika mahasiswa terlibat dalam kegiatan pembelajaran. Ketika mahasiswa mengalami *academic burnout* tanda-tanda yang terlihat mencakup beban kerja yang terlalu berat, pandangan negatif terhadap lingkungan pembelajaran, kehilangan minat dalam proses belajar, dan kurangnya partisipasi dalam aktivitas kelas, yang semuanya berkontribusi pada penurunan kinerja akademik. Apabila mahasiswa memiliki tingkat *academic burnout* yang tinggi dapat berakibat serius seperti mahasiswa merasakan kebosanan dan kelelahan dalam melaksanakan kegiatan pembelajaran, hilangnya semangat belajar, kurangnya motivasi, depersonalisasi, serta mengakibatkan penurunan prestasi akademik yang signifikan (Sagita & Meilyawati, 2021). Penelitian mengenai *academic burnout* dilakukan karena pentingnya memahami dampak serius dari burnout akademik pada mahasiswa. Keadaan burnout akademik tidak hanya berdampak pada penurunan kinerja akademik, tetapi juga berhubungan dengan masalah kesehatan fisik dan psikologis yang serius, seperti gangguan tidur, sakit kepala, depresi, dan bahkan risiko bunuh diri (Puspitarani & Susilawati, 2022). Oleh karena itu, memahami ciri-ciri serta akibat dari *academic burnout* dapat membantu pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih baik.

Menurut Schaufeli et al., (2002) *Academic burnout* adalah keadaan kelelahan yang muncul akibat adanya tuntutan tugas, pembelajaran akademik, dan aktivitas perkuliahan yang dapat menghambat proses akademik dan mengurangi minat individu terhadap tugas-tugas akademik. Terdapat 3 aspek yang mempengaruhi *academic burnout*, yaitu 1) *Exhaustion* merupakan perasaan kelelahan yang timbul akibat tuntutan dalam proses belajar, 2) *Cynicism* mencakup perasaan apatis yang membuat seseorang menjadi kurang peduli terhadap proses pembelajaran dalam lingkungan perkuliahan, 3) *Inefficacy* adalah kondisi di mana individu merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan atau kompetensi sebagai mahasiswa (Schaufeli et al., 2002). Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi *academic burnout* adalah banyaknya tuntutan akademik, jumlah tugas yang dianggap berlebih, aktivitas akademik yang berlebihan, resiliensi (Maylani & Kusdiyati, 2020), *workload, control, reward, community, fairness, value, personality*, tingkat pendidikan, *levels of hardiness, coping styles, locus of*

control, *dukungan sosial* (Sagita & Meilyawati, 2021), iklim organisasi, regulasi diri, kebersyukuran, stress kerja, *self-efficacy*, *academic stress* dan dimensi kepribadian *conscientiousness life stress* (Susanto & Suminar, 2022).

Kebersyukuran adalah tindakan menghargai dan kesadaran terhadap berbagai aspek kehidupan sebagai karunia dari Tuhan dan wujud pemahaman akan pentingnya menghargai pemberian-Nya (Watkins et al., 2003). Kebersyukuran memiliki 3 aspek yaitu 1) Rasa Apresiasi merupakan ungkapan rasa syukur terhadap hal-hal yang sederhana yaitu ketika seseorang menghargai hal kecil yang bermakna dalam kehidupan, 2) Perasaan positif adalah kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, dan penerimaan terhadap berbagai aspek kehidupan, 3) Ekspresi Bersyukur merupakan kebiasaan individu untuk bertindak positif atau merasa puas dengan apa yang dimilikinya dan menganggap bahwa mereka telah diberikan banyak nikmat dan anugerah (Watkins et al., 2003). Kemudian Faktor-faktor yang mempengaruhi kebersyukuran adalah lingkungan sekolah, emosi, pola pikir (Atiqoh & Fu'ady, 2020), *subjective well being*, *positive affect*, persepsi teman sebaya, optimisme (Yudhianto et al., 2023) jenis kelamin, usia, status sosial ekonomi, kepribadian, faktor dukungan sosial, kesejahteraan psikologis (Rifayanti et al., 2021) dan kehidupan spiritual atau religiusitas (Satyawan & Kiswantomo, 2020).

