

GAMBARAN BURNOUT ACADEMIC PADAMAHASISWA TINGKAT AKHIR DI KOTA BATAM

Azriya Shabila Ainunnahr¹, Cevy Amelia²

email : 102222019@univbatam.ac.id

Program Studi Psikologi Universitas Batam

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan fenomena burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir (skripsi). *Academic burnout* didefinisikan sebagai kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian diri akibat tekanan akademik yang berlangsung secara berkepanjangan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara semi-terstruktur dan observasi terhadap satu subjek yang merupakan mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas di Batam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek mengalami *academic burnout* dengan gejala berupa prokrastinasi, tekanan dari tenggat waktu yang berubah, kesulitan manajemen waktu, serta gejala emosional seperti *overthinking* dan kecemasan yang tinggi. Meski demikian, subjek menunjukkan adanya mekanisme koping positif dan dukungan sosial dari keluarga yang membantu dalam mengelola emosi dan tekanan akademik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dan strategi manajemen stres dalam mengurangi risiko burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: *Burnout Academic*, Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstract: This study aims to describe the phenomenon of academic burnout in final year students who are completing their final project (thesis). *Academic burnout* is defined as a condition of emotional exhaustion, depersonalization, and decreased self-achievement due to prolonged academic pressure. This study uses a qualitative approach with semi-structured interview and observation methods to one subject who is a final year student at one of the universities in Batam. The results showed that the subject experienced academic burnout with symptoms such as procrastination, pressure from changing deadlines, time management difficulties, and emotional symptoms such as overthinking and high anxiety. However, the subjects showed positive coping mechanisms and social support from family that helped in managing emotions and academic pressure. These findings confirm the important role of social support and stress management strategies in reducing the risk of academic burnout in final year university students.

Key Words: *Burnout Academic*, Final Year Students

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu hal yang sangat penting dan merupakan cara yang digunakan untuk memperoleh pembelajaran dari berbagai disiplin ilmu. Melalui pendidikan seorang individu dapat menjadi manusia yang lebih baik lewat pembelajaran yang ia pelajari. Pendidikan sendiri dapat diperoleh melalui sekolah formal dan non-formal. Salah satu Pendidikan formal adalah Perguruan Tinggi. Saat seorang individu menjadi bagian dari Perguruan Tinggi, maka otomatis ia telah menjadi mahasiswa (Biremanoe, n.d.)

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan yang nantinya dapat membantu mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja yang sesungguhnya. Dalam menjalankan studinya, mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem pendidikan, metode belajar, dan keterampilan sosial yang berbeda dengan tingkat pendidikan sebelumnya (Purnamasari & Fitriana, 2024). Dalam menjalankan studinya tentu banyak rintangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa. Sebagai

salah satu syarat untuk sebuah kelulusan program sarjana pada suatu perguruan tinggi, mahasiswa diwajibkan untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Dalam pelaksanaannya muncul beberapa hambatan seperti dosen pembimbing yang sulit ditemui, kurangnya komunikasi yang baik, waktu bimbingan yang lama dan tidak jelas dalam memberikan bimbingan, serta peran dosen pembimbing lebih dominan menjadi dosen penguji dari pada dosen

pembimbing yang harusnya menjadi partner berdiskusi (Christina Primer Dinatingtyas Yosalia & Christiana Hari Soetjningsih, 2024). Mahasiswa sendiridalam pengerjaan skripsi dituntut untuk menjadi lebih mandiri, dapat memecahkan persoalan dengan kritis, percaya diri, serta dapat mengumpulkan skripsi dengan tepat waktu. Tentu ini akan menjadi tantangan sendiri bagi mahasiswa. Jika seorang mahasiswa memiliki terlalu banyak tekanan dalam dirinya, dalam jangka waktu yang panjang, dan tidak mampu untuk menangani masalah perkuliahannya dengan efisien, maka akan membuat mereka menjadi rentan untuk mengalami burnout, yang didalam bidang akademik disebut dengan academic burnout (Merinda & Arisandy, 2023).

Kreitner dan Kinicki mengatakan bahwa *burnout* yaitu sebagai kondisi kelelahan emosional dan sikap-sikap negatif dari waktu ke waktu. Kemudian Yang (dalam Purnamasari & Fitriana, 2024) mengatakan bahwa *academic burnout* mengacu pada beban, stres, atau faktor psikologis lainnya yang disebabkan oleh kegiatan pembelajaran yang diikuti mahasiswa sehingga menunjukkan keadaan kelelahan emosional, kecenderungan untuk diperonalisasi, dan perasaan prestasi yang rendah.

