

Burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi: Bagaimana peranan strategi coping

Cici Indah Cahyawati¹, Bawinda Sri Lestari²,

^{1,2} Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: bawin@untag-sby.ac.id

**Published:
1 November
2023**

Abstract

This study aims to determine the relationship between coping strategies with burnout in practicum students. Psychological tests. The research subjects were psychology faculty students University of 17 August 1945 Surabaya who took the practicum of 12 psychological test instruments with a sample of 70 people taken by random technique. Data collection used a coping strategy scale developed by the researcher and a burnout scale, using the Likert model. Data analysis technique using the person product moment correlation test, with the correlation (r) between the variable coping strategy and burnout of 0.173 with a p value = 0.153 ($p > 0.05$) which means that there is no relationship between coping strategies with burnout in practicum students of psychological test equipment.

Keywords: Burnout; coping strategies; practicum students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara strategi coping dengan burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi. Subjek penelitian adalah mahasiswa fakultas psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengambil praktikum 12 alat tes psikologi dengan sampel sebanyak 70 orang yang diambil dengan teknik random sampling. Pengumpulan data menggunakan skala strategi coping yang dikembangkan sendiri oleh peneliti dan skala burnout, dengan menggunakan model Likert. Teknik analisis data menggunakan uji korelasi person product momen, dengan korelasi (r) antara variabel strategi coping dan burnout sebesar 0,173 dengan nilai $p = 0,153$ ($p > 0,05$) yang artinya tidak ada hubungan antara strategi coping dengan burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi.

Kata kunci: Burnout; strategi coping; mahasiswa praktikum

Copyright © 2023 Cici Indah Cahyawati & Bawinda Lestari

Pendahuluan

Burnout didefinisikan sebagai kelelahan secara fisik, emosional dan mental yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian antara kondisi individu dengan pekerjaan, lingkungan ataupun desain pekerjaannya. Herbert Freudenberger (1974), seorang psikolog klinis yang mencetuskan istilah *burnout* mengungkapkan bahwa *burnout* adalah kondisi kelelahan yang diakibatkan oleh pekerjaan yang terlalu intens, berdedikasi dan berkomitmen, serta bekerja terlalu banyak dan lama sehingga menganggap bahwa kebutuhan dan keinginan mereka sebagai hal kedua. Menurut Greenberg (2002) *burnout* adalah reaksi dari stres kerja baik secara psikologis, fisiologis dan perilaku yang bersifat merugikan.

Maslach (1996) menjelaskan bahwa *burnout* (kelelahan kerja) adalah suatu sindrom yang terjadi akibat meningkatnya kelelahan emosional secara kronis karena pekerjaan. Sindrom tersebut terbagi menjadi tiga dimensi yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun low personal accomplishment (Maslach, 2001). Sedangkan menurut Ciampi (2019) *burnout* dapat diartikan sebagai keadaan kelelahan baik secara emosional, fisik maupun mental akibat stres berkepanjangan yang tidak berhasil dikelola dengan baik. Hal tersebut masih sejalan dengan Susilo dan Hartanto (2020) bahwa *Burnout* merujuk pada keadaan kelelahan mental dan emosional akibat adanya gejala stres yang dapat disebabkan oleh tekanan tinggi dari peran yang dijalani, batas waktu penyelesaian tanggung jawab, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk melaksanakan tanggung jawab tersebut. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa *Burnout* adalah gejala kelelahan akibat pekerjaan atau tingginya tanggung jawab sehingga mempengaruhi secara emosional, fisik dan mental dari hari ke hari.