Menurut Reivich & Shatte (2002) resiliensi merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam menghadapi kegagalan atau mengatasi masalah dengan penuh pertimbangan, menyeluruh, dan penuh semangat. Dimana dapat mengambil makna dari sebuah kegagalan dan belajar dari pengalaman tersebut. Sama halnya seperti individu pada umumnya yang merasa cemas dan memiliki keraguan, mereka telah mempelajari cara mengatasi perasaan tersebut sehingga tidak menjadi beban bagi mereka. Resiliensi memiliki tujuh aspek yaitu *emotion regulation* (regulasi emosi), *impulse control* (pengendalian impuls), *empathy* (empati), *optimism* (optimisme), *causal analysis* (kemampuan menganalisis masalah), *self-efficacy* (efikasi diri), dan *reaching out* (pencapaian) (Reivich & Shatte., 2002). Kemudian faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah *self-efficacy*, optimisme (Reivich & Shatte, 2002), kompetensi sosial, penerimaan diri, dukungan sosial (Koroh & Andriany, 2020), *self-esteem* (Sholichah et al., 2018), religiusitas dan spiritualitas (Tanamal, 2021).

Mahasiswa muslim yang mengalami kelelahan akademik perlu bersyukur sebagai strategi psikologis untuk membantu mengurangi kelelahan dan stres yang mereka alami, dengan menghargai aspek-aspek positif dalam kehidupan mereka dapat mengurangi fokus pada tekanan akademik. Fokus pada perasaan positif seperti kebahagiaan, kepuasan, dan rasa syukur adalah bentuk apresiasi terhadap aspek positif dalam perjalanan akademik mahasiswa yang dapat

meningkatkan kesejahteraan emosional. Ketika mahasiswa dapat mengungkapkan rasa syukur terhadap kesempatan belajar dan dukungan yang mereka terima, hal tersebut dapat memperkuat hubungan sosial dan emosional mereka. Sejalan dengan *QS An-Nahl ayat 18* yang menyatakan bahwa menghitung nikmat Allah tidak akan terhingga, dengan rasa syukur dapat membawa kecukupan dan ketenangan dalam kehidupan. Sehingga bagi mahasiswa muslim ayat tersebut dapat mengajarkan pentingnya merenung dan bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan, termasuk kesempatan untuk belajar dan mengembangkan diri. Ketika mahasiswa dapat mengamalkan rasa syukur, mereka akan melihat kehidupan akademik mereka dengan perspektif yang lebih luas dan positif, melihat tantangan sebagai bagian dari perjalanan yang penuh berkah.

Mahasiswa muslim, seperti halnya mahasiswa pada umumnya, seringkali menghadapi tingkat stres yang tinggi selama studi di perguruan tinggi. Dalam menghadapi tantangan ini, kemampuan untuk mengendalikan emosi, terutama emosi negatif, seperti kecemasan dan frustrasi, menjadi kunci untuk mengatasi stres. Kemampuan regulasi diri sangat penting bagi mahasiswa muslim karena dapat membantu mereka mengelola tugas-tugas akademik, tekanan, dan perasaan yang mungkin muncul selama perkuliahan. Pentingnya kemampuan membuat keputusan yang rasional dan mengendalikan perilaku impulsif juga menjadi faktor penentu dalam mengurangi tingkat stres. Optimisme, keyakinan bahwa masa depan akan lebih baik, dan kemampuan untuk mengatasi rintangan membantu mahasiswa muslim untuk tetap termotivasi dan fokus pada tujuan akademik. Dalam hal ini, *QS Ali Imran ayat 139* dapat memberikan dorongan untuk tidak bersikap lemah dan tidak bersikap sedih hati, karena mereka yang beriman diingatkan untuk menjaga kekuatan mental dan spiritual dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa muslim juga perlu membuat keputusan bijaksana dalam menangani beban akademik dengan memahami konsekuensi dari tindakan mereka, sehingga dapat meminimalisir risiko *academic burnout*. Keyakinan pada kemampuan mencapai tujuan akademik membantu mereka untuk bertahan dalam situasi sulit. Dukungan eksternal, baik dari teman atau keluarga, juga menjadi elemen penting dalam mengatasi stres akademik. Melalui empati dan dukungan sosial, mahasiswa muslim dapat membangun hubungan yang kuat dengan sesama mahasiswa, mengatasi perasaan isolasi, dan merasa terhubung dalam lingkungan akademik yang mendukung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh terhadap *academic burnout*, dimana semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah *tingkat academic burnout* (Smith & Emerson, 2021). Hasil penelitian Lee (2019) menyatakan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *academic burnout*. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh

Vizoso-Gómez & Arias-Gundín (2018) menunjukkan bahwa resiliensi berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*, yang berarti apabila semakin tinggi resiliensi maka tingkat *academic burnout* semakin rendah dan sebaliknya. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Niedobylski et al (2022) menunjukkan hasil bahwa kebersyukuran memiliki pengaruh negatif terhadap *academic burnout*, yang berarti apabila tingkat kebersyukuran yang tinggi menurunkan tingkat *academic burnout*. Seiring dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Puspitarani & Susilawati (2022), menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*, yang berarti semakin tinggi tingkat kebersyukuran, semakin rendah tingkat *academic burnout* nya.

Perbedaan penelitian terdahulu dan penelitian terbaru adalah variabel dan subjek penelitian yang berbeda. Dalam penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Utami, 2020) penelitian lebih fokus pada dua variabel, yaitu kebersyukuran dan resiliensi akademik. Di sisi lain, penelitian kedua yang dilakukan oleh (Maylani & Kusdiyati, 2020) lebih difokuskan pada variabel resiliensi dan *academic burnout* di tengah situasi pandemi. Pada penelitian ini menggabungkan ketiga variabel, kebersyukuran, resiliensi, dan *academic burnout* dalam satu penelitian. Selain itu, penelitian ini lebih memfokuskan pada populasi mahasiswa Muslim. Dengan memasukkan variabel-variabel ini ke dalam satu penelitian, penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang interaksi antara kebersyukuran, resiliensi, dan *academic burnout* dalam konteks yang lebih spesifik.

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah kebersyukuran dan resiliensi berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim? Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh kebersyukuran dan resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim. Hipotesis mayor pada penelitian ini yaitu kebersyukuran dan resiliensi berpengaruh terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim, kemudian hipotesis minor pada penelitian ini adalah kebersyukuran berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim dan resiliensi berpengaruh negatif terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim.

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Manfaat teoritisnya yaitu penelitian ini akan mengembangkan pemahaman mengenai pengaruh kebersyukuran dan resiliensi terhadap tingkat *academic burnout* pada mahasiswa muslim yang dapat memberikan kontribusi bagi dunia keilmuan khususnya bidang psikologi. Kemudian untuk manfaat secara praktisnya yaitu hasil penelitian ini dapat membantu dalam merancang program intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa muslim, seperti pelatihan resiliensi atau pengembangan, kebersyukuran, yang

berpotensi memberikan manfaat bagi mahasiswa yang mengalami *academic burnout*.

2. METODE

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif korelasional, yang melibatkan tiga variabel, termasuk dua variabel independen (Kebersyukuran dan Resiliensi) dan satu variabel dependen (*Academic Burnout*). Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian sampel penelitian ini adalah 200 mahasiswa aktif dengan kriteria muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*.

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui metode pengumpulan data berupa skala yang disajikan dalam bentuk *Google Form* dan disebarluaskan secara *online* melalui media sosial, terdiri dari pertanyaan-pertanyaan dengan opsi jawaban yang dapat dipilih. Pada penelitian ini menggunakan 3 skala yaitu Skala *Academic Burnout*, Skala Kebersyukuran, dan Skala Resiliensi.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah *content validity*. Perhitungan mengenai validitas setiap item menggunakan koefisien validitas *Aiken's V* bertujuan untuk mengukur sejauh mana suatu item mencerminkan konstruk yang diukur, berdasarkan penilaian para ahli. Tabel Aiken digunakan sebagai alat untuk menghitung koefisien validitas ini (Aiken, 1985). Standar perhitungan validitas pada penelitian ini yaitu apabila $V \geq 0,8$ maka item tersebut bisa dikatakan valid (Aiken, 1985). Validitas pada skala *academic burnout* terdiri dari 21 item kemudian gugur 4 item, maka menjadi total 17 item, dengan rentang skor yang diperoleh 0,8 - 1. Validitas pada skala kebersyukuran terdiri dari 29 item kemudian gugur 9 item, maka menjadi 20 item, dengan rentang skor yang diperoleh 0,8 - 0,95. Validitas pada skala resiliensi terdiri dari 28 item kemudian gugur 8 item, maka menjadi 20 item, dengan rentang skor yang diperoleh 0,8 - 0,95.