Burnout akademik adalah bentuk kejenuhan di sisi akademik yang mengarah pada stres, beban, atau gejala psikologis yang disebabkan proses belajar (Sabda et al., 2024). Biasanya *academic burnout* akan mengacu pada stress, beban, ataupun suatu faktor psikologis mahasiswa dikarenakan proses yang diikuti mahasiswa kemudian menunjukkan keadaan yang lelah secara emosional, kecenderungan untuk menjadi depresi, dan perasaan atas pencapaian diri yang **Metode Penelitian**

Penelitian ini dilakukan untuk

rendah. *Burnout academic* pada umumnya dirasakan oleh mahasiswa ketika adanya beban maupun tuntutan akademik yang dirasa melebihi kemampuannya dan secara terus menerus (Hasbillah & Rahmasari, 2022)

Ada berbagai faktor yang memengaruhi *academic burnout* yaitu *lack of social support* (kurangnya dukungan sosial), *demographic factors* (faktor demografi), *self-concept* (konsep diri), *role conflict and role ambiguity* (peran konflik dan peran ambiguitas), dan *Isolation* (isolasi) (Christina Primer Dinatingtyas Yosalia & Christiana Hari Soetjningsih, 2024). Terdapat beberapa gejala yang nampak dari penderita burnout, misalnya seperti kelelahan, kebosanan, emosional, dan munculnya perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda untuk mengerjakan tugas. Berdasarkan pemaparan di atas, peneliti kemudian tertarik untuk melakukan analisis mengenai bagaimana gambaran *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu Perguruan Tinggi di Batam.

mengetahui gambaran *academic burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dengan menemukan variabel-variabel

yang seringkali muncul pada subjek. Peneliti mengunakan pendekatan penelitian kualitatif karena metode kualitatif menurut Creswell (dalam Nasution, 2018) digunakan karena masalah yang diteliti sangat kompleks dan peneliti bermaksud memahami situasi secara lebih mendalam serta ingin menganalisis lebih jauh fenomena tersebut. Metode yang digunakan dalam pendekatan kualitatif ini adalah wawancara. Wawancara ini bertujuan untuk memperoleh keterangan atau informasi dan bertukar ide guna penelitian dengan cara bertanya jawab. Dengan wawancara, informasi yang didapatkan bisa digali secara lebih mendalam, terbuka, bebas, dan fokus pada penelitian (Mazaya & Suliswaningsih, 2023).

Keabsahan data penelitian dilakukan melalui tiga tahap. Tahap pertama yaitu melakukan wawancara langsung dengan subjek yang dilakukan sebanyak tiga kali untuk mendapatkan validitas internal. Konfirmasi yang dilakukan sebanyak dua kali setelah wawancara pertama dilakukan untuk mendapatkan data yang konsisten, memunculkan data yang baru, dan pengecekan kesuaian data.

Tahap kedua dilakukan dengan melakukan wawancara dengan pihak eksternal untuk mendapatkan validitas

eksternal atau *transferability*. Wawancara kedua ini dilakukan untuk mendukung data utama yang didapatkan dari pihak pertama atau subjek penelitian untuk menjadi pendukung data dan validitas data.

Tahap ketiga dilakukan audit pada keseluruhan proses dan hasil data yang telah diambil, baik data utama maupun data pendukung. Hal ini bertujuan agar mendapatkan data yang relevan dan fokus pada objek penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang berjenis fenomenologi, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mereduksi pengalaman individu terhadap suatu fenomena ke dalam deskripsi yang menjelaskan fenomena tersebut (anotasi jurnal suyanto). Peneliti memilih subjek sesuai dengan kriteria, yaitu merupakan mahasiswa semester akhir, sedang mengerjakan skripsi, dan subjek yang diteliti merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berkuliah di salah satu universitas di Batam. Subjek merupakan perempuan yang berusia 22 tahun dan mengambil jurusan Pendidikan Bahasa Arab. Wawancara dilakukan dengan persetujuan dari subjek. Data hasil wawancara didapatkan dari protokol semi terstruktur. Data yang didapatkan

diubah menjadi bentuk verbatim yang dimasukkan ke dalam tabel dan diberi koding di setiap pernyataan subjek yang relevan dengan fokus penelitian. Selanjutnya, subjek akan dipanggil dengan inisial SO.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan peneliti terhadap subjek SO, bahwa SO mengalami *academic burnout* pada tahap ringan dimana muncul tiga variabel yang menunjukkan keadaan tersebut, yaitu munculnya perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi, munculnya tekanan yang mengakitnya merasakan stress, dan munculnya cemas berlebihan.