Selain itu, Saleh (2018) menyebutkan bahwa munculnya *burnout* ditandai dengan timbulnya perasaan emosional berupa stress dan tidak dapat melakukan apapun terkait pekerjaan yang dijalannya. Para ahli memiliki pemahaman yang berbeda terkait penyebab timbulnya *burnout* sehingga mengakibatkan beberapa pendapat yang berbeda tapi masih memiliki kesamaan pada akibat yang ditimbulkan oleh gejala *burnout*. Seperti yang telah disampaikan oleh Leatz dan Stolar (dalam Rosyid & Farhati, 1996) bahwa *burnout* didefinisikan sebagai keadaan kelelahan fisik, mental dan emosional yang terjadi karena stres diderita dalam jangka waktu yang cukup lama, di dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi. Berbeda dengan pendapat Baron dan Greenberg (2003) yang menegaskan bahwa *burnout* adalah suatu sindrom kelelahan emosional, fisik dan mental yang berhubungan dengan rendahnya perasaan harga diri akibat dari penderitaan stress yang intens dan berkepanjangan. Tidak hanya itu, bahkan Kreitner dan Kinicki (1992) menyampaikan persamaan dan perbedaan pendapat sebelumnya yaitu *burnout* terjadi karena stress yang berkepanjangan sehingga seseorang mulai mempertanyakan nilai-nilai pribadinya.

Berdasarkan data yang disampaikan oleh *World Health Organization* (WHO,2020) menyebutkan bahwa *burnout* merupakan fenomena kelelahan bekerja yang menjadi isu penyakit berskala Internasional yang digambarkan sebagai sindrom stres kronis akibat pekerjaan yang belum berhasil dikelola.

Menurut Survei pekerjaan dan kesejahteraan *American Psychological Association* (APA) pada tahun 2021, pekerja Amerika mengalami *burnout*, dimana tercatat 79 % pekerja mengalami stres akibat pekerjaan dari 1501 pekerja dewasa di Amerika. 3 dari 5 pekerja melaporkan bahwa dampak negatif dari *burnout* adalah kurangnya motivasi, minat atau energi mencapai 26%; kurangnya usaha di tempat kerja mencapai 19 %; kelelahan secara kognitif sebesar 36% ; kelelahan secara emosional mencapai 32% ; dan kelelahan fisik mencapai 38 % sejak tahun 2019 (APA, 2022). Negara Indonesia juga tidak lepas dari gejala *Burnout* (CNN.com, 2021). Dalam berita yang dikemukakan oleh CNN Indonesia (2021) survei membuktikan bahwa warga Indonesia mengalami *burnout* yang ditandai dengan performa kerja menurun, lelah secara emosional yang mengakibatkan emosi tidak stabil dan benci dengan pekerjaan yang dia lakukan.

Maslach dan Leiter (2001) mengungkapkan bahwa sumber atau penyebab *burnout* akibat ketidaksesuaian antara orang dengan pekerjaannya, yaitu : kelebihan beban kerja, kurangnya kontrol kerja, sistem imbalan yang tidak memadai, perasaan diperlakukan tidak adil dan konflik nilai. Adapun gejala-gejala *burnout* menurut Greenberg (2002) adalah : Berkurangnya selera humor ; mengabaikan waktu istirahat; kerja terus menerus; mengalami

sakit secara fisik; menarik diri dari lingkungan social; menurunnya kinerja; menggunakan obat-obatan; merubah kepribadian

Burnout memiliki beberapa dampak negatif diantaranya menjadi kehilangan motivasi kerja, sulit fokus pada pekerjaannya, membenci pekerjaannya (Kompas.com, 2021). Apabila kondisi *burnout* terus berlanjut maka dapat menimbulkan rasa putus asa dan dipenuhi rasa bersalah (Nurmayanti & Margono, 2017). *Burnout* juga sangat berdampak pada kondisi fisik seperti Gangguan kesuburan, gangguan tidur, diabetes tipe 2 dan *cardiovascular disease* (CVD) (Nurmayanti & Margono, 2017). Selain itu kondisi *burnout* dapat merugikan orang lain maupun organisasi (Darmawan dkk., 2015). *Burnout* juga dapat menjadi penghalang kinerja dan prestasi, menurunkan produktifitas kerja dan kualitas diri serta mampu mengakibatkan memburuknya kondisi kesehatan dan hubungan sosial (Kemkes, 2022).

