



---

## Academic Burnout pada Mahasiswa: Peran Mediasi Regulasi Diri dalam Perspektif Psikologi Agama

Siti Marwah<sup>1</sup>, Khairunnisa<sup>2</sup>, Halimah<sup>3</sup>, Surawan<sup>4</sup>

Universitas Islam Negeri Palangka Raya, Indonesia<sup>1-4</sup>

Email Korespondensi: [marwah2835@gmail.com](mailto:marwah2835@gmail.com), [khairunnisaspt89@gmail.com](mailto:khairunnisaspt89@gmail.com),

[hyhalimah24@gmail.com](mailto:hyhalimah24@gmail.com), [surawan@iain-palangkaraya.ac.id](mailto:surawan@iain-palangkaraya.ac.id)

---

Article received: 01 Januari 2026, Review process: 12 Januari 2026

Article Accepted: 22 Maret 2026, Article published: 12 Mei 2026

---

### ABSTRACT

High academic demands faced by university students often lead to physical and emotional exhaustion that can result in academic burnout. This condition requires self-regulation so that students are able to manage the pressures they experience. This study aims to examine the role of self-regulation in overcoming academic burnout among university students from the perspective of psychology of religion. This study used a qualitative phenomenological approach involving 10 students selected through purposive sampling. Data were collected through structured interviews and analyzed using data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results show that self-regulation helps students manage academic pressure through emotional control, learning management, and spiritual practices such as prayer and worship.

**Keywords:** Academic Burnout, Self-Regulation, Psychology Of Religion, Students.

### ABSTRAK

Tingginya tuntutan akademik yang dihadapi mahasiswa seringkali menimbulkan kelelahan fisik dan emosional yang berujung pada burnout akademik. Kondisi ini memerlukan kemampuan regulasi diri agar mahasiswa mampu mengelola tekanan yang dialami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran regulasi diri dalam mengatasi burnout akademik pada mahasiswa dalam perspektif psikologi agama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi terhadap 10 mahasiswa yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa regulasi diri membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik melalui pengendalian emosi, pengelolaan aktivitas belajar, serta pendekatan spiritual seperti doa dan ibadah.

**Kata Kunci:** Burnout Akademik, Regulasi Diri, Psikologi Agama, Mahasiswa.

## PENDAHULUAN

Belajar adalah proses yang berlangsung sepanjang hayat dan bersifat kompleks dalam diri setiap individu. Proses tersebut terjadi sebagai hasil dari interaksi antara seseorang dengan lingkungan di sekitarnya (Berutu et al., 2025). Keberhasilan pencapaian belajar dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal di antaranya faktor biologis seperti faktor kesehatan dan faktor psikologis seperti kecerdasan, bakat, minat, perhatian serta motivasi, dan sikap pesimistis/kurangnya kepercayaan diri. Kelelahan pada mahasiswa dapat dipicu oleh faktor eksternal, seperti metode serta gaya pengajaran dosen yang kurang menarik, ditambah dengan beban studi yang berlebihan (Rudi & Imaduddin, 2021).

Kegiatan tersebut dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun psikologis sehingga mahasiswa tidak mampu menerima materi secara optimal serta menyebabkan proses belajar terganggu (Hijrah et al., 2024). Akibat kondisi tersebut, mahasiswa kerap menghindari maupun mengabaikan tugas perkuliahan. Banyaknya beban tugas yang harus diselesaikan juga dapat mendorong munculnya kecenderungan mengalami *burnout* (Andini et al., 2024).

*Burnout* merupakan kondisi yang ditandai oleh respon negatif secara emosional, fisik, dan mental akibat tekanan belajar yang berlangsung lama, sehingga memunculkan kelelahan, rasa frustrasi, serta menurunnya motivasi (Putri et al., 2021). Berkaitan dengan tekanan, tuntutan, serta faktor psikologis lain yang muncul selama proses pembelajaran, kondisi ini ditandai dengan kelelahan emosional (*exhaustion*), munculnya sikap sinis atau depersonalisasi (*cynism*), serta perasaan tidak mampu atau kurang kompeten (*professionalefficacy*) (Novianti, 2021). Menurut WHO (2019), *burnout* merupakan suatu penyakit atau kondisi medis, melainkan dampak dari stress kronis yang belum berhasil di kelola. Lebih lanjut, WHO juga menyebutkan tiga karakteristik utama *burnout* yakni kelelahan, perasaan negatif, dan penurunan efikasi profesional (Langgi et al., 2024).

