

GAMBARAN KELELAHAN EMOSIONAL MAHASISWA PERANTAU DAN TINJAUANNYA BERDASARKAN JENIS KELAMIN

Husnia Hamdyah Sukma¹, Muhammad Nur Wangid²

Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta^{1,2}

Surel: husniahamdyah.2023@student.uny.ac.id

Abstract: *Migrant students constitute a group that is vulnerable to experiencing emotional exhaustion due to sustained academic demands as well as social and emotional adaptation challenges in a new environment. This study aimed to describe the level of emotional exhaustion among migrant students of the Faculty of Education at Universitas Negeri Yogyakarta and to examine differences based on gender. This research employed a quantitative approach with a descriptive-comparative design. The population consisted of all migrant students from outside Java Island enrolled in the Faculty of Education at Universitas Negeri Yogyakarta, with a sample of 101 students selected using a quota sampling technique. The research instrument was an emotional exhaustion scale developed by the researcher, comprising 23 items and demonstrating high reliability (Cronbach's Alpha = 0.915). Data were analyzed using descriptive statistics and a comparative test. The results indicated that, overall, the emotional exhaustion level of migrant students was in the moderate category. Descriptively, male students showed a higher mean level of emotional exhaustion than female students; however, the statistical test revealed that this difference was not significant. These findings suggest that emotional exhaustion is experienced by migrant students regardless of gender. This study provides implications for the development of guidance and counseling services in higher education, particularly in efforts to prevent and address emotional exhaustion among migrant students.*

Keyword: *emotional exhaustion, migrant students, gender*

Abstrak: Mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan mengalami kelelahan emosional akibat tuntutan akademik yang berkelanjutan serta tantangan adaptasi sosial dan emosional di lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kelelahan emosional mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta serta meninjaunya berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif komparatif. Populasi penelitian meliputi seluruh mahasiswa perantau asal luar pulau Jawa di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, dengan sampel sebanyak 101 Mahasiswa yang dipilih menggunakan Teknik quota sampling. Instrumen penelitian berupa skala kelelahan emosional yang dikembangkan peneliti, terdiri dari 23 Item dan memiliki reliabilitas tinggi (*Cornbach's Alpha*= 0,915). Analisis data dilakukan menggunakan statitik deskriptif dan uji beda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosional mahasiswa perantau secara umum berada pada kategori sedang. Secara deskriptif, mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan, namun hasil ini mengidentifikasi bahwa kelelahn emosional dialami oleh mahasiswa perantau tanpa memandang jenis kelamin. Hasil penelitia ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan kelelahan emosional pada mahasiswa perantau.

Kata Kunci: kelelahan emosional, mahasiswa perantau, jenis kelamin

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau merupakan kelompok mahasiswa yang menghadapi tuntutan akademik sekaligus tantangan adaptasi sosial dan emosional akibat berpindah dari lingkungan asal ke lingkungan baru (Fauziyah *et al.*, 2024). Perpindahan dari rumah ke kota/ daerah lain untuk menempuh Pendidikan, merupakan pengalaman transisi yang kompleks dan menuntut adaptasi baik pada aspek sosial maupun akademik (Fitri *et al.*, 2024). Lebih lanjut Wangid & Purwanti, (2020) juga menyatakan bahwa perpindahan dari daerah asal menuju lingkungan pendidikan yang baru sering kali memunculkan tantangan yang tidak mudah, terutama terkait proses adaptasi terhadap budaya, norma sosial, gaya belajar, hingga system akademik yang berbeda. Proses adaptasi tersebut sering kali disertai dengan perubahan pola interaksi social, keterbatasan dukungan keluarga, serta tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenjang Pendidikan sebelumnya.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau menghadapi beban psikologis yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal dekat dengan keluarga. Beban tersebut mencakup perasaan terisolasi, tekanan akademik, kesulitan membangun jaringan social baru, serta keterbatasan dukungan emosional yang memadai (Fitri *et al.*, 2024; Ardi *et al.*, 2025). Lebih lanjut Perlman & Peplau (1981) menyatakan bahwa kesepian adalah pengalaman subjektif dari kurangnya hubungan social yang memuaskan; tanpa dukungan sosial yang memadai, kemampuan individu untuk merespon stress menurun, sehingga resiko kelelahan emosional meningkat, kondisi ini sering terjadi pada

mahasiswa. Oleh sebab itu situasi ini meningkatkan kerentanan mahasiswa perantau terhadap berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah kelelahan emosional.