Dalam penelitian ini, reliabilitas diukur dengan menggunakan metode *Cronbach Alpha*. Reliabilitas diukur dalam rentang antara 0-1.00, di mana semakin mendekati 0 menunjukkan reliabilitas yang lebih rendah, sementara nilai yang mendekati 1.00 menunjukkan reliabilitas yang tinggi (Azwar, 2012). Berdasarkan hasil perhitungan, skala *academic burnout* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,866, skala kebersyukuran sebesar 0,844, dan skala resiliensi sebesar 0,791.

Analisis data yang digunakan adalah Analisis Regresi Berganda. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji atau mengukur besarnya kontribusi antara seluruh variabel independen (X) (Kebersyukuran dan Resiliensi) yang ada di dalam model terhadap variasi dari

variabel dependen (Y) (*Academic Burnout*) (Kurniawan, R., 2016).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, ditemukan bahwa kebersyukuran dan resiliensi memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap *academic burnout*, sehingga hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima ($F = 101,039$; $p = 0,000$, $p < 0,01$). Kebersyukuran, yang merupakan bentuk rasa syukur individu atas kebaikan yang diterima dari Tuhan, orang lain, dan lingkungan sekitarnya, terbukti menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam menurunkan *academic burnout* (Puspitarani & Susilawati, 2022). Strategi intervensi berbasis kebersyukuran, dapat meningkatkan rasa syukur secara umum dan menurunkan risiko kelelahan. Dengan menghargai aspek-aspek positif dalam kehidupan mereka dapat mengurangi fokus pada tekanan akademik. Selain itu, orang yang bersyukur cenderung merasakan dukungan sosial yang meningkatkan harga diri mereka, yang secara langsung berdampak pada tingkat kelelahan (Niedobylski et al., 2022). Sementara itu, resiliensi juga memberikan perlindungan dari berbagai permasalahan dan membantu individu dalam mengatasi stres secara efektif (Maylani & Kusdiyati, 2020). Kemampuan resiliensi ini berkaitan erat dengan pengalaman individu saat menghadapi situasi stres, yang secara langsung mempengaruhi kinerja akademik. Dalam situasi ini, *academic burnout* yang sering disebabkan oleh stres yang dirasakan oleh siswa dapat dihubungkan secara langsung dengan tingkat resiliensi individu (Vizoso-Gómez & Arias-Gundín, 2018). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa baik kebersyukuran maupun resiliensi memiliki peran penting dalam mengelola dan mencegah *academic burnout*.

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, terdapat pengaruh negatif sangat signifikan kebersyukuran terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta ($t = -3,565$; $p = 0,000$, $p < 0,01$). Hasil ini sejalan dengan temuan Puspitarani & Susilawati (2022) yang menegaskan bahwa kebersyukuran berpengaruh negatif terhadap *academic burnout*, artinya semakin tinggi tingkat kebersyukuran, semakin rendah tingkat *academic burnout*-nya. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian Niedobylski et al (2022) kebersyukuran memunculkan efek positif pada kondisi emosional individu yang pada gilirannya dapat menguatkan harga diri mereka, individu yang merasa bersyukur cenderung menggunakan strategi penanganan yang lebih adaptif dan sehat terhadap stres, seperti penyelesaian masalah dan pencarian dukungan sosial yang positif. Dengan demikian, kebersyukuran menjadi faktor protektif terhadap terjadinya *academic burnout*, menjaga keseimbangan emosional, dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa. Hal tersebut

sesuai dengan salah satu aspek kebersyukuran yaitu perasaan positif yang merupakan kondisi emosional yang ditandai oleh perasaan kebahagiaan, kegembiraan, kepuasan, dan penerimaan terhadap berbagai aspek kehidupan.

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa resiliensi memiliki pengaruh negatif yang sangat signifikan terhadap *academic burnout* pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta ($t = -7.373$; $p = 0,000$, $p < 0,01$). Temuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat resiliensi, semakin rendah tingkat *academic burnout* (Smith & Emerson, 2021). Penelitian ini mengungkap bahwa individu dengan tingkat resiliensi yang kuat cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi stres secara efektif, mampu menjaga keseimbangan mental, dan menghindari kelelahan akademik yang berlebihan. Selain itu, mereka juga memiliki kemampuan untuk pulih dengan cepat setelah menghadapi tantangan atau kegagalan, menunjukkan kemampuan beradaptasi dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman. Hal ini mencerminkan bahwa resiliensi tidak hanya merupakan respons terhadap tekanan, tetapi juga sebagai karakteristik yang mendasari cara individu mengelola stres, menjaga kesehatan mental, dan meningkatkan efisiensi dalam pembelajaran. Sehingga membuktikan bahwa resiliensi dapat meningkatkan fungsi psikologis yang positif pada individu (Maylani & Kusdiyati, 2020).

Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 42,5 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 30,53, di mana rata-rata empirik berada pada kategori rendah. Dalam kategorisasi rendah, memiliki frekuensi terbanyak yaitu terdapat 90 orang (45%), diikuti oleh kategori sangat rendah dengan 85 orang (42,5%), kategori sedang dengan 23 orang (11,5%), kategori tinggi dengan 2 orang (1%), dan kategori sangat tinggi tidak terdapat responden (0%). *Academic burnout* yang rendah pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta menunjukkan bahwa mahasiswa tidak mengalami beban stres yang berlebihan, tetap memiliki motivasi dan minat yang tinggi terhadap pembelajaran, serta merasa cukup kompeten dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka (Schaufeli et al., 2002).

Tingkat kebersyukuran pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sangat tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 50 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 65,57, di mana rata-rata empirik berada pada kategori sangat tinggi. Dalam kategorisasi sangat tinggi, memiliki frekuensi terbanyak yaitu terdapat 107 orang (53,5%), diikuti oleh kategori tinggi dengan 73 orang (36,5%), kategori sedang dengan 20 orang (10%), kategori rendah tidak terdapat responden (0%), dan kategori sangat

rendah juga tidak terdapat responden (0%). Tingkat kebersyukuran yang sangat tinggi pada mahasiswa muslim Universitas Muhammadiyah Surakarta, mencerminkan adanya kesadaran yang mendalam akan berbagai berkah dalam kehidupan sehari-hari, bukan hanya sekadar ungkapan rasa syukur terhadap hal-hal besar, tetapi juga menghargai hal-hal sederhana yang sering diabaikan. Mahasiswa dengan tingkat kebersyukuran yang sangat tinggi memiliki sikap apresiasi terhadap hal-hal kecil yang memberikan makna dalam kehidupan mereka, seperti kesempatan untuk belajar, bertemu teman-teman baru, atau merasakan kebahagiaan dari hal-hal sehari-hari (Watkins et al., 2003). Hal ini menunjukkan pentingnya pengembangan sikap dan pola pikir yang positif dalam menjaga kesejahteraan mental dan kinerja akademik mahasiswa. Adanya tingkat kebersyukuran yang tinggi dapat memberikan dampak positif pada tingkat *academic burnout* yang rendah di kalangan mahasiswa.

Tingkat resiliensi pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata hipotetik (RH) sebesar 50 dan nilai rata-rata empirik (RE) sebesar 62,23, di mana rata-rata empirik berada pada kategori tinggi. Dalam kategorisasi tinggi, memiliki frekuensi terbanyak yaitu terdapat 110 orang (55%), diikuti oleh kategori sangat tinggi dengan 60 orang (30%), kategori sedang dengan 30 orang (15%), kategori rendah tidak terdapat responden (0%), dan kategori sangat rendah juga tidak terdapat responden (0%). Mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta cenderung memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik dan stres dengan lebih efektif. Tingkat resiliensi yang tinggi dapat menjadi faktor penting dalam menjaga kesejahteraan mental dan mengurangi risiko terjadinya *academic burnout*. Hal ini menegaskan pentingnya pengembangan kemampuan resiliensi dalam upaya meningkatkan kesejahteraan dan kinerja akademik mahasiswa.

Dalam penelitian ini, sumbangan efektif dari kebersyukuran dan resiliensi terhadap *academic burnout* adalah sebesar 0,544 atau setara dengan 54,4%. Kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 14,19% dimana aspek emosi positif lebih dominan memberikan sumbangan sebesar 8,02%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Nuroniah et al., (2022) Emosi positif yang dialami mahasiswa, seperti kenikmatan dalam pembelajaran, rasa syukur, kepuasan, dan perasaan lega, dapat memberikan dampak positif terhadap strategi belajar mereka. Dimana emosi positif yang kuat dapat membantu mengurangi risiko *academic burnout*. Mahasiswa yang merasa termotivasi dan menikmati dalam proses belajar cenderung lebih mampu mengelola stres, menjaga keseimbangan emosional, dan menghindari kelelahan akademik yang berlebihan. Sementara itu, resiliensi memberikan kontribusi sebesar 40,21% terhadap *academic burnout* dimana aspek *self-efficacy* lebih dominan memberikan sumbangan