Fenomena *burnout* yang tinggi dapat diatasi dengan strategi *coping*, dimana strategi *coping* berfungsi sebagai metode untuk mengatasi masalah ataupun situasi yang dianggap sebagai hambatan, tantangan yang menyakitkan dan ancaman yang merugikan (Aldwin & Revenson, 1987). Dengan adanya strategi *coping* maka individu mampu merespon tekanan / stress yang dihadapi baik secara kognitif, perasaan, sikap dan perilaku (Paat dkk., 2023). Oleh karena itu penulis ingin menguji hubungan antara strategi *coping* dengan *burnout* pada mahasiswa praktikum yang memiliki pekerjaan ganda dalam menyelesaikan tugas kuliah dengan tugas praktikum.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif jenis korelasional. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Strategi *Coping* dengan *Burnout* pada mahasiswa yang sedang melaksanakan praktikum alat tes psikologi.

Partisipan

Sebanyak 70 Mahasiswa praktikum alat tes psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berpartisipasi pada penelitian ini.

Prosedur

Semua partisipan dalam penelitian ini bersedia menjadi responden secara sukarela tanpa kompensasi apapun. Pertama, peneliti meminta persetujuan responden untuk mengisi kuesioner serta memberikan penjelasan tata cara pengisiannya. Selanjutnya responden yang setuju melakukan pengisian kuesioner untuk mengukur strategi *coping* dan *burnout* melalui google form yang telah disebarakan melalui media aplikasi WhatsApp.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang didapatkan dari adaptasi mengikuti standar Beaton dkk (2000) dimana alur adaptasi dimulai dengan menerjemahkan skala ke bahasa penulis, kemudian terjemahan disintesis untuk diambil kesepakatan hasil terjemahan lalu diterjemahkan kembali ke bahasa asal skala sehingga diperoleh kesamaan makna. Setelah itu skala akan di review oleh ahli, kemudian diujikan ke sampel untuk melihat pemahaman kalimat item, validitas dan reliabilitasnya (Beaton dkk, 2000).

Metode pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara online kepada mahasiswa fakultas psikologi yang sedang melaksanakan praktikum alat tes psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Adapun kuesioner yang dibagikan adalah skala strategi *coping* yang diadaptasi dari *Coping Strategies Inventory* (Addison et al., 2007) untuk mengukur respon atau tekanan yang terdiri dari 10 item dan skala Maslach's *burnout inventory* (Maslach & Jackson, 1981) untuk mengukur tingkat *burnout* yang terdiri dari 14 item.

Hasil

Sebelum melakukan analisis menggunakan korelasi product moment, maka dilakukan uji asumsi normalitas dan linearitas dilakukan dengan tes Shapiro Wilk untuk memenuhi prasyarat analisis data. Hasilnya ditunjukkan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1

Uji Normalitas

Statistic	df	Signifikansi
0,063	70	0,200

Tabel 2

Uji Linieritas

Variabel	F	Signifikansi
Burnout-Strategi Copyng	1,716	0,073

Berdasarkan hasil uji normalitas pada sampel 70 mahasiswa pada tabel 1 menunjukkan bahwa variabel burnout memiliki nilai signifikansi (p) 0,27 ($p > 0.05$), yang artinya sebaran data berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji linieritas pada tabel 2 menunjukkan bahwa hubungan antara strategi coping dengan burnout memiliki hubungan yang linier yang dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar 0.073 ($p > 0.05$). Berdasarkan uji normalitas dan uji linearitas yang telah dilakukan diperoleh hasil bahwa data penelitian bersifat normal dan bersifat linear sehingga analisis dapat dilanjutkan dengan analisis korelasi Pearson *Product Moment*.