Kelelahan emosional merupakan dimensi inti dari sindrom *burntout* yang ditandai oleh perasaan terkuras secara emosional, menurunnya kemampuan menghadapi tuntutan, dan penurunan energi untuk melakukan aktivitas sehari-hari termasuk pada kegiatan akademik. Kelelahan emosional merupakan bentuk dari kelelahan yang diakibatkan oleh tekanan psikologis yang terjadi secara terus-menerus, terutama pada saat individu menghadapi tuntutan emosional secara berlebihan dan kemampuan coping yang terbatas (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001). Kelelahan emosional pada mahasiswa perantau dipicu oleh berbagai factor yang saling terkait, seperti beban kerja yang berlebihan dan tekanan akademik yang tinggi, yang dapat menyebabkan stress akademik dan menguras energi emosional (Maslach & Jackson, 1981). Kelelahan emosional pada mahasiswa perantau dipicu oleh faktor-faktor seperti beban akademik yang berat, kurangnya dukungan social dan kesulitan dalam penyesuaian diri di lingkungan baru. Tekanan eksternal, seperti ekspektasi tinggi dari keluarga, serta stress social dan perasaan kesepian, semakin memperburuk kondisi ini. Penelitian yang dilakukan oleh Azzahra, Kusuma & Arsyad (2024) menunjukkan bahwa individu yang menderita kelelahan emosional mengalami konflik kehidupan yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalaminya. Individu dengan kelelahan emosional juga mengalami penurunan kesabaran dalam berinteraksi dengan keluarga dan teman-teman, serta lebih mudah merasa frustrasi. Penurunan

ini juga tercermin dalam kehidupan akademik, dimana mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional memiliki energi yang lebih sedikit untuk beraktivitas dan menghasilkan tingkat kepuasan belajar yang lebih rendah (Cabarcos, Carballeira & Soto, 2021)

Teori *Consevation of Resources* (COR) yang dikembangkan oleh Hobfoll *et al* (1989) memberikan kerangka yang relevan untuk memahami mekanisme munculnya kelelahan emosional pada mahasiswa perantau. Menurut COR, stress dan kelelahan akan muncul ketika individu merasa kehilangan atau terancam kehilangan sumber daya penting, misalnya energi emosional, dukungan social, waktu atau keseimbangan peran. Bagi mahasiswa perantau, transisi lingkungan dapat mengurangi sumber daya sosial dan emosional, sehingga kemampuan mereka untuk menghadapi tuntutan akademik melemah dan berisiko mengalami kelelahan emosional. Dalam konteks perantauan, proses transisi lingkungan berpotensi mengurangi sumber daya social dan emosional yang sebelumnya dimiliki mahasiswa, sehingga melemahkan kemampuan mereka dalam menghadapi tuntutan akademik dan meningkatkan risiko kelelahan emosional (Hobfoll *et al.*, 2018).

Selain faktor situasional, karakteristik demografis seperti jenis kelamin juga sering dikaji dalam kaitannya dengan kelelahan emosional pada mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung melaporkan tingkat kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang dikaitkan dengan perbedaan dalam regulasi emosi dan sensitivitas terhadap tekanan psikologis. Namun demikian, temuan mengenai perbedaan kelelahan

emosional berdasarkan jenis kelamin masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten dan sangat dipengaruhi oleh konteks budaya dan lingkungan akademik (Onder *et al.*, 2025; Simarmata *et al.*, 2023). Ketidakkonsistenan temuan ini menunjukkan perlunya kajian empiris yang lebih kontekstual, khususnya pada kelompok mahasiswa perantau.