sebesar 22,5%. Seperti halnya dalam penelitian Rumapea & Rahayu, (2022) seseorang dengan *self-efficacy* yang tinggi dalam menangani tantangan akademik tidak mengalami keputusasaan dan berupaya mencari solusi yang bermanfaat untuk masalahnya, termasuk *academic burnout* yang mungkin dihadapinya. Demikian pula, mahasiswa muslim yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan mampu mengatasi risiko *academic burnout* akibat tuntutan studi yang tinggi. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa resiliensi memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap *academic burnout* dibandingkan dengan kebersyukuran. Hal ini menandakan bahwa kemampuan individu untuk mengatasi stres, menghadapi tantangan, dan bangkit kembali setelah mengalami kesulitan memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi risiko *academic burnout*. Berdasarkan hasil kuesioner, mayoritas responden mengalami kendala yang lebih dominan terkait dengan kebersyukuran daripada resiliensi. Beberapa responden memiliki kendala berupa ketidakpuasan dengan keadaan, kesulitan dalam menghadapi hidup, perasaan kesepian, dan kejenuhan dalam menjalani rutinitas sehari-hari. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lee (2019) yang menyebutkan bahwa resiliensi mampu mengatasi stres yang dapat meningkatkan *academic burnout*, hal ini sangat penting untuk menjaga kinerja akademik yang optimal dan meningkatkan efektivitas pembelajaran. Selain itu, sekitar 45,6% sumbangan efektif lainnya berasal dari variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti *personality*, tingkat pendidikan, *levels of hardiness*, *coping styles*, *locus of control*, *academic stress*, dukungan sosial, dan regulasi diri.

Keterbatasan penelitian ini terletak pada penggunaan sampel yang hanya terdiri dari mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas menjadi terbatas. Metode pengumpulan data melalui *google form* secara *online* juga dapat mempengaruhi validitas dan reliabilitas hasil karena dipengaruhi oleh faktor subjektif seperti suasana hati atau pengalaman pribadi responden. Selain itu, variabel yang digunakan belum mencakup semua faktor yang berkontribusi terhadap timbulnya *academic burnout*.

4. PENUTUP

Berdasarkan pembahasan yang sudah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis mayor dan minor pada penelitian ini diterima. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif yang sangat signifikan kebersyukuran dan resiliensi terhadap *academic burnout* pada mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Selain itu, terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan dari kebersyukuran terhadap *academic burnout* dan juga terdapat pengaruh negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan

academic burnout. Hasil juga menunjukkan bahwa mahasiswa Muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang rendah, sementara kebersyukuran dan resiliensi berada pada kategori yang sangat tinggi dan tinggi. Selain itu, sumbangan efektif dari kebersyukuran dan resiliensi terhadap *academic burnout* adalah sebesar 54,4%, dimana resiliensi memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap *academic burnout*, dengan sumbangan efektif sebesar 40,21%, sedangkan kebersyukuran memberikan sumbangan efektif sebesar 14,19%.