Tabel 3

Uji Korelasi

Variabel	rx _y	signifikansi
Burnout-Strategi Coping	0,171	0,153

Berdasarkan hasil korelasi product moment pada tabel 3 menunjukkan bahwa koefisien korelasi yang dihasilkan adalah $r_{xy} = 0,173$ dengan $p = 0,153$ ($p > 0,05$), yang artinya tidak ada hubungan antara strategi coping dengan burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi. Oleh karena itu, hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara strategi coping dengan burnout ditolak atau tidak terbukti secara empiris.

Tabel 4
Data kategorisasi burnout

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Burnout	$x < 25$	Rendah	13	18,6 %
	$26 \leq x < 39$	Sedang	53	75,7 %
	$x \geq 39$	Tinggi	4	5,7 %
Jumlah			70	100%

Kategori subjek berdasarkan mean hipotetik pada tabel 4 menunjukkan sebanyak 13 mahasiswa praktikum mengalami burnout dengan kategori rendah, 53 mahasiswa dengan kategori sedang dan 4 mahasiswa dengan kategori burnout yang tinggi. Berdasarkan data tersebut maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengikuti praktikum alat tes psikologi memiliki tingkat burnout yang relatif sedang.

Tabel 5
Data kategorisasi strategi coping

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah (n)	Persentase
Strategi Coping	$x < 19$	Rendah	0	0 %
	$20 \leq x < 30$	Sedang	39	55,7 %
	$x \geq 30$	Tinggi	31	44,3 %
Jumlah			70	100%

Kategori subjek berdasarkan mean hipotetik pada tabel 5 menunjukkan bahwa sebanyak 39 mahasiswa praktikum memiliki strategi coping dengan kategori sedang dan 31 mahasiswa memiliki strategi coping yang tinggi. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan praktikum alat tes psikologi memiliki strategi coping yang cenderung sedang hingga tinggi sehingga mahasiswa tersebut mampu mengurangi dampak negatif dari burnout.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, maka diketahui bahwa tidak ada hubungan antara strategi coping dengan burnout pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengambil kegiatan praktikum alat tes psikologi. Pada penelitian ini, mahasiswa praktikum memiliki skor burnout sebesar 75,7 % pada tingkat sedang serta memiliki skor pada strategi coping sebesar 55,7 % pada tingkat sedang dan 44,3 % pada tingkat tinggi. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kemampuan strategi coping yang dimiliki oleh mahasiswa praktikum alat tes psikologi terhadap burnout cukup baik. Oleh karena itu mahasiswa praktikum mampu beradaptasi dengan burnout yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan penelitian Reininda dan Inayah (2022) bahwa individu dengan strategi coping aktif dan konfrontif dikaitkan dengan burnout yang lebih rendah. Selain itu sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nensi dkk (2016) bahwa semakin tinggi tingkat strategi coping maka semakin rendah burnout. Sebaliknya, semakin rendah tingkat strategi coping, maka semakin tinggi terjadinya burnout.

Wardhani (2012) mengemukakan bahwa strategi coping yang digunakan dapat membantu menekan burnout yang dialami agar dapat terus bertahan dalam stresor pada

lingkungan kerja. Oleh karena itu mahasiswa yang memiliki strategi coping yang baik mampu mengendalikan dampak burnout mereka sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari dan turunya motivasi dalam hidup. Hal ini sesuai dengan Idwin dan Revenson (1987) yang mengemukakan bahwa strategi coping merupakan suatu cara dan usaha yang dilakukan individu untuk mengatasi dan mengendalikan masalah yang dialami serta dianggap sebagai hambatan dan ancaman yang bersifat merugikan. Individu secara tidak langsung akan menggunakan strategi coping jika berada dalam suatu keadaan yang menekan. Hal ini terjadi tanpa disadari karena pada dasarnya setiap manusia akan menentukan coping yang nyaman untuk mereka gunakan dalam mengatasi stresor dari lingkungannya.

Dalam penelitian ini terungkap bahwa strategi coping memiliki peran penting sehingga bisa mengatasi dampak dari burnout, seperti yang telah dikatakan oleh Weiten (Picken, 2012) yang mengemukakan bahwa strategi coping merujuk pada upaya yang dilakukan individu dalam menguasai, mengurangi atau mentolerir tuntutan yang membuat individu burnout dalam pekerjaan. Strategi yang digunakan individu untuk tetap biasa bertahan dalam suatu permasalahan atau keadaan yang menekan. Strategi coping yang efektif dapat mengurangi stresor yang didapatkan di lingkungan dengan baik.

Brunsting dkk (2014) mengidentifikasi berbagai faktor yang terkait dengan timbulnya burnout, dengan sebagian besar penelitian berfokus pada faktor demografis, lingkungan dan situasional. Oleh sebab itu terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi strategi coping untuk mengatasi burnout serta beberapa situasi yang menyebabkan munculnya burnout seperti adanya peran ganda seperti bekerja dan freelance yang dilakukan oleh mahasiswa praktikum. Gaya coping dianggap penting dalam menentukan bagaimana individu merespons peristiwa stres (Grennan & Woodhams, 2007), dukungan sosial yang cukup mampu mengurangi tingkat burnout serta menjadi salah satu coping strategies mahasiswa praktikum. Pollard dan Kennedy (2007) menemukan bahwa strategi coping relatif stabil, menunjukkan bahwa ada elemen disposisi untuk mengatasi burnout. Hal tersebut sesuai dengan penelitian ini dimana, strategi coping yang dimiliki mahasiswa praktikum yang cukup baik sehingga mampu mengatasi tingkat burnout yang dialami relatif sedang.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan secara signifikan antara strategi coping dengan burnout pada mahasiswa praktikum alat tes psikologi, dengan koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,173 dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,153$ ($p > 0,05$), yang artinya semakin tinggi strategi coping yang dimiliki maka semakin rendah atau sejajar dengan burnout yang dialami sehingga mampu memajemen perilaku dan emosi dari dampak burnout. Berdasarkan hasil penelitian pula, peneliti perlu menyarankan beberapa hal kepada mahasiswa yang mengambil kegiatan praktikum alat tes psikologi dan peneliti selanjutnya. Bagi mahasiswa yang mengambil 12 alat tes psikologi dalam satu semester, disarankan untuk lebih mencari dukungan sosial dan memiliki coping yang baik untuk menstabilkan emosi agar tidak terpengaruh dengan burnout yang dialami selama kegiatan praktikum berlangsung. Jika merasa kegiatan praktikum membuat stress dan mengganggu kehidupan sehari-hari serta rendahnya penghargaan pada diri sendiri supaya mengalihkan perhatiannya dengan hal-hal yang menyenangkan seperti berolah raga, merilekskan tubuh serta melakukan aktivitas dengan orang yang berarti bagi kita sehingga mendapat support system dari orang lain. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik burnout bisa mengambil variabel yang berhubungan dengan burnout

seperti dukungan sosial, hardiness, tipe kepribadian berdasarkan teori big 5 personality serta bisa menggunakan populasi yang rentan terhadap burnout seperti tenaga medis yang berurusan dengan pasien sehingga perlunya kesabaran. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk memperkecil kemungkinan kelemahan yang dapat muncul selama proses penelitian, seperti mempertimbangkan waktu pelaksanaan penelitian dan tidak hanya terfokus di wilayah Surabaya, agar data semakin valid dan mewakili populasi.

Referensi

- Addison, C. C., Campbell-Jenkins, B. W., Sarpong, D. F., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, P., Wilson, G., Payne, T., & Taylor, H. (2007). Psychometric evaluation of a Coping Strategies Inventory Short-Form (CSI-SF) in the Jackson Heart Study cohort. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 4(4), 289–295. <https://doi.org/10.3390/ijerph200704040004>
- Asiwe, D. N., Jorgensen, L. I., & Hill, C. (2014). The development and investigation of the psychometric properties of a burnout scale within a South African agricultural research institution. *SA Journal of Industrial Psychology*, 40(1), 1-14.
- Brittle, B. (2020). Coping strategies and burnout in staff working with students with special educational needs and disabilities. *Teaching and Teacher Education*, 87, 102937. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102937>
- Barratt, J. M., & Duran, F. (2021). Does psychological capital and social support impact engagement and burnout in online distance learning students? *Internet and Higher Education*, 51(April), 100821. <https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2021.100821>
- Darmawan, A. A. Y. P., Silviandari, I. A., & Susilawati, I. R. (2015). Hubungan Burnout dengan Work-Life Balance pada Dosen Wanita. *Mediapsi*, 01(01), 28–39. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2015.001.01.4>
- Ehinger, S. R. (2022). *Stress, Success, and Burnout: The Relationship Between Impostor Phenomenon and Burnout in Certified Child Life Specialists* (Doctoral dissertation, University of Georgia). <https://doi.org/10.55591/001c.77868>
- Harnida, H. (2015). Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan burnout pada perawat. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(1).
- Hayati, R. A., & Wibawanti, I. (2022). PENGARUH KEPERIBADIAN HARDINESS DAN STRATEGI COPING TERHADAP BURNOUT PADA PEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 37-50.
- Hasyiyati, B. M., & Widyasari, P. (2023). Hubungan antara Self-compassion dengan Burnout pada Guru Sekolah Dasar Inklusif. *JPK (Jurnal Pendidikan Khusus)*, 19(1), 29-42.
- KARIMA, U. (2022). *HUBUNGAN BURNOUT DENGAN WORK LIFE BALANCE PADA DOSEN WANITA UIN KHAS JEMBER* (Doctoral dissertation, UIN KIAI HAJI ACHMADF SIDDIQ JEMBER).
- Korani, D. D. (2022). *Strategi Coping Pada Remaja Dengan Disleksia* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Nurmayanti, L., & Margono, H. M. (2017). Burnout Pada Dokter. *Journal Unair*, 32–42. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-pjsbb59449eadfull.pdf>
- Petra Buchwald & Christine Schwarzer (2003) The exam-specific strategic approach to coping scale and interpersonal resources, *Anxiety, Stress, & Coping: An International Journal*, 16:3, 281-291, DOI: [10.1080/1061580031000095434](https://doi.org/10.1080/1061580031000095434)

- Paat, G. B., Mandang, J. H., & Sengkey, M. M. (2023). STRATEGI COPING REMAJA WANITA DARI KELUARGA BROKEN HOME DI KOTA TOMOHON. *PSIKOPEDIA*, 4(4), 185-192. DOI: <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7579>
- Paat, G. B., Mandang, J. H., & Sengkey, M. M. (2023). Strategi Coping Remaja Wanita Dari Keluarga Broken Home Di Kota Tomohon. *Psikopedia*, 4(4), 185–192. <https://doi.org/10.53682/pj.v4i4.7579>
- Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran Resiliensi dan Dukungan Sosial terhadap Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 8(1), 86. <https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09>
- Ramli, M. A., Jufri, M., & Djalal, N. M. (2022). Perbedaan Strategi Coping Terhadap Burnout Guru Honorer Sekolah Luar Biasa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(4), 359-368. <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i4.469>
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(1), 44. <https://doi.org/10.1037/a0035220>
- Taolin, A., Suharmanto, & Sutarto. (2022). Hubungan tipe kepribadian dengan kejadian burnout. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(3), 1059–1064. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Unesa, A. R. S., & Mulyana, O. P. (2022). Hubungan antara Kepribadian Hardiness dengan Burnout pada Perawat.
- WHO Tetapkan “Fenomena Kelelahan Bekerja” Jadi Penyakit Internasional Baru Halaman all - *Kompas.com*. (n.d.). <https://sains.kompas.com/read/2019/06/14/173500023/who-tetapkan-fenomena-kelelahan-bekerja-jadi-penyakit-internasional-baru?page=all>