Sikap Menunda-nunda (*Procrastination*)

Sikap menunda-nunda atau prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat (Ramadhani, 2016) SO mengungkapkan bahwa sikap menunda ini baru muncul saat ia berada di semester akhir, di semester

sebelum-sebelumnya SO biasanya akan langsung mengerjakan tugas ketika diberi dosen. Namun saat pengerjaan skripsi ini, ia kerap kali menunda-nunda untuk melanjutkan

karena merasa berat untuk memulai. *"...karena suatu hal siih lebih ke malasbelum mau memulai"*

(RD1.R1.W1.25/03/25.BS.(B10)) *"..bahkan sampai sekarang aku belum ada nyicil siih, haha. Mungkin besok aku mulainya. Dan gitu aja terus."*

(RD1.R1.W1.25/03/25.BS. (B48)) dan sikap menunda ini terus berlanjut hingga berbulan-bulan lamanya. *"...haha, kayaknya ini bukan sering yaa, udah dua bulan soalnya aku nunda buat lanjutin"* (RD2.R1.W2.25/03/25.BS. (B32))

Salah satu aspek dari prokrastinasi akademik adalah melakukan kegiatan lain yang terkadang tidak berkaitan dengan tugas akademik, dan terkadang bersifat menyenangkan sehingga membuat individu lupa menunda mengerjakan tugas akademiknya (Saman, 2017). Hal ini juga terjadi pada SO di mana ia lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang tidak menunjang skripsinya. *"...apalagi nih, aku lebih sibuk jualan, kerja, bantuin orang tuaku. Jadinya ga ada waktu buat bikin skripsi."*

(RD1.R1.W1.25/03/25.BS. (B15))

Stress Akademik

Salah satu tahapan seseorang mengalami *burnout academic* dimulai dari mengalami stress akademik yang berasal tuntutan dan tekanan akademik. Stress merupakan suatu tekanan yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang menimbulkan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya (Barseli, 2017). Stress akademik yang terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan kelelahan emosional yang merupakan manifestasi awal dari *burnout academic* (Novi, 2024) SO mengungkapkan bahwa banyaknya tekanan akademik seperti pandangan yang berbeda dengan dosen pembimbing, belum melakukan bimbingan kembali, deadline pengumpulan yang dipercepat, dan waktu bulan puasa yang membuat ia merasa tidak kondusif untuk mengerjakan skripsi. SO juga menambahkan ia juga merasa terbebani karena harus mencari sumber data yang lumayan sulit karena jurusan kuliahnya. “...binggung sih aku. Soalnya aku belum bimbingan kan yaa, jadi stress juga.”

RD1.R1.W1.25/03/25.BS. (B-9)

“Kalau stress baru nanti habis

bimbingan kali ya. soalnya baru dapat pandangan baru lagi. Oh, stress juga karena waktu pembuatan menuju skripsi itu kecil, dipendekin gitu loh.”

(RD1.R1.W1.25/03/25.BS.(B11-B12))

“Bayangin aja kalau bikin skripsi waktu puasa itu ga kondusif siih, capek.” **(RD1.R1.W1.25/03/25.BS.**

(B14))

Tuntutan dan tekanan akademik dapat menyebabkan stress akademik (Sagita, 2017) Stress Akademik merupakan suatu kondisi yang menyebabkan individu memiliki pemikiran yang subjektif terhadap kemampuan dirinya sendiri dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang berkaitan dengan beban akademik (Wardani, 2024).

SO mengungkapkan salah satu hal yang menjadi tanda bahwa ia sudah sangat stress adalah saat mengalami demam selama tujuh hari dan naiknya asam lambung sampai SO sulit beraktivitas “..iya, soalnya aku kan pernah itu tujuh hari demam pas mendekati waktu sempro karena stress banget,” **(RD2.R1.W2.25/03/25.BS.**

(B18)) Hal ini didukung oleh data pendukung dari validitas eksternal yang diungkapkan oleh narasumber kedua yang merupakan ibu subjek, “Yaa pokoknya ciri-ciri SO kalau stress itu pasti asam lambungnya kambuh itu”

RD1.R2.W1.15/03525.BS. (B10).