Menurut Sutarjo et al., (2014) Seseorang yang mengalami *burnout* umumnya menunjukkan beberapa bentuk kelelahan, di antaranya kelelahan emosional seperti perasaan gagal, rendah diri, dan cenderung menyalahkan diri sendiri; kelelahan fisik yang ditandai dengan gejala seperti sakit kepala, demam, serta otot yang tegang; serta kelelahan mental berupa mudah marah, cepat tersinggung, dan rasa bosan (Supriyanto et al., 2022). Pines dan Aronson berpendapat bahwa *burnout* merupakan salah satu bentuk stres atau tekanan psikologis yang sedang di alami seseorang setiap hari serta bisa di tandai dengan kelelahan fisik, mental, dan emosional (Maisyaroh & Kholisna, 2024). *Burnout* yang terjadi secara berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, mental, maupun fisik, sekaligus memicu munculnya berbagai sikap negatif (Dewi et al., 2024).

Keadaan tersebut dapat diatasi dengan konsep regulasi diri (*self-regulation*) dimana semakin baik regulasi diri seseorang, semakin kecil kemungkinan ia mengalami *burnout* yang berkepanjangan (Ghani & Surawan, 2025). Regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengelola pikiran, tindakan, serta perilakunya agar selaras dengan tujuan yang telah ditetapkan. Melalui proses ini, seseorang dapat menilai keberhasilan yang dicapai sekaligus memberikan penghargaan

kepada diri sendiri atas tercapainya target tersebut (Izza & Muhammadiyah, 2021). Mahasiswa dengan regulasi diri yang baik cenderung mampu mengelola emosi, memantau perkembangan target belajar secara berkala, serta melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap kebutuhan yang ada. Kemampuan ini juga mendorong peningkatan motivasi belajar dan pengembangan pengetahuan, sehingga berkontribusi pada pencapaian prestasi akademik (Handayani, 2022).

Temuan tersebut selaras dengan hasil penelitian Andi et al. (2022) yang menunjukkan adanya keterkaitan antara regulasi diri dalam belajar dengan *burnout* pada siswa di *Global Islamic Boarding School*. Tingkat *burnout* akademik yang dialami cenderung menurun ketika kemampuan regulasi diri dalam belajar semakin tinggi (Utari, 2021). Sebaliknya jika regulasi diri dalam belajar rendah maka *burnout* akademik semakin tinggi (Japeri et al., 2022). Penelitian Nisrina et al., (2025) mengatakan bahwa *burnout* mahasiswa generasi z bersifat kompleks dan di pengaruhi berbagai faktor, maka dari itu diperlukan *religious coping* (Ramadhanti et al., 2025). Penelitian Rayyan et al. (2022) juga menunjukkan bahwa secara umum tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa psikologi di Universitas Negeri Padang tergolong cukup tinggi (Ramadhan et al., 2022).

Di sisi lain, penelitian tersebut masih banyak berfokus pada konteks siswa sekolah menengah dan belum secara khusus mengkaji mahasiswa sebagai kelompok yang memiliki kompleksitas tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan psikologis yang lebih tinggi. Selain itu, sebagian besar kajian tentang *burnout* dan regulasi diri masih menitikberatkan pada pendekatan psikologis umum dan belum mengintegrasikan perspektif psikologi agama sebagai kerangka konseptual dalam memahami proses regulasi diri. Padahal, bagi mahasiswa yang memiliki latar belakang religius, nilai-nilai spiritual dan praktik keagamaan dapat menjadi sumber kekuatan dalam mengelola tekanan akademik.

Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna menelaah peran regulasi diri sebagai mediator antara tekanan akademik dan *burnout* akademik pada mahasiswa, dengan menggabungkan sudut pandang psikologi agama. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai bagaimana mahasiswa tidak hanya mengelola tekanan akademik melalui strategi psikologis, tetapi juga melalui penguatan aspek spiritual. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu menyumbangkan kontribusi baik secara teoretis maupun praktis dalam pengembangan kajian mengenai *burnout* akademik, sekaligus dalam merumuskan strategi penanganannya pada mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, yang berfokus pada upaya memahami serta mendeskripsikan pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena sebagaimana diungkapkan langsung oleh partisipan. Uraian tersebut bertujuan menangkap inti dari pengalaman yang dirasakan oleh sejumlah individu yang pernah mengalami fenomena tersebut (Sembiring et al., 2023). Dalam konteks penelitian ini, fenomena yang dikaji adalah pengalaman pada mahasiswa serta bagaimana regulasi diri dimaknai dan dijalankan dalam perspektif psikologi agama. subjek penelitian

---

adalah mahasiswa sebanyak 10 responden. Penelitian ini memanfaatkan teknik purposive sampling, yaitu metode pemilihan informan yang dipilih secara sengaja karena dianggap paling memahami atau memiliki pengalaman yang relevan dengan fenomena yang sedang dikaji. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode wawancara. Teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara terstruktur atau berstandar. Wawancara dilakukan secara terstruktur dengan daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, sehingga setiap narasumber menerima pertanyaan yang sama (Sahir, 2022).