Meskipun penelitian mengenai kelelahan emosional telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus menggambarkan kondisi kelelahan emosional mahasiswa perantau serta meninjaunya berdasarkan jenis kelamin masih relatif terbatas. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif mengenai kelelahan emosional pada mahasiswa perantau menjadi penting sebagai dasar dalam pengembangan layanan konseling di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan tingkat kelelahan emosional pada mahasiswa perantau serta meninjaunya berdasarkan jenis kelamin. Penelitian ini tidak berfokus pada pengujian hubungan kasual, melainkan memberikan gambaran empiris mengenai kondisi kelelahan emosional yang dialami mahasiswa perantau dalam konteks Pendidikan tinggi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam upaya pencegahan dan penanganan kelelahan emosional pada mahasiswa perantau

METODE

Jenis dan desain pada penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif komparatif. Pendekatan deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat

kelelahan emosional pada mahasiswa perantau, sedangkan pendekatan komparatif digunakan untuk meninjau perbedaan kelelahan emosional berdasarkan jenis kelamin.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perantau asal luar pulau jawa yang terdaftar di Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negeri Yogyakarta. Berdasarkan data administrasi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta tahun 2024, jumlah populasi mahasiswa perantau luar jawa adalah 509 mahasiswa yang tersebar pada delapan jurusan/ program studi.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *non-probability sampling* dengan Teknik *quota* sampling. Teknik ini dipilih agar setiap jurusan/ program studi di Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negeri Yogyakarta memperoleh keterwakilan secara proporsional. penentuan jumlah sampel mengacu pada pendapat Roscoe yang menyatakan bahwa ukuran sampel yang layak dalam penelitian berkisar antara 20-500 responden (Sugiyono, 2017), serta Fraenkel, Wallen & Hyun (2012) yang merekomendasikan jumlah minimum sampel sebanyak 100 responden. Berdasarkan pertimbangan tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini ditetapkan sebanyak 101 mahasiswa perantau. Pembagian jumlah sampe pada setiap jurusan/ program studi dilakukan dengan menggunakan rumus alokasi proposional (Sugiyono, 2017), sehingga diperoleh distribusi sampel yang mewakili delapan jurusan/ program studi di Fakultas Ilmi Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skla kelelahan emosional yang terdiri dari 23 item pernyataan dengan rentang skor 23-29.

Skala ini disusun berdasarkan konsep kelelahan emosional sebagai dimensi utama *burnout* yang ditandai oleh perasaan terkuras secara emosional, kelelahan psikologis dan penurunan energi dalam menjalankan aktivitas akademik. Uji reliabilitas instrument menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,915 yang mengindikasikan bahwa instrument memiliki reliabilitas sangat tinggi dan layak digunakan sebagai alat kur dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan menggunakan statistic deskriptif untuk menggambarkan tingkat kelelaham emosional mahasiswa perantau secara umum dan berdasarkan jenis kelamin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Statistik Deskriptif Kelelahan Emosional Mahasiswa Perantau

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan bahwa kelelahan emosional mahasiswa perantau FIP UNY berada pada tingkat sedang. Nilai rata-rata skor kelelahan emosional adalah 63,61 dengan standar deviasi sebesar 10,29, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kelelahan emosional di antara responden. Skor minimum yang diperoleh responden adalah 37, sedangkan skor maksimum mencapai 88. Gambaran statistic deskriptif kelelahan emosional mahasiswa perantau secara keseluruhan disajikan pada table 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Kelelahan Emosional Mahasiswa Perantau

Statistik	Nilai
Jumlah Skor	6425
Skor Minimum	37
Skor Maksimum	88
Rata-rata	63,61
Standar Deviasi	10,29