Peneliti selanjutnya, disarankan untuk melanjutkan penelitian dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *academic burnout*, seperti dukungan sosial, *academic stress*, dan faktor-faktor personal lainnya. *Academic burnout* pada mahasiswa muslim di Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong rendah sehingga perlu dipertahankan dengan beberapa hal seperti mahasiswa dapat terus mengembangkan sikap apresiasi terhadap hal-hal kecil yang memberikan makna dalam kehidupan sehari-hari. Menghargai setiap kesempatan untuk belajar, bertemu teman-teman baru, atau merasakan kebahagiaan dari hal-hal sehari-hari dapat membantu menjaga tingkat kebersyukuran yang tinggi. Mahasiswa perlu terus melatih diri dalam menggunakan strategi penanganan masalah yang adaptif dan sehat terhadap stres. Kemampuan untuk beradaptasi dan pulih dengan cepat setelah menghadapi tantangan atau kegagalan perlu terus dikembangkan melalui refleksi dan evaluasi, mengelola emosi dengan meditasi atau olahraga, dan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau konselor jika merasa kesulitan mengatasi tantangan atau kegagalan. Belajar dari pengalaman, mengevaluasi diri, dan melakukan perubahan yang diperlukan dapat membantu mahasiswa menjaga tingkat resiliensi yang tinggi. Kemudian, Mahasiswa perlu terus menjaga keseimbangan emosional dengan cara mengelola stres secara efektif, menghindari *overload* dalam kegiatan, dan memberikan waktu untuk istirahat dan pemulihan. Dengan melakukan hal tersebut, mahasiswa dapat menjaga kesejahteraan mental, mencegah *academic burnout*, dan meningkatkan kinerja akademik secara optimal. Selain itu Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat meningkatkan peran dan dukungannya terhadap kesejahteraan mahasiswa dengan menyediakan layanan konseling dan pendampingan yang lebih aktif. Pengembangan program-program pembinaan kebersyukuran, resiliensi, dan manajemen stress seperti workshop kebersyukuran yang berisi sesi refleksi diri tentang hal-hal yang patut disyukuri dalam kehidupan sehari-hari, diskusi kelompok tentang pentingnya bersyukur dan dampaknya terhadap kesejahteraan mental, kemudian latihan meditasi untuk mengembangkan rasa syukur dan mengurangi stres. Selanjutnya, membuat kelompok diskusi yang dipandu oleh konselor atau ahli psikologi untuk membahas strategi resiliensi seperti adaptabilitas, optimisme, dan

penyelesaian masalah. Pelatihan manajemen stres dengan mengadakan workshop teknik relaksasi seperti teknik napas dan visualisasi untuk mengurangi stres dan meningkatkan fokus. Hal tersebut perlu diperhatikan agar mahasiswa dapat memiliki kesiapan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik dan situasi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditama, S. N., & Prasetyaningrum, J. (2022) Hubungan Dukungan Orang Tua Dan Harga Diri Dengan Academic Burnout Mahasiswa Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/98053>
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De la Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5). <https://doi.org/10.3390/ijerph16050707>
- Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and psychological measurement*, 45(1), 131-142
- Alfian, M. (2014). Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Suku Jawa, Suku Banjar, Dan Suku Bima. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT) Volume 2, No. 2*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v2i2.2001>
- Atiqoh, S. V. D., & Fu'ady, M. A. (2020). Kebersyukuran dan optimisme masa depan siswa sekolah menengah pertama. *Psikoislamedia*, 5(1), 104-119. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v5i1.6343>
- Aulia, A. D. Z., & Lestasi, R. S. (2023) Pengaruh Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan reliabilitas penelitian. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Chai, P. P. M., Krägeloh, C. U., Shepherd, D., & Billington, R. (2012). Stress and quality of life in international and domestic university students: Cultural differences in the use of religious coping. *Mental Health, Religion and Culture*, 15(3), 265–277. <https://doi.org/10.1080/13674676.2011.571665>
- Dewi, N. L. P. T., & Wati, N. M. N. (2021). Penerapan Metode Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (GEFT) Pada Aspek Psikologis. CV. Penerbit Qiara Media.
- Firdausy, S. Z., & Lestasi, R. (2023) Pengaruh Kebersyukuran Dan Kecerdasan Emosi Terhadap Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/112671>
- Fun, L. F., Kartikawati, I. A. N., Imelia, L., & Silvia, F. (2021). Peran bentuk social support terhadap academic burnout pada mahasiswa Psikologi di Universitas “X” Bandung. *Mediapsi*, 7(1), 17–26. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2021.007.01.3>
- Koroh, Y. A., & Andriany, M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Warga

- Binaan Pemasyarakatan Pria: Studi Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 64–74. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.64-74>
- Yudhianto, K. A., Rahmasari, I., & Marni, M. (2023). Gratitude Ditinjau Dari Subjective Well Being (Swb) Pada Mahasiswa. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 4(1), 19–25. <https://doi.org/10.32806/jkpi.v4i1.220>
- Kurniawan, L. J. & Wardani, R. (2023). The Effect of Academic Stress on Sleep Quality Mediated by School Burnout Among High School Students. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2). 94-106. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v8i1.21389>
- Kurniawan, R. (2016). Analisis regresi. Prenada Media.
- Lee, E. (2019). Effect of Resilience on Academic Burnout of Nursing Students. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 20(6), 178–187. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.6.178>
- Maylani, P., & Kusdiyati, S. (2020). Pengaruh Resiliensi terhadap Academic Burnout Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. 2001, 374–380. <http://dx.doi.org/10.29313/.v0i0.28346>
- Nasir, M. (2012). Mahasiswa Islam dalam Perspektif Pendidikan Global. *Dinamika Ilmu*, 12(1). <https://doi.org/10.21093/di.v12i1.58>.
- Niedobylski, S., Michta, K., Wachoł, K., Niedzialek, K., Łopuszańska, U., Samardakiewicz, M., & Próchnicki, M. (2022). Academic burnout, self-esteem, coping with stress and gratitude among Polish medical students – a cross sectional study. *Current Problems of Psychiatry*, 23(4), 246–257. <https://doi.org/10.2478/cpp-2022-0023>
- Nuroniah, P., Nisa, G. O. K., Mashudi, E. A., & Nadhirah, N. A., (2022). Dinamika Emosi Akademik Pada Mahasiswa Baru. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 7, 74–82. <https://journal.stkipsingkawang.ac.id/index.php/JBKI/article/view/2814>
- Puspitarani, N. M. A. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2022). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Penurunan Burnout pada Tenaga Medis: Sebuah Kajian Literatur. *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 1–10. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2250>
- Rahayu, N. L. N., Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., & Subhaktiyasa, P. G. (2021). Pengaruh Gayatri Mantra & Emotional Freedom Technique (Geft) Terhadap Academic Burnout Syndrome Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 100. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.215>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor*. Broadway Books. <https://itunes.apple.com/WebObjects/MZStore.woa/wa/viewBook?id=0>
- Rifayanti, R., Putri, E. T., Putri, Y. S. C., & Yustia, F. A. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Harapan dan Kebersyukuran di Masa New Normal. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(2), 175. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i2.5480>
- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. mardi. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta, Vol 8*(1), 27–36. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33971>
- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Academic Burnout Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/efektor>
- Satyawan, L.I., & Kiswantomo, H., (2020). Attachment to God and student's gratitude in university "x" Bandung. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2). 131-140.

<https://doi.org/10.23917/indigenous.v5i2.10284>

- 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>
- Sholichah, I. F., Paulana, A. N., & Fitriya, P. (2018). Self-esteem dan resiliensi akademik mahasiswa (Self-esteem and academic resilience on university students). *Proceeding National Conference Psikologi UGM 2018*, 2002,191–197. <http://journal.umg.ac.id/index.php/proceeding/article/view/920>
- Simarmata, S. W., Nengsih, N., Harahap, A. C. P., & Batubara, A. (2022). Mahasiswa Laki-Laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 2747-2753. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i4.5731>
- Smith, K. J., & Emerson, D. J. (2021). Resilience, Psychological Distress, and Academic Burnout among Accounting Students*. *Accounting Perspectives*, 20(2),227–254. <https://doi.org/10.1111/1911-3838.12254>
- Suha, Y., Nauli, F. A., & Karim, D. (2020). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Jurusan Keperawatan. *Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10, 282–290. Gambaran burnout pada mahasiswa jurusan keperawatan.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, M. F., & Suminar, D. R. (2022). Studi Literatur Pengaruh Musik Instrumental Terhadap Kondisi Burnout Syndrome Pada Dosen Perguruan Tinggi. *Jurnal Fusion*, 2(02), 287-297. <https://doi.org/10.54543/fusion.v2i02.161>
- Tanamal, N. A. (2021). Hubungan Religiusitas Dan Resiliensi Dalam Mempengaruhi Kesehatan Mental Masyarakat Terhadap Pandemic Covid 19. *JAGADDHITA: Jurnal Kebhinekaan Dan Wawasan Kebangsaan*, 1(1), 25–39. <https://doi.org/10.30998/jagaddhita.v1i1.808>
- Utami, L. H. (2020). Bersyukur dan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Nathiqiyah*, 3(1), 1–21. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v3i1.69>
- Vizoso-Gómez, C., & Arias-Gundín, O. (2018). Resiliencia, optimismo y burnout académico en estudiantes universitarios. *European Journal of Education and Psychology*, 11(1), 47. <https://doi.org/10.30552/ejep.v11i1.185>
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Yudhistira, S., & Murdiani, D. (2020). Pembelajaran Jarak Jauh: Kendala dalam Belajar dan Kelelahan Akademik. *Maarif*, 15(2), 373–393. <https://doi.org/10.47651/mrf.v15i2.12>
- Yusuf, M. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Kencana.