Dalam penelitian ini, data dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan disertai proses verifikasi. Reduksi data dilakukan dengan cara menyaring serta memusatkan perhatian pada hasil wawancara yang memiliki keterkaitan dengan tujuan penelitian. Kemudian, data dipaparkan dalam bentuk narasi deskriptif agar lebih mudah dipahami terkait pengalaman responden mengenai *burnout* akademik dan regulasi diri dalam perspektif psikologi agama. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan dengan menafsirkan makna data untuk menemukan pola dan tema yang berkaitan dengan fenomena yang diteliti (Sumbodo et al., 2024).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini di peroleh dari wawancara terhadap beberapa mahasiswa yang mengalami *burnout academic*. Temuan mencakup pengalaman *burnout* yang dihadapi, penyebab atau alasan mengalami *burnout*, serta bagaimana regulasi diri dalam menghadapi *burnout* menurut psikologi agama. Paparan hasil ini di sertai penjelasan untuk mengaitkannya dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui peran regulasi diri sebagai penghubung antara tekanan akademik dan pada mahasiswa dengan melihatnya dari perspektif psikologi agama.

Berdasarkan hasil wawancara, beberapa responden mengungkapkan pengalaman kelelahan dan kejenuhan dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Responden 1 menyatakan: "Saya pernah mengalami kelelahan dan kejenuhan saat menjalani berbagai tugas serta aktivitas perkuliahan. Rasa jenuh tersebut biasanya muncul ketika banyak tugas menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan." (R1). Hal serupa juga disampaikan oleh responden lainnya. Responden 2 mengatakan: "Kejenuhan sangat terasa terutama ketika beban tugas meningkat." (R2).

Temuan ini menunjukkan bahwa tingginya tuntutan akademik menjadi salah satu pemicu utama munculnya *burnout* pada mahasiswa. Perasaan jenuh akibat *burnout* merupakan salah satu bentuk emosi negatif yang timbul selama menjalani kegiatan akademik (Anshorryyah & Hadinata, 2023). Hal ini menunjukkan adanya kelelahan emosional depersonalisasi dan penurunan pencapaian pribadi menurut teori dan Jackson (1981) (Agustin & Hidayah, 2024).

Adapun faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* ada pada kepadatan aktifitas belajar, banyaknya tugas dan persaingan prestasi (Mardiansyah & Affandi, 2024). Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara yang disampaikan oleh salah satu responden. Responden 2 menyatakan: "Salah satu faktor saya

---

mengalami *burnout* adalah banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan dengan tenggat waktu yang berdekatan." (R2).

Setelah temuan terkait *burnout* tersebut, analisis selanjutnya berfokus pada bagaimana regulasi diri dilakukan mahasiswa dalam menghadapi *burnout* dari perspektif psikologi agama. Berdasarkan hasil wawancara, responden mengungkapkan bahwa pendekatan spiritual menjadi salah satu cara untuk mengatasi kondisi tersebut. Responden 2 menyatakan: "Saya menghadapi *burnout* dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah dan berdoa." (R2). Responden 3 juga menyampaikan: "Saya memperbanyak *istighfar* dan melakukan perenungan diri (*tafakkur*) serta berusaha mengendalikan diri." (R3). Temuan ini menunjukkan bahwa regulasi diri sangat berhubungan dengan agama melalui ritual keagamaan yang bersifat introspektif seperti shalat, mediasi dan lain-lain (Saleh, 2020). Hal ini selaras dengan pandangan Utari (2021) yang menjelaskan bahwa dalam perspektif Islam, regulasi diri menuntut manusia untuk senantiasa merencanakan tindakan guna mengantisipasi kondisi yang tidak diinginkan di masa depan. Hal tersebut karena manusia telah dianugerahi oleh Allah kemampuan untuk mengambil keputusan, menentukan pilihan, mempertimbangkan berbagai hal, serta mengendalikan diri (D & Nashori, 2023).