2. Distribusi Kategori Kelelahan Emosional Mahasiswa Perantau

Hasil pengelompokan skor kelelahan emosional menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 46 responden (45,54%). Selain itu, sejumlah 39 responden (38,61%) berada pada kategori tinggi dan 7 responden (6,93%) berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, hanya 9 responden (8,91%) yang berada pada kategori rendah dan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah. Distribusi kategori kelelahan emosional mahasiswa perantau secara keseluruhan disajikan pada table 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kelelahan Emosional Mahasiswa Perantau

Kategori	Skor	F	%
Sangat Rendah	23 – 36	0	0
Rendah	37 – 50	9	8,91
Sedang	51 – 64	46	45,54
Tinggi	65 – 78	39	38,61
Sangat Tinggi	79 – 92	7	6,93
Total		101	100

3. Distribusi Kategori Kelelahan Emosional Mahasiswa Perantau Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa distribusi tingkat kelelahan emosional pada mahasiswa perantau bervariasi berdasarkan jenis kelamin. Pada kelompok mahasiswa laki-laki, sebagian besar responden berada pada kategori sedang dan tinggi, masing-masing sebanyak 11 orang (42,3%). Selain itu, terdapat 3 responden (11,5%) yang berada pada kategori sangat tinggi, dan 1 responden (3,8%) pada kategori rendah. Tidak terdapat mahasiswa laki-laki yang berada pada kategori sangat rendah. Selanjutnya, pada kelompok mahasiswa perempuan, sebagian besar

responden berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 35 responden (46,7%). Sebanyak 28 responden (37,3%) berada pada kategori tinggi, dan 4 responden (5,3%) berada pada kategori sangat tinggi. Sementara itu, 8 responden (10,7%) berada pada kategori rendah, dan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah. Distribusi kategori kelelahan emosional berdasarkan jenis kelamin disajikan pada table 3.

Tabel 3. Distribusi Kategori Kelelahan Emosional Mahasiswa Perantau Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori	Rentang Skor	Laki-laki (n=26)		Perempuan (n=75)	
		F	%	F	%
Sangat Rendah	23-36	0	0	0	0
Rendah	37-50	1	3,8	8	10,7
Sedang	51-64	11	42,3	35	46,7
Tinggi	65-78	11	42,3	28	37,3
Sangat Tinggi	79-92	3	11,5	4	5,3
Total		26	100	75	100

4. Perbedaan Kelelahan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil analisis uji beda menunjukkan bahwa secara deskriptif terdapat perbedaan nilai-rata-rata kelelahan emosional antara mahasiswa perantau laki-laki dan perempuan. Mahasiswa laki-laki memiliki nilai rata-rata kelelahan emosional sebesar 67,08, sedangkan mahasiswa perempuan memiliki nilai rata-rata sebesar 62,41. Meskipun demikian, hasil uji statistik

menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional yang signifikan antar mahasiswa perantau laki-laki dan perempuan. Rangkuman hasil uji beda kelelahan emosional berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Beda Kelelahan Emosional Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Mean	S. Deviasi	Std. Error Mean
L	26	67,08	10,65	2,09
P	75	62,41	9,96	1,15

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosional mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta secara umum berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perantau telah mengalami kelelahan emosional sebagai dampak dari tuntutan akademik yang berkelanjutan serta proses adaptasi sosial dan emosional di lingkungan baru. Kondisi ini sejalan dengan pandangan Maslach dan Jackson (1981) yang menyatakan bahwa kelelahan emosional merupakan respon psikologis terhadap tekanan emosional yang terjadi secara terus-menerus.