Walau begitu, SO telah melakukan beberapa hal yang dapat membantu dirinya untuk mengatasi tekanan yang menyebabkan stress. Apabila mekanisme coping yang dilakukan tepat dan dapat berhasil mengatasi masalah, maka seseorang akan dapat beradaptasi terhadap perubahan atau masalah tersebut (Purnama, 2023) SO telah mengembangkan *mechanism* tersendiri untuk menghadapi stress agar tidak memperkeruh keadaan emosi dan tubuhnya. “..untuk mengatasinya, istirahat & tidur. Habis itu juga shoat dan berdoa biar diberi kemudahan”

(RD3.R1.W3.07/04/25.BS.(B19-B20))

SO membiasakan dirinya untuk melakukan ibadah sebagai *mechanism* untuk membantunya mengatasi stress, Hal ini bertujuan agar SO bisa kembali mendapatkan ketenangan dan mengurangi beban di pikirannya. Selain itu, SO juga meminta dukungannya dari ibunya sebagai bentuk motivasi diri. “Nah solusi aku biar ga terlalu stress, aku tuh suka nelepon mamak aku. Apalagi sebelum menegrjakan hal yang besar gitu. Menurutku solusi satu-satunya yaa mamaku.”

(RD2.R1.W2.25/03/25.BS. (B22-B24))

Cemas

Penyebab dari *burnout academic* salah satunya adalah cemas berlebihan yang mengganggu kehidupan termasuk proses kegiatan akademik. Hal ini berkaitan dengan stress akademik dan tekanan akademik yang tinggi (Siswadi, 2025). Gangguan tidur merupakan salah satu akibat dari rasa cemas yang berlebihan, dimana kecemasan berlebihan dapat menyebabkan kesulitan memulai tidur, menjaga tidur, dan menurunkan kualitas tidur secara keseluruhan (Hotijah, 2021) SO mengalami gangguan tidur yang mengubah pola tidurnya dan hal ini menyebabkan penurunan performa pada produktivitasnya. “Bergadang pasti sering, apalagi pas kemarin mau menjelang sidang itu. Bikin capek banget itu”

(RD2.R1.W2.25/03/25.BS.

(B4))

Kecemasan yang dialami SO juga disebabkan SO seringkali ketakutan akan hasil yang tidak sesuai dengan ekspektasinya. SO seringkali takut bahwa hasil usahanya tidak bagus. SO juga kerap merasa cemas lebih dulu sebelum mengerjakan tugas apa pun. Ia bahkan sempat menangis karena diharuskan revisi lagi, ia merasa belum maksimal dalam mengerjakan skripsinya. “Nangis lama sih aku. Sedihkan ya apa yang udah kita buat eh ternyata harus

direvisi” **RD3.R1.W3.07/04/25.BS.**

(B18)

Lewat konfirmasi dari data eksternal, “SO ini suka mikirin segalanya. Dia itu udah langsung mikirin akhirnya gitu, padahal belum dikerjain”

(RD1.R2.W1.15/03525.BS. (B8)).

Masa depan juga menjadi hal yang menakutkan. SO kerap cemas melihat keadaannya yang ia sendiri tidak tahu mau dibawa ke mana. Ia sering bimbang dengan masa depannya sendiri. Kecemasan akan masa depan, seperti ketidakpastian pekerjaan masa depan dan harapan yang tinggi, berpengaruh tinggi pada meningkatnya tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tuntutan tugas akhir dan persiapan memasuki dunia kerja (Salsabila, 2025) “Karna yaa kalau lihat kondisi aku , aku juga ga tau mau ngapain setelah lulus nanti. Jadi takut sendiri kadang.”

(RD3.R1.W3.07/04/25.BS. (B8-B9))

Berdasarkan ketiga aspek yang menyebabkan *academic burnout*, dari prokrastinasi, stress akademik, dan kecemasan dapat disimpulkan bahwa penyebab *academic burnout* yang dialami oleh subjek terjadi secara bertahap dan saling berkaitan. Tekanan akademik menyebabkan prokrastinasi muncul, yang kemudian memantik

stress dan kecemasan yang berlebihan. Namun, adanya mekanisme koping yang dilakukan oleh subjek seperti aktivitas religius dan dukungan sosial terutama dari keluarganya menunjukkan bahwa subjek masih memilih ketahanan diri untuk menghadapi *burnout* yang dialaminya.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan terhadap subjek berinisial SO, dapat disimpulkan bahwa subjek mengalami *academic burnout* pada tingkat ringan. Gejala yang dialami mencakup perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akhir, tekanan akademik yang menyebabkan stress, serta kecemasan berlebihan terkait hasil akademik dan masa depan. Prokrastinasi muncul akibat motivasi yang rendah dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan, sementara stress dipicu oleh beban akademik yang tinggi, seperti perubahan tenggat waktu dan kesulitan dalam komunikasi dengan dosen pembimbing. Kecemasan juga muncul karena ketidakpastian akan hasil skripsi dan kehidupan pasca-kelulusan. Meskipun demikian, subjek memiliki *mechanism* berupa ibadah, istirahat, dan dukungan sosial dari keluarga, khususnya ibu, yang sangat membantu dalam mengelola emosi dan tekanan

akademik.

Adapun saran dari penelitian:

1. Mahasiswa Tingkat Akhir: Disarankan untuk lebih dulu mendeteksi sumber tekanan agar dapat mengembangkan strategi manajemen waktu dan relaksasi diri untuk membantu dalam mengelola emosi dalam menghadapi tantangan akademik.
2. Lembaga Pendidikan: Dapat mengadakan bimbingan konseling rutin dan mempermudah akses antar dosen pembimbing dan mahasiswa agar adanya dukungan secara akademik maupun emosional.
3. Penelitian Selanjutnya: Disarankan penelitian selanjutnya dapat menggunakan lebih dari satu subjek sehingga data yang didapatkan lebih kuat keabsahannya dan dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti perbedaan gender, status mahasiswa bekerja atau tidak, dan dukungan sosial dari keluarga. Dikarena subjek yang digunakan dalam penelitian ini hanya satu, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan.

Daftar Pustaka

Barseli, 2017. (n.d.).

Biremanoe, M. E. (n.d.). *BURNOUT*

AKADEMIK MAHASISWA TINGKAT AKHIR.

Christina Primer Diningtyas Yosalia & Christiana Hari Soetjningsih. (2024). Dukungan Sosial dan Academic Burnout pada Mahasiswa UKSW yang sedang Menyusun Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Sains dan Humaniora*, 7(3), 413–420. <https://doi.org/10.23887/jppsh.v7i3.75685>

Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). *BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH TUGAS AKHIR*. 9. Hotijah, S., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (n.d.). *Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Universitas Jember*.

Mazaya, N. N., & Suliswaningsih, S. (2023). PERANCANGAN UI/UX APLIKASI “DANGERIN” BERBASIS MOBILE MENGGUNAKAN METODE DESIGN THINKING. *Komputa : Jurnal Ilmiah Komputer dan Informatika*, 12(2), 39–49. <https://doi.org/10.34010/komputa.v12i2.10157>

Merinda, S., & Arisandy, D. (2023). Hubungan Kontrol Diri dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa-Bekerja. *GUIDENA: Jurnal*

Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling, 13(2), 516.

<https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7408>

Nasution, E. Y. P. (2018). Analisis Terhadap Disposisi Berpikir Kreatif Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Edumatika : Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 1(1), 44.

<https://doi.org/10.32939/ejrpm.v1i1.217>

Oleh, D. (n.d.). *HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA ANGGOTA SANGGAR SENI SEULAWUEUT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH*.

Purnama, N. L. A., Widayanti, M. R., Yuliati, I., & Kurniawaty, Y. (2023). PENGARUH MEKANISME COPING TERHADAP STRES REMAJA. *JURNAL RISET KESEHATAN POLTEKKES DEPKES BANDUNG*, 16(1), 10–20.

<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i1.2448>

Purnamasari, D., & Fitriana, S. (2024). *FAKTOR PENYEBAB AKADEMIK BURNOUT PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR*. 1.

Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3).

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4098>

Sabda, N. H., Novitasari, A., & Arfiyanti, M. P. (2024). *Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang*. 12(2).

Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). HUBUNGAN SELF EFFICACY,

MOTIVASI

BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN STRES

AKADEMIK MAHASISWA. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2), 43.

<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>

Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi

Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 55.

<https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>

Siswadi, D. N., Aini, A. N., Nst, A. M., Frans, F., Lestari, N. I., & Wirda, M. A. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa UNIMED. *Journal of Business Inflation Management and Accounting*, 2(1), 356–

361.

<https://doi.org/10.57235/bima.v2i1.497>

*SKRIPSI ADELIA SALSABILA PASCA
MUNAQ[1]. (n.d.).*

Wardani, A. F., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2024). Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(1), 156–164. <https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11>