

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC BURNOUT AND SOCIAL MEDIA ADDICTION AMONG COLLEGE STUDENTS AT UNIVERSITAS NEGERI PADANG IN WRITING UNDERGRADUATE THESES

HUBUNGAN ACADEMIC BURNOUT DENGAN ADIKSI MEDIA SOSIAL PADA MAHASISWA S1 YANG MENEMPUH TUGAS AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Tiara Naffisa^{1*}, Free Dirga Dwatra²

^{1,2} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: tiaraanaffisaa@gmail.com

Abstract

When college students experience burnout, depression, and other negative emotions, they tend to be very active in social media to mask and escape the pain from their personal issues while seeking a sense of achievement and self-worth. The purpose of this study is to examine the relationship between academic burnout and social media addiction among undergraduate students working on their final projects at Universitas Negeri Padang. The methodology used is a quantitative approach with a survey method. A total of 102 final-year students from 9 faculties at Universitas Negeri Padang participated in this study. Data collection utilized two measurement tools: Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi and Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), which were adapted and tested according to the research objectives. Hypothesis testing was conducted using SPSS 26.0. According to Spearman's rho analysis, a correlation coefficient of 0.381 was obtained, and the Sig. (2-tailed) value was 0.000 ($p<0.05$), indicating a positive correlation between the two variables among participants.

Keyword: Academic burnout, Social Media Addiction, Undergraduate Students

Abstrak

Ketika mahasiswa mengalami *burnout*, depresi, dan emosi negatif lainnya, mereka cenderung sangat aktif berselancar di media sosial untuk menutupi dan menghindari rasa sakit dari problema yang dihadapi dan mencari kebutuhan untuk berprestasi dan rasa berharga. Tujuan dari penelitian ini adalah mengkaji hubungan *academic burnout* dengan adiksi media sosial pada mahasiswa S1 yang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang. Metodologi yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sebanyak 102 mahasiswa akhir dari 9 fakultas di Universitas Negeri Padang berpartisipasi dalam penelitian ini. Pengumpulan data menggunakan 2 alat ukur yaitu Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang telah diadaptasi dan dilakukan uji coba sesuai dengan tujuan penelitian. Uji hipotesis menggunakan bantuan program SPSS 26.0. Menurut analisis Spearman's rho, diperoleh hasil uji koefisien korelasi sebesar 0,381 dan nilai Sig. (2-tailed) berada pada 0,000 ($p<0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variabel pada partisipan dengan arah korelasi positif.

Kata Kunci Academic Burnout, Adiksi Media Sosial, Mahasiswa Akhir

PENDAHULUAN

Manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk merasa terkoneksi dengan satu sama lain yang dicapai melalui interaksi sosial. Melalui perkembangan teknologi, manusia dapat berinteraksi dengan mudah di media sosial. Riset oleh Tomaszek dan Muchacka-Cyberman (2021) mengungkapkan bahwa aplikasi media sosial menawarkan daya tarik, yakni kesempatan selalu terhubung dengan banyak orang dari berbagai kalangan sehingga menjadi alasan individu menggunakan situs jejaring sosial. Kemudahan untuk bisa mengakses media sosial memicu potensi penggunaan media sosial yang irasional hingga adiksi sehingga mengganggu aspek-aspek dalam kehidupannya (Hou et al., 2019).

Individu dengan adiksi media sosial memberikan attensi terhadap media sosial dan ter dorong untuk menggunakannya secara berkepanjangan (Rahardjo et al., 2020). Seseorang yang mengakses media sosial > 6 jam per hari termasuk dalam kategori *addict* (Jamaludin et al., 2022). Riset oleh Putri dan Halimah (2019) menjelaskan bahwa adiksi media sosial menghambat aktivitas sosial dan menimbulkan masalah emosional (Putri dan Halimah, 2019). *Pilot study* yang dilakukan peneliti pada Juni 2023 terhadap mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial TikTok memperlihatkan bahwa partisipan mengalami dinamika masalah psikologis yang kritis. Aspek-aspek adiksi media sosial yang didapatkan dari temuan ini adalah *tolerance*, *mood modification*, dan *conflict*. Aspek *tolerance* diketahui berdasarkan peningkatan intensi penggunaan TikTok dari pekan ke pekan. Pada tanggal 14 Mei - 20 Mei 2023, tercatat partisipan mengunjungi TikTok dengan durasi total 28 jam 29 menit, tanggal 21 Mei - 27 Mei 2023 tercatat bahwa partisipan mengakses TikTok dengan durasi total 23 jam 51 menit, dan tanggal 28 Mei - 3 Juni 2023 tercatat bahwa partisipan menonton video TikTok dengan durasi total 31 jam 39 menit. Aspek selanjutnya, yakni *mood modification* tergambar pada hasil wawancara. Partisipan memilih untuk mengakses TikTok saat mengerjakan tugas perkuliahan demi mengalihkan diri dari rasa kejemuhan. Terakhir, aspek *conflict* ditunjukkan dari hubungan antara partisipan dengan anggota keluarganya. Menurut penuturan saudara partisipan, ia kerap ditegur oleh orangtuanya disebabkan menonton video TikTok hingga larut malam dengan volume suara yang cukup besar. Terkadang, saudara partisipan merasa bahwa partisipan sering tidak acuh dengan sekitar dan lebih memilih menonton konten-konten TikTok dibandingkan berbicara dengan dirinya. Di samping itu, partisipan juga disebutkan sering menunda-nunda pekerjaan yang diberikan di rumah.