Ditinjau berdasarkan jenis kelamin, hasil analisis menunjukkan bahwa baik mahasiswa laki-laki maupun perempuan didominasi oleh kategori kelelahan emosional sedang hingga tinggi. Secara deskriptif, mahasiswa laki-laki memiliki proporsi yang relatif lebih besar pada kategori tinggi dan sangat tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Namun demikian, hasil uji beda

menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kelelahan emosional antara mahasiswa laki-laki dan perempuan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengalaman sebagai mahasiswa perantau dan tuntutan akademik yang dihadapi menjadi faktor yang lebih dominan dalam memengaruhi kelelahan emosional dibandingkan perbedaan jenis kelamin.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori *Conservation of Resources* (COR) yang dikemukakan oleh Hobfoll (1989) yang menyatakan bahwa stress dan kelelahan emosional muncul ketika individu mengalami kehilangan atau ancaman kehilangan sumber daya penting, seperti energi emosional dan dukungan sosial. Pada konteks mahasiswa perantau, perpindahan lingkungan dan keterbatasan dukungan sosial berpotensi mengurangi sumber daya psikologis, sehingga meningkatkan risiko kelelahan emosional baik pada mahasiswa laki-laki maupun perempuan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kelelahan emosional merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Pendidikan sebagai calon pendidik. Upaya pencegahan dan penanganan kelelahan emosional perlu dirancang secara komprehensif dan tidak terbatas pada kelompok gender tertentu.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kelelahan emosional mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta secara umum berada pada kategori sedang. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa

secara deskriptif mahasiswa laki-laki memiliki rata-rata kelelahan emosional yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Namun, hasil uji beda mengindikasikan bahwa tidak terdapat perbedaan kelelahan emosional yang signifikan secara statistik berdasarkan jenis kelamin. Temuan ini mengesankan bahwa kelelahan emosional dialami oleh mahasiswa perantau tanpa memandang perbedaan gender.

Hasil penelitian ini mengimplikasikan perlunya layanan bimbingan dan konseling yang berfokus pada pencegahan dan pengelolaan kelelahan emosional mahasiswa perantau. Layanan BK dapat diartikan pada penguatan keterampilan pengelolaan emosi, strategi coping adaptif dan manajemen stress akademik melalui layanan konseling individual maupun kelompok. Mengingat kelelahan emosional dialami baik oleh mahasiswa laki-laki maupun perempuan, layanan BK perlu dirancang secara inklusif dan komprehensif untuk mahasiswa perantau.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). *Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau*. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(1), 49–60.
<https://doi.org/10.29210/1139300>
- Azzahra, S., Kusuma, I., & Arsyad, M. (2024). Gambaran Burnout Syndrom terhadap Ciri Kepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Mahasiswa Kedokteran di Jakarta. *Junior Medical Journal*, 2(9), 1040-1055.
- Fauziyah, A., Khabibah, U., Amalia, A., Azizah, Z. N., & Hikmah, S. (2025). *Makna dukungan sosial bagi mahasiswa baru perantau dalam proses penyesuaian diri di UIN Walisongo Semarang*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(3), 38862–38871.
- Fitri, N. A., Nathania, L., Maharani, S. P., Watsiqatul F., H., Lestari, D. P., Wardani, P. K., Oktavianti, R. P., & Zahrah, A. (2024). *Tantangan dan strategi mahasiswa perantauan UNNES dalam menjaga kestabilan mental dan pikiran: Studi kasus pada mahasiswa perantauan UNNES*. *Jurnal Majemuk*, 3(4), 673–689.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (8th ed.). McGraw-Hill.
- Hobfoll, S. E. (1989). *Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress*. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.44.3.513>
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). *Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences*. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640>
- López-Cabarcos, M. Á., López-Carballeira, A., & Ferro-Soto, C. (2021). How to moderate

- emotional exhaustion among public healthcare professionals? *European Research on Management and Business Economics*, 27(2), 100140. <https://doi.org/10.1016/j.iemeen.2020.100140>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M.P.(2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Önder, İ., Önder, A. N., & Yıldırım, E. G. (2025). *Morningness and academic burnout among university students: The mediating role of procrastination*. *BMC Psychology*, 13, 630. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02969-6>
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). *Toward a social psychology of loneliness*. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- 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>
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Wangid, M. N., & Purwanti, I. Y. (2020). *Implementation of group activity to solve academic burnout*. *Jurnal Prima Edukasia*, 8(2), 135–144.