Hal ini sejalan dengan pendapat Bandura (1989) yang menyatakan bahwa regulasi diri berperan penting dalam memberikan acuan bertindak, melakukan evaluasi, serta mengatur perilaku individu. Dalam konteks ini, upaya mendekatkan diri kepada Tuhan dapat menjadi salah satu bentuk regulasi diri yang membantu individu dalam mengatasi masalah (Zulkarnain, 2025). Hal ini mempertegas penelitian Andi dkk (2022) dimana ada hubungan regulasi diri dalam belajar dengan *burnout* pada siswa SMA *Global Islamic Boarding School*. Semakin baik kemampuan regulasi diri dalam belajar, maka kecenderungan mengalami *burnout* akademik akan semakin menurun (Utari, 2021). Sebaliknya, rendahnya kemampuan regulasi diri dalam belajar akan cenderung meningkatkan tingkat *burnout* akademik (Japeri et al., 2022)

### ***Pengalaman Burnout Akademik pada Mahasiswa***

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami *burnout* akademik yang ditunjukkan melalui kelelahan fisik dan emosional, serta munculnya kejenuhan terhadap kegiatan perkuliahan. Keadaan tersebut umumnya terjadi saat mahasiswa dihadapkan pada tekanan akademik yang tinggi, misalnya banyaknya tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan dalam waktu yang terbatas. Kejenuhan tersebut menunjukkan adanya tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dalam menjalani aktivitas akademik.

Temuan ini sejalan dengan konsep *burnout* yang dikemukakan oleh Menurut Christina Maslach dan Susan E. Jackson, *burnout* memiliki tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, serta menurunnya pencapaian pribadi. Pada kalangan mahasiswa, kondisi tersebut dapat muncul ketika tuntutan akademik yang tinggi tidak diimbangi dengan kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Dengan demikian, *burnout* akademik dapat dipahami sebagai

---

respons psikologis terhadap tekanan belajar yang berlangsung secara terus-menerus (Rizkina et al., 2022).

### ***Faktor Penyebab Burnout Akademik pada Mahasiswa***

Temuan penelitian menunjukkan bahwa beberapa faktor utama yang menyebabkan mahasiswa mengalami *burnout* adalah kepadatan aktivitas perkuliahan, banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan, serta adanya persaingan dalam meraih prestasi akademik. Kondisi tersebut menimbulkan tekanan yang berkelanjutan sehingga mahasiswa merasa lelah, jenuh, dan kehilangan motivasi belajar.

Hasil ini konsisten dengan penelitian Mardiansyah dan Affandi serta Adityaputra yang mengungkapkan bahwa tingginya tuntutan akademik merupakan salah satu penyebab utama munculnya *burnout* pada mahasiswa. Selain itu, penelitian Rayyan dkk. (2022) juga menyatakan bahwa tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa berada pada kategori cukup tinggi, yang mengungkapkan bahwa tekanan akademik merupakan fenomena yang cukup umum terjadi di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, faktor eksternal seperti beban akademik yang tinggi memiliki peran penting dalam memicu munculnya *burnout* pada mahasiswa.

### ***Peran Regulasi Diri dalam Mengatasi Burnout Akademik***

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa berusaha mengatasi *burnout* dengan melakukan regulasi diri. Regulasi diri dilakukan melalui pengendalian emosi, pengelolaan aktivitas belajar, serta upaya refleksi diri terhadap kondisi yang dialami. Kemampuan regulasi diri ini membantu mahasiswa untuk tetap mampu mengelola tekanan akademik yang mereka hadapi.

Hasil tersebut selaras dengan teori regulasi diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menjelaskan bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu dalam mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan tertentu. Individu yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung mampu melakukan evaluasi diri, mengontrol perilaku, serta menyesuaikan strategi yang digunakan dalam menghadapi berbagai situasi yang menantang (Zulkarnain, 2025).

Selain itu, penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan *burnout* akademik. Penelitian Andi et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat *burnout* akademik cenderung menurun seiring dengan meningkatnya kemampuan regulasi diri dalam belajar yang dimiliki individu. Sebaliknya, rendahnya regulasi diri dapat meningkatkan risiko munculnya *burnout* akademik (Utari, 2021; Japeri et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa regulasi diri berperan sebagai faktor penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik.