Adiksi media sosial berdampak besar pada generasi muda khususnya mahasiswa (Zahra et al., 2022). Adiksi media sosial menyebabkan mahasiswa enggan menyelesaikan tugas akhirnya. Temuan oleh Hardiyani dan Ningsih (2024) menyebutkan bahwa sebanyak 105 mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Padang mengalami tingkat adiksi media sosial yang sangat tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh perilaku-perilaku bermasalah pada mahasiswa semester akhir yang memiliki adiksi, yaitu merasa sibuk dengan media sosial, peningkatan penggunaan waktu saat mengakses internet, dan gagal dalam menghentikan penggunaan media sosial. Riset yang dilakukan Nabi et al., (2013) mengungkapkan bahwa perasaan stres hingga *burnout* yang disebabkan oleh pekerjaan dan konflik dalam pekerjaan dapat dikurangi melalui penggunaan media sosial.

Academic burnout mengacu pada kelelahan akibat tuntutan akademik sehingga mahasiswa kehilangan minat dalam mengerjakan tugas akademik dan merasa tidak kompeten (Handayani et al., 2023). *Burnout* yang dialami mahasiswa diawali dengan perasaan tertekan terhadap tanggung jawab akademik, pesimis atas performa diri, prokrastinasi, dan rendahnya motivasi dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dosen (Monalisa et al., 2022). Hasbillah dan Rahmasari (2022) dalam hasil wawancara terhadap mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Surabaya yang sedang menyelesaikan skripsi menyatakan bahwa faktor penyebab terjadinya *burnout* adalah beban tugas yang berlebihan, minimnya relasi dan kurangnya apresiasi dari dosen pembimbing. Penelitian lain oleh Triningtyas et al., (2021) yang mengkaji dinamika *burnout* pada mahasiswa akhir menunjukkan bahwa masalah kelelahan akademik yang terjadi berpusat pada kelelahan fisik, emosi, dan mental.

Academic burnout muncul sebagai akibat dari kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik dan menipisnya dukungan sosial (Bakker dan Demerouti, 2018). Temuan oleh Salmela-aro et al., (2017) mengungkapkan kelelahan dan sikap sinisme remaja terhadap kegiatan akademik mereka. Partisipan dalam penelitian tersebut merasa bahwa sekolah tidak memiliki arti atau nilai apapun sehingga mereka mencari makna dan nilai di luar sekolah dengan beraktivitas yang dimediasi teknologi, seperti bermain *game online* dan penggunaan media sosial tanpa batas. Penelitian lain

yang senada juga dikemukakan oleh Tomaszek & Muchacka-Cymerman (2021) bahwa mahasiswa yang merasakan *burnout* selama persiapan ujian lebih senang berselancar di *platform* media sosial dan mengabaikan kepentingan nilai mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa penelitian survei mengumpulkan informasi dari sampel penelitian dengan memberikan pertanyaan melalui angket atau wawancara dengan menggambarkan berbagai aspek dalam suatu populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 yang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang berjumlah 102 orang.

Teknik pengambilan sampel yang dipilih ialah *convenience sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian berupa skala. Jenis skala yang digunakan adalah skala likert dengan nilai 1 (sangat tidak setuju) - 4 (sangat setuju). Terdapat dua skala yang digunakan, yaitu Skala Pengukuran *Burnout* Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi yang mengukur variabel *academic burnout* dan *Bergen Social Media Addiction Scale* (BSMAS) yang mengukur variabel adiksi media sosial. Skala *academic burnout* disusun oleh Setyaputri et al., (2022) terdiri atas 11 butir pernyataan *favorable* dan 3 butir pernyataan *unfavorable*. Skala adiksi media sosial dikembangkan oleh Andreassen et al. (2016) dan diadaptasi peneliti sesuai dengan tujuan penelitian. Skala ini berisikan 10 butir pernyataan *favorable*.

Analisis data menggunakan uji deskriptif, uji normalitas dan linearitas, serta uji hipotesis menggunakan analisis spearman rank dengan bantuan program SPSS versi 26.0. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov diketahui bahwa nilai signifikansi *academic burnout* sebesar $0,200 > 0,05$ dan nilai adiksi media sosial sebesar $0,008 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa data variabel *academic burnout* berdistribusi normal, sedangkan data adiksi media sosial tidak berdistribusi normal. Kemudian, hