

PERAN *COPING STRATEGY* TERHADAP *ACADEMIC BURNOUT* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI JAKARTA

Doris Antonia¹ & Monika²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: dorisantonial803@gmail.com

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: monika@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 03-06-2022, revisi: 25-08-2023, diterima untuk diterbitkan : 12-09-2023

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has caused many changes in daily life. Students are one of the affected parties in this change because learning that used to be offline (outside the network) has become online (in the network). In this research, the researcher focuses on the role of the coping strategy of final year students who are working on their final project (thesis) against academic burnout that occurs during their online learning period. The research method used in this research is non-experimental quantitative because the researcher did not manipulate or intervene on the research sample. The research participants were 202 students (68.3% female & 31.7% male) aged 21-25 years from various universities in Jakarta who were taken using purposive sampling method and the sampling was done online. The research instruments used are the Coping Inventory for Stressful Situation-21 and the Maslach Burnout Inventory-Student Survey which have been adapted into Indonesian. Multiple regression analysis showed that task focused coping ($\beta = -0.430, p = < 0.01$) and emotion focused coping ($\beta = 0.311, p = < 0.01$) had a significant role in academic burnout by 28.8% but not with avoidant coping ($\beta = 0.116, p = 0.085$).

Keywords: Coping strategy, academic burnout, task focused, emotion focused, avoidant focused

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 menyebabkan banyak perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa merupakan salah satu pihak yang terkena dampak dalam perubahan tersebut karena pembelajaran yang dulunya luring (luar jaringan) menjadi daring (dalam jaringan). Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada peran *coping strategy* dari mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi) terhadap *academic burnout* yang timbul selama mereka berada dalam masa pembelajaran daring. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental karena peneliti tidak melakukan manipulasi atau intervensi terhadap sampel penelitian. Partisipan penelitian berjumlah 202 mahasiswa (68.3% perempuan & 31.7% laki-laki) berusia 21-25 tahun dari berbagai universitas di Jakarta yang diambil menggunakan metode *purposive sampling* dan pengambilan sampel dilakukan secara *online*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Coping Inventory for Stressful Situation-21* dan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* yang telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa *task focused coping* ($\beta = -0.430, p = < 0.01$) dan *emotion focused coping* ($\beta = 0.311, p = < 0.01$) berperan secara signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 28.8% tetapi tidak dengan *avoidant coping* ($\beta = 0.116, p = 0.085$).

Kata Kunci: Coping strategy, academic burnout, task focused, emotion focused, avoidant focused

1. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 mulai ada di Indonesia pada awal tahun 2020. Pandemi ini tergolong sangat berbahaya karena sudah menimbulkan banyak korban dan memiliki transmisi penyebaran yang cepat. Hal ini bisa dibuktikan dari data kasus terkonfirmasi COVID-19 yang dikeluarkan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 (2020). Terdapat beberapa kebijakan lain yang dikeluarkan pemerintah sebagai bentuk usaha untuk mengurangi penyebaran COVID-19 seperti Pembatasan Sosial Berskala Besar dan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat. Permasalahan ini membuat pemerintah Indonesia mengeluarkan kebijakan yang mengharuskan hampir semua aktivitas menjadi bersifat daring (dalam jaringan). Hal ini membuat gaya pembelajaran yang diadaptasi di Indonesia berubah sepenuhnya menjadi daring (Yulia, 2020).

Pembelajaran yang dilakukan secara daring akibat kondisi pandemi COVID-19 yang dialami di Indonesia adalah salah satu faktor yang berhubungan dengan *burnout*, dapat dilihat dari hasil penelitian yang ditemukan oleh Maramis dan Tawaang (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara mahasiswa yang melakukan pembelajaran daring dengan *burnout*. *Burnout* sendiri pertama kali dicetuskan oleh Freudenberger (1974) sebagai suatu kondisi kelelahan dikarenakan tuntutan yang melebihi daya tampung seseorang. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Herdiana et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *burnout* memiliki masalah seperti tidak terbiasa belajar dengan sistem daring dan cara mengajar dosen yang monoton. Hal ini dapat didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Freudenberger (1974) bahwa kondisi yang membosankan dikarenakan hilangnya kesenangan yang kita rasakan ketika pertama kali melakukan sesuatu, adalah salah satu faktor untuk *burnout*. Rutinitas yang mahasiswa lakukan saat pembelajaran di masa pandemi, keharusan untuk beradaptasi dengan keadaan yang baru, melakukan hampir seluruh aktivitas di rumah, serta cara mengajar pendidik tentunya dapat menjadi salah satu faktor yang menyebabkan mahasiswa menjadi salah satu subjek yang berpotensi untuk mengalami *burnout*.

Masalah terkait *burnout* sudah cukup umum di dunia penelitian. Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan biasanya terfokus pada ranah medis seperti yang telah disimpulkan oleh Rothenberger (2017) dimana mahasiswa kedokteran, dokter dalam pelatihan, dan dokter praktik di negara AS memiliki prevalensi *burnout* yang melebihi 50%. Ada juga penelitian sebelumnya yang berfokus di bidang pendidikan seperti yang dilakukan oleh Saloviita dan Pakarinen (2021) mengenai penjelasan *burnout* terhadap profesi guru. Sudah cukup banyak penelitian yang menemukan bahwa mahasiswa mengalami *burnout*, salah satunya seperti yang ditemukan oleh Li et al. (2021) dari 860 mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitiannya, terdapat 38.1% mahasiswa yang mengalami *burnout*. Hal ini dapat menjadi masalah yang cukup besar, mengingat dampak *burnout* pada mahasiswa cukup besar karena dapat menyebabkan pencapaian akademik yang rendah di ruang lingkup pembelajaran seperti sekolah dan universitas (Madigan & Curran, 2020). Di luar dari faktor-faktor eksternal seperti pandemi, cara mengajar pendidik, atau hal lainnya, mahasiswa dapat mengalami *burnout* dikarenakan perkuliahan dapat dianggap menjadi sebuah pekerjaan, mahasiswa dituntut untuk menghadiri kelas dan kegiatan yang terstruktur serta dituntut juga untuk mencapai performa yang baik menurut standar universitas (Madigan & Curran, 2020). Penelitian lain seperti yang dilakukan oleh Shoua-Desmarais (2020) juga menunjukkan bahwa dari 167 partisipan, sebanyak 37% peserta memiliki tingkat *burnout* yang sedang dan tinggi dalam depersonalisasi (perasaan terputus atau terlepas dari diri sendiri), kelelahan emosional sebanyak 68%, dan pencapaian pribadi (*item* negatif) sebanyak 62% peserta.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Li et al. (2021) ditemukan bahwa mahasiswa tingkat awal (*freshman*) memiliki tingkat *burnout* yang paling rendah dibanding tingkat yang lain dan semakin tinggi tingkat mahasiswanya, semakin tinggi juga tingkat *burnout* yang mereka alami (Liu et al., dalam Li et al., 2021). Hal lain yang ditemukan adalah bahwa tingkat *burnout* yang dialami berbeda di setiap fakultas sehingga ini dapat menjadi perhatian lebih lanjut dalam penelitian kali ini. Selanjutnya, ditemukan oleh Smith et al. (2019) bahwa tingkat ketahanan (*resilience*) dan kesehatan psikologis yang tinggi dikaitkan dengan tingkat niat untuk pergi dari perkuliahan (*dropout*) yang lebih rendah. Temuan Smith et al. (2019) ini menunjukkan bahwa tingkat ketahanan individu sangat efektif dalam meminimalisir efek merugikan dari peran stres pada kelelahan akademik (*academic burnout*) dan niat untuk pergi dari perkuliahan (*dropout*). Oleh karena itu, penting untuk meminimalisir *academic burnout* dengan penanganan yang tepat. Strategi penanganan masalah ini di dalam psikologi dikenal dengan istilah *coping strategy*.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) *coping* adalah “upaya kognitif dan perilaku yang terus berubah untuk mengelola tuntutan eksternal dan/atau internal tertentu yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya orang tersebut”. Penelitian yang dilakukan oleh Wang et al. (2020) menemukan bahwa gaya *coping* merupakan faktor yang baik untuk dijadikan target intervensi yang berkaitan dengan kelelahan belajar siswa secara tidak langsung (melalui kualitas tidur). Gaya *coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) terbagi menjadi dua yaitu *problem-focused coping* (berfokus pada penyelesaian masalah) dan *emotional-focused coping* (berfokus pada pengurangan tekanan emosional). Klasifikasi *coping* lainnya dicetuskan oleh Roger et al. (1993) yaitu gaya *coping* adaptif (terdiri dari *rational* dan *detached*) dan gaya *coping* maladaptif (terdiri dari *emotional* dan *avoidant*).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shoua-Desmarais (2020) bahwa mahasiswa yang mengadaptasi *coping strategy* yang adaptif memiliki kemungkinan untuk mengalami *burnout* (depersonalisasi, kelelahan emosional, & pencapaian pribadi) yang rendah. Erschens et al. (2018) juga menemukan ada hubungan yang signifikan secara negatif antara perilaku mahasiswa yang menggunakan perilaku *coping* yang fungsional (adaptif) dengan *burnout*, serta hubungan yang positif antara mahasiswa yang menggunakan perilaku *coping* yang disfungsional (maladaptif) dengan *burnout*. Mahasiswa yang mengadaptasi *coping strategy* adaptif menunjukkan kemungkinan mengalami penurunan tingkat *burnout* sebesar 60% (Shoua-Desmarais, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Vinter et al. (2020) juga membuktikan bahwa *coping strategy* berpengaruh terhadap tingkat *academic burnout*. Ogoma (2020) juga menemukan bahwa *problem-focused coping* mengurangi dua dimensi *academic burnout*, *avoidance coping* meningkatkan dua dimensi, dan *emotion-focused coping* mengurangi satu dimensi *academic burnout*.

Peneliti ingin meneliti seberapa besar peran *coping strategy* terhadap *academic burnout*. Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir hal ini dikarenakan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki angka *burnout* yang tertinggi. Perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah target partisipan yang ingin peneliti ambil tidak difokuskan kepada satu jurusan, melainkan berbagai jurusan yang ada di Jakarta. Peneliti merasa bahwa penelitian terkait dengan *coping strategy* dan *academic burnout* patut diteliti lebih lanjut mengingat efek *burnout* yang cukup buruk (dapat menyebabkan meningkatnya keinginan untuk *dropout*) terutama jika terjadi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menjalankan skripsi.

Terdapat beberapa rumusan masalah dalam penelitian yaitu; (a) Apakah *task focused coping* berperan terhadap *academic burnout*?; (b) Apakah *emotion focused coping* berperan terhadap *academic burnout*?; © Apakah *avoidant focused coping* berperan terhadap *academic burnout*?; (d) Apakah terdapat peran *task focused coping*, *emotion focused coping*, dan *avoidant focused coping* terhadap *academic burnout*?

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental karena peneliti tidak melakukan manipulasi atau intervensi terhadap sampel penelitian.

Peneliti menentukan bahwa partisipan harus memiliki beberapa kriteria diantaranya adalah merupakan warga negara Indonesia, perempuan dan laki-laki mahasiswa tingkat akhir di universitas yang sedang mengerjakan tugas akhir (Skripsi). Partisipan harus berada dalam rentang umur 21-25 dan berdomisili di Jakarta. Jumlah data partisipan yang terkumpul melalui penelitian

ini adalah 228 partisipan penelitian. Terdapat 26 orang tidak memenuhi kriteria sehingga total data partisipan penelitian yang digunakan adalah 202.

Penelitian ini menggunakan dua kuesioner yang dimasukkan ke dalam Google Form. Kuesioner pertama yang digunakan untuk mengukur *academic burnout* adalah *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS). Alat ukur MBI-SS yang mengukur tingkat *burnout* ini diciptakan oleh Schaufeli et al., (2002) dan kemudian diadaptasi oleh Arlinkasari dan Rauf (2016) ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil uji reliabilitas untuk alat ukur MBI-SS ini menunjukkan bahwa keseluruhan item dinyatakan valid dengan nilai *Cronbach's Alpha* dari alat ukur ini sebesar 0.904. Alat ukur ini memiliki tiga dimensi, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *professional efficacy* dengan total 15 item serta diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari enam skala, yaitu 0= Tidak Pernah, 1= Hampir Tidak Pernah, 2= Jarang, 3= Kadang-Kadang, 4= Sering, 5= Sering Sekali, dan 6= Selalu. Semakin tinggi skor pada salah satu dimensi menunjukkan tingkat *academic burnout* yang tinggi.

Kuesioner kedua yang digunakan untuk mengukur jenis *coping strategy* yang diadaptasi seseorang adalah *Coping Inventory for Stressful Situation-21* (CISS-21). Alat ukur *Coping Inventory for Stressful Situation* (CISS) awalnya diciptakan oleh Endler dan Parker (1990) untuk mengukur *coping strategy*. Alat ukur CISS awalnya memiliki 48 item yang kemudian dipersingkat menjadi *Coping Inventory for Stressful Situation-21* oleh Endler dan Parker pada tahun 1999 untuk membuat alat ukur ini menjadi lebih mudah diadministrasikan dengan mengeliminasi beberapa item dari CISS dengan skor *item-total correlation* terendah dan mengambil tujuh item dengan nilai validitas tertinggi untuk setiap dimensi (dalam Imran et al., 2020) dengan jumlah sebanyak 21 item, diukur menggunakan skala Likert yaitu 1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Ragu-Ragu, 4= Setuju, dan 5= Sangat Setuju. Alat ukur ini bersifat multidimensi dan ketiga subskala secara independen menilai tiga dimensi utama yaitu *task focused*, *emotion focused*, dan *avoidant coping*. Alat ukur ini kemudian ditranslasi oleh peneliti ke Bahasa Indonesia, dilanjutkan dengan uji pakar sebelum disebarkan ke partisipan. Hasil uji reliabilitas yang peneliti lakukan menunjukkan bahwa keseluruhan item dari alat ukur CISS-21 ini dinyatakan valid dengan *Cronbach's Alpha* dari alat ukur ini: *task focused*=0.893, *emotion focused*=0.885, dan *avoidant coping*=0.732.

Penelitian ini menggunakan Google Form yang berisikan lima bagian, di mana bagian pertama adalah pengantar yang berisi pengenalan diri, syarat atau kriteria partisipan yang perlu dipenuhi, jaminan kerahasiaan partisipan, harapan peneliti kepada partisipan untuk menjawab pertanyaan dengan jujur, serta ucapan terima kasih atas kesediaan partisipan. Bagian kedua adalah *informed consent* sebagai pernyataan kesediaan partisipan, bagian ketiga adalah identitas diri partisipan penelitian, bagian keempat adalah alat ukur *Maslach Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) dengan jumlah sebanyak 15 pernyataan, bagian kelima adalah alat ukur *Coping Inventory for Stressful Situation-21* (CISS-21) dengan jumlah sebanyak 21 pernyataan beserta penutup yang berisi ucapan terima kasih atas kesediaan partisipan. Google Form disebarkan melalui aplikasi seperti LINE, WhatsApp, Instagram, Telegram, dan LinkedIn. Setelah penyebaran data, peneliti melakukan seleksi kembali dengan menggunakan Google Spreadsheet serta menggunakan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 26.00 untuk mengolah data yang sudah diperoleh dari Google Form.

Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan teknik analisis *Linear Regression*. Selanjutnya, peneliti melakukan uji reliabilitas butir, uji normalitas butir, uji korelasi, uji multikolinieritas, dan

uji heteroskedastisitas. Penelitian ini menggunakan *linear regression* yang bertujuan untuk menguji peran antara *coping strategy* terhadap *academic burnout*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji hipotesis dilakukan dengan metode regresi linear sederhana (hasil dapat dilihat di Tabel 1). Uji ini dilakukan untuk menguji efek *task focused coping* terhadap *academic burnout*. Hasil menunjukkan model yang signifikan secara statistik ($p = < 0,001$). R^2 mengindikasikan bahwa 17,1% dari variansi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variansi dari *task focused coping strategy*. Terdapat peran yang signifikan dan negatif antara skor *task focused coping* terhadap *academic burnout* ($t = -6,421$).

Tabel 1

Uji Regresi Task Focused Coping terhadap Academic Burnout

Variabel	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>Sig(p)</i>	R^2
<i>Task focused coping</i>	-6,421	41,229	0,000	0,171

Hasil uji hipotesis pertama, *task focused coping* berperan secara negatif dan signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 17,1% yang berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi akan memiliki skor *task focused coping* yang rendah. Dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang menggunakan strategi *task focused coping* lebih tidak rentan untuk terkena *academic burnout* dikarenakan mereka berfokus pada penyelesaian masalah untuk menghilangkan sumber stres yang ada. Menghilangkan sumber masalah akan membuat mahasiswa lebih bebas karena telah menghilangkan beban mental yang ada. Hasil penelitian ini sesuai dengan Kim et al. (2017) yang menemukan bahwa *problem focused coping* efektif dalam mengurangi *academic burnout* dalam jangka panjang.

Uji hipotesis yang kedua dilakukan untuk menguji efek *emotion focused coping* terhadap *academic burnout*. Hasil penelitian yang dapat dilihat pada Tabel 2 menunjukkan model yang signifikan secara statistik ($p = < 0,001$). R^2 mengindikasikan bahwa 13,5% dari variansi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variansi dari *emotion focused coping strategy*. Terdapat peran yang signifikan dan positif antara skor *emotion focused coping* terhadap *academic burnout* ($t = 5,581$).

Tabel 2

Uji Regresi Emotion Focused Coping terhadap Academic Burnout

Variabel	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>Sig(p)</i>	R^2
<i>Emotion focused coping</i>	5,581	31,148	0,000	0,135

Hasil uji hipotesis kedua, *emotion focused coping* berperan secara positif dan signifikan terhadap *academic burnout* sebesar 13,5% yang berarti bahwa mahasiswa dengan tingkat *academic burnout* yang tinggi akan memiliki skor *emotion focused coping* yang tinggi. *Emotion focused coping* berfokus pada pengurangan perasaan emosional yang dirasakan oleh individu ketika sedang menghadapi sebuah masalah. Dari hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengadaptasi strategi ini lebih rentan untuk mendapat *academic burnout* dikarenakan mereka lebih berfokus untuk menangani emosi mereka dan cenderung tidak menyelesaikan masalah yang dihadapi. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa *emotion focused coping* hanya menyelesaikan masalah dalam jangka pendek. Hasil penelitian ini sesuai dengan Vizoso et al. (2019) yang menemukan bahwa *emotion focused coping* (maladaptif) merupakan prediktor yang positif dan signifikan dalam *academic burnout*.

Uji hipotesis ketiga yang bertujuan mengukur peran *avoidant coping terhadap academic burnout* menunjukkan model yang tidak signifikan secara statistik antara skor *avoidant coping* dengan *academic burnout* ($p > 0,05$). R^2 mengindikasikan bahwa 00,1% dari variansi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variansi dari *avoidant coping strategy*. Detail lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3

Uji Regresi Avoidant Coping terhadap Academic Burnout

Variabel	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>Sig(p)</i>	R^2
<i>Avoidant coping</i>	-0,481	0,231	0,631	0,001

Hasil uji hipotesis ketiga, *avoidant coping* tidak berperan secara signifikan terhadap *academic burnout*. Sejalan dengan penelitian Choi et al. (2019) dan Howlett et al. (2015) yang tidak menemukan adanya peran signifikan antara *burnout* dengan *avoidant coping*, tetapi bertentangan dengan Alves et al. (2022) yang menemukan bahwa *avoidant coping* (maladaptif) berperan terhadap *burnout*. Hal ini menarik karena berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, *avoidant coping* berperan netral (tidak menambah ataupun mengurangi *burnout*). Dengan demikian, diperlukan penelitian lanjutan untuk membahas inkonsistensi ini.

Uji hipotesis yang terakhir dilakukan untuk menguji efek *task focused coping*, *emotion focused coping*, dan *avoidant coping* terhadap *academic burnout*. Hasil yang dapat dilihat pada Tabel 4 menunjukkan model yang signifikan secara statistik ($p = < 0,001$). R^2 mengindikasikan bahwa 28,8% dari variansi *academic burnout* dapat dijelaskan oleh variansi dari ketiga *coping strategy*. *Task focused* secara parsial memberikan pengaruh yang paling besar terhadap *academic burnout*, diikuti dengan *emotion focused* dan *avoidant coping* memberikan pengaruh paling kecil. Pengaruh ketiga *coping strategy* tersebut sebesar 28.8% terhadap *academic burnout*, sedangkan sebesar 71.2% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini.

Tabel 4

Uji Regresi Avoidant Coping terhadap Academic Burnout

Variabel	<i>t</i>	<i>F</i>	<i>Sig(p)</i>	R^2
<i>Task focused coping</i>	-0,430	26,689	0,000	0,288
<i>Emotion focused coping</i>	0,311			
<i>Avoidant coping</i>	0.116			

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai peran *coping strategy* terhadap *academic burnout* dapat disimpulkan bahwa *task focused coping* merupakan strategi yang paling efektif untuk menurunkan resiko *academic burnout* sedangkan *emotion focused coping* berpotensi untuk memperparah *academic burnout*. Untuk *avoidant coping*, perlu penelitian lanjutan untuk menentukan perannya terhadap *academic burnout*.

Peneliti menyarankan kepada pihak perguruan tinggi dan pembimbing mahasiswa untuk lebih gencar dalam menyediakan layanan konsultasi bagi para mahasiswa dan juga mendidik mereka untuk mengadaptasi *task focused coping* terlebih dalam masa pengerjaan skripsi agar terhindar

dari *academic burnout*. Penelitian ini dapat menjadi masukan dan saran juga kepada para mahasiswa untuk lebih memperhatikan kondisi kesehatan mental agar dapat menyelesaikan tugas akhir tanpa masalah.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada seluruh pimpinan fakultas yang tidak dapat disebutkan satu persatu karena fakultas telah memfasilitasi serta memberikan banyak bantuan dalam membantu penelitian ini. Terima kasih juga peneliti sampaikan kepada para partisipan yang telah bersedia membantu peneliti dengan menyediakan waktu untuk mengisi kuesioner penelitian serta kepada teman dan keluarga yang terus mendukung dan membagi ilmu kepada peneliti selama penelitian ini berlangsung.

REFERENSI

- Alves, S. A., Sinval, J., Neto, L. L., Marôco, J., Ferreira, A. G., & Oliveira, P. (2022). Burnout and dropout intention in medical students: *The protective role of academic engagement*. *BMC Med Educ*, 22, 83. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03094-9>.
- Arlinkasari, F., & Rauf, N. W. (2016). *Alat ukur academic burnout*. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/340581755>.
- Choi, H. M., Mohammad, A. A., & Kim, W. G. (2019). Understanding hotel frontline employees' emotional intelligence, emotional labor, job stress, coping strategies and burnout. *International Journal of Hospitality Management*, 82, 199-208. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.05.002>.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>.
- Erschens, R., Loda, T., Herrmann-Werner, A., Keifenheim, K. E., Stuber, F., Nikendei, C., Zipfel, S., & Junne, F. (2018). Behaviour-based functional and dysfunctional strategies of medical students to cope with burnout. *Medical Education Online*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/10872981.2018.1535738>.
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>.
- Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. (2020, Maret 18). *Situasi virus corona*. Data Covid 19. <https://data.covid19.go.id/public/index.html>.
- Herdiana, D., Rudiana, R., & Supriatna, S. (2021). Kejenuhan mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan daring dan strategi penanggulangannya. *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 293-307. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.128>.
- Howlett, M., Doody, K., Murray, J., LeBlanc-Duchin, D., Fraser, J., & Atkinson, P. (2015). Burnout in emergency department healthcare professionals is associated with coping style: a cross-sectional survey. *Emergency Medicine Journal*, 32(9), 722-727. <http://dx.doi.org/10.1136/emmermed-2014-203750>.
- Imran, S., MacBeth, A., Quayle, E., & Chan, S. W. Y. (2020). Adaptation of the coping inventory for stressful situations (short form) for Pakistani adolescents. *Journal of Psychology and Psychotherapy*, 10(375), 2161-0487.
- Kim, B., Kim, E., & Lee, S. M. (2017). Examining longitudinal relationship among effort reward imbalance, coping strategies and academic burnout in Korean middle school students. *School Psychology International*, 38(6), 628-646. <https://doi.org/10.1177/0143034317723685>.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.

- Li, Y., Cao, L., Liu, J., Zhang, T., Yang, Y., Shi, W., & Wei, Y. (2021). The prevalence and associated factors of burnout among undergraduates in a university. *Medicine*, 100(27), e26589. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000026589>.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2020). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educ Psychol Rev*, 33, 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>.
- Maramis, J. R., & Tawaang, E. (2021). Hubungan pembelajaran daring dengan burnout pada mahasiswa profesi ners universitas klabat di era pandemi covid 19. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 68-76. <https://doi.org/10.37771/kjn.v3i1.546>.
- Ogoma, S. O. (2020). Problem-focused coping controls burnout in medical students: The case of a selected medical school in Kenya. *Journal of Psychology*, 8(1), 69-79.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15(6), 619–626. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90003-1](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90003-1).
- Rothenberger, D. A. (2017). Physician burnout and well-being. *Diseases of the Colon & Rectum*, 60(6), 567-576. <https://doi.org/10.1097/DCR.0000000000000844>.
- Saloviita, T., & Pakarinen, E. (2021). Teacher burnout explained: Teacher-, student-, and organisation-level variables. *Teaching and Teacher Education*, 97, 103221. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103221>.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, 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>.
- Shoua-Desmarais, N., von Harscher, H., Rivera, M., Felix, T., Havas, N., Rodriguez, P., Castro, G., & Zwingli, E., (2020). First year burnout and coping in one US medical school. *Academic Psychiatry*, 44(4), 394-398. <https://doi.org/10.1007/s40596-020-01198-w>.
- Smith, K. J., Haight, T. D., Emerson, D. J., Mauldin, S., & Wood, B. G. (2019). Resilience as a coping strategy for reducing departure intentions of accounting students. *Accounting Education*, 1–32. <https://doi.org/10.1080/09639284.2019.1700140>.
- Vinter, K., Aus, K., & Arro, G. (2020). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 1-18. <https://doi.org/10.1080/01443410.2020.1855631>.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>.
- Wang, Y., Xiao, H., Zhang, X., & Wang, L., (2020). The role of active coping in the relationship between learning burnout and sleep quality among college students in China. *Front. Psychol.*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00647>.
- Yulia, H. (2020). Online learning to prevent the spread of pandemic coronavirus in Indonesia. *ETERNAL (English Teaching Journal)*, 11(1). <https://doi.org/10.26877/eternal.v11i1.608>.