### ***Regulasi Diri dalam Perspektif Psikologi Agama***

Temuan penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa tidak hanya melakukan regulasi diri melalui strategi psikologis, tetapi juga melalui pendekatan spiritual. Beberapa responden mengungkapkan bahwa mereka mengatasi *burnout* dengan mendekatkan diri kepada Tuhan melalui ibadah, doa, istighfar, serta

perenungan diri (tafakkur). Pendekatan spiritual tersebut membantu mahasiswa menenangkan pikiran, mengelola emosi, serta memaknai kembali tekanan akademik yang mereka alami.

Dalam perspektif psikologi agama, praktik keagamaan seperti ibadah, doa, dan refleksi diri dapat menjadi sarana untuk membangun ketenangan batin serta meningkatkan kemampuan individu dalam mengendalikan diri (Saleh, 2020). Kondisi ini turut didukung oleh pandangan (Utari, 2021) yang menyatakan bahwa dalam ajaran Islam, manusia didorong untuk memiliki kemampuan merencanakan, mempertimbangkan pilihan, serta mengendalikan diri dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan.

Selain itu, penelitian Nisrina dkk. (2025) menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa generasi Z memiliki karakter yang kompleks sehingga memerlukan pendekatan *coping* yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga religius. Pendekatan religius tersebut dapat membantu individu membangun makna terhadap tekanan yang dialami serta memperkuat ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan akademik.

## SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini mengungkapkan bahwa tingginya tekanan akademik menjadi salah satu faktor yang memengaruhi munculnya *burnout* akademik pada mahasiswa, seperti kepadatan aktivitas perkuliahan, banyaknya tugas dengan tenggat waktu yang berdekatan, serta persaingan prestasi. Tekanan tersebut memunculkan kelelahan fisik dan emosional, rasa jenuh, serta menurunnya motivasi belajar. Temuan penelitian juga menegaskan bahwa regulasi diri berperan sebagai faktor penting dalam membantu mahasiswa mengatasi *burnout* akademik. Dalam sudut pandang psikologi agama, regulasi diri tidak semata-mata berkaitan dengan pengaturan waktu maupun strategi belajar, tetapi juga melalui pendekatan spiritual seperti doa dan peningkatan kualitas ibadah. Dengan demikian, penguatan regulasi diri yang didukung aspek psikologis dan spiritual dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik serta meningkatkan ketahanan dalam mengikuti proses pembelajaran di kampus.

Sebagai tindak lanjut, penelitian ini menyarankan agar mahasiswa lebih mengembangkan kemampuan regulasi diri, baik dalam aspek manajemen waktu, pengelolaan emosi, maupun penguatan spiritual seperti doa dan peningkatan kualitas ibadah. Pihak perguruan tinggi juga diharapkan dapat menyediakan layanan pendampingan akademik dan pembinaan keagamaan untuk membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik. Dengan demikian, tingkat *burnout* akademik dapat diminimalkan dan ketahanan mahasiswa dalam menjalani perkuliahan dapat meningkat.

## DAFTAR RUJUKAN

Agustin, M., & Hidayah, U. (2024). Optimalisasi Pendidikan Islam dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental Serta Mengurangi *Burnout* di Kalangan Pelajar Maulid. *AL-QALAM: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 16(2), 198–212. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v16i1.3282>

- Andini, M. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2024). Academic *Burnout* pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1), 91–103.
- Anshorryyah, F., & Hadinata, E. O. (2023). Hubungan Academic Self-Efficacy dengan Academic *Burnout* pada Siswa Kelas X SMA Negeri 6 Palembang. *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling*, 13(2), 270–279. <https://doi.org/10.24127/gdn.v13i2.7376>
- Berutu, Y. N., Siallagan, L., Simarmata, E., & Turnip, H. (2025). Konsep Dasar Diagnostik Kesulitan Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Humaniora*, 4(1), 1894–1905.
- D, L. I. S., & Nashori, F. (2023). Spiritualitas , Regulasi Diri , dan Kesejahteraan Subjektif Siswa Sekolah. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 6(2), 95–108. <https://doi.org/10.15575/jpib.v6i2.23692>
- Dewi, B. N. I., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2024). The Relationship Social Support With Academic *Burnout* In High School Students. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale (JKFN)*, 7(1), 272–278. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v7i1.191>
- Ghani, H. N., & Surawan. (2025). Upaya Regulasi Diri dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Studi Kasus dalam Penyelesaian Tugas. *JKPI: Jurnal Konseling Dan Psikologi Indonesia*, 1(3), 201–216. <https://doi.org/10.58472/jkpi.v1i3.91>
- Handayani, N. (2022). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Pondok Pesantren Al-Munawwir Yogyakarta. *Jurnal Acta Psychologia*, 4(1), 80–87. <https://doi.org/10.21831/ap.v4i1.52471>
- Hijrah, R., Musni, R., & Iramadhani, D. (2024). Gambaran Academic *Burnout* Pada Siswa Madrasah Aliyah Swasta. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 161–168. <https://doi.org/10.2910/insight.v2i1.14975>
- Izza, N., & Muhammadi, A. G. A. (2021). Model Regulasi Diri Dalam Pengembangan Karakter Religius Min 1 Jombang. *An-Nur: Jurnal Studi Islam*, 13(2), 224–241. <https://doi.org/10.37252/annur.v13i2.97>
- Japeri, A. Z., Suharsono, Y., & Hijrianti, U. R. (2022). Regulasi Diri Dalam Belajar Dan Academic *Burnout* Pada Siswa Sma Global Islamic Boarding School. *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, 4(2), 140–155. <https://doi.org/10.36269/psyche.v4i2.861>
- Langgi, N. R., Made, N., & Pratiwi, F. (2024). Analisis Academic *Burnout* pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 386–392.
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic *Burnout* Terhadap Motivasi Belajar. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>
- Mardiansyah, M. C. S., & Affandi, G. R. (2024). Regulasi Diri dan *Burnout* Akademik dalam Pembelajaran Daring di SMK Antartika 2. *Inquest Journal*, 3(1), 48–56. <https://doi.org/10.53622/ij.v3i1.350>

- Novianti, R. (2021). Academic *Burnout* pada Proses Pembelajaran Daring. *Jurnal Kesehatan Perintis Journal*, 8(2), 128–133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>
- Putri, B. V. F. M., Amalia, E., & Sari, D. P. (2021). Hubungan Antara *Burnout* Dan Kualitas Tidur Dengan Prestasi Akademik Mahasiswa Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal: Prosiding Saintek LPPM Universitas Mataram*, 3(1), 9–10.
- Ramadhan, M. R., Rizal, G. L., & Fikry, Z. (2022). Tingkat *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Padang. *Attadib: Journal of Elementary Education*, 6(2), 255–264. <https://doi.org/10.32507/attadib.v6i2.1258>
- Ramadhanti, N. F., Amalia, N. R., & Surawan. (2025). Religious Coping (Rcope) dalam Mengatasi *Burnout* Akademik Mahasiswa Generasi Z. *Al-Qalam: Jurnal Kajian Islam Dan Pendidikan*, 17(2), 574–583. <https://doi.org/10.47435/al-qalam.v17i2.4264>
- Rizkina, A. T., Rizqika, F., Rosa, F., & Nurmalitasari, F. (2022). Pengembangan Skala *Burnout* pada Pekerja: Modifikasi Skala The Maslach-Trisni *Burnout Inventory*. *Jurnal Flourishing*, 2(11), 672–684. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v2i112022p672-684>
- Rudi, & Imaduddin, A. (2021). Kondisi *Burnout* Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Research & Practice*, 5(1), 14–26.
- Sahir, S. H. (2022). *Metodologi Penelitian* (Cetakan I). Penerbit KBM Indonesia.
- Saleh, A. A. (2020). *Psikologi sosial* (cetakan 1). IAIN Parepare Nusantara Press.
- Sembiring, T., Irmawati, Sabir, M., & Tjahyadi, I. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan praktik)* (cetakan 1). CV Saba Jaya Publisher.
- Sumbodo, Marzuki, Yudhantara, S. M., & Widiastuti. (2024). *Metode penelitian* (cetakan 1). PT Media Penerbit Indonesia Royal.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Kondisi *Burnout* Akademik Pada Siswa Indonesia : Fisik , Mental , Dan Emosional. *Advice: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 32–38. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Utari, R. (2021). Self Regulation pada Remaja dalam Perspektif Islam (cara pandang dalam perspektif Psikologi dan Agama Islam menghadapi usia remaja dan problematikanya). *Bayani :Jurnal Studi Islam*, 1(1), 43–51. <https://doi.org/10.52496/bayaniV.1I.1pp43-51>
- Zulkarnain. (2025). Motivasi Belajar , Regulasi Diri dan Dukungan Sosial sebagai Prediktor Academic *Burnout* Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Fokus Konseling*, 11(1), 26–35. <https://doi.org/10.52657/jfk.v1i1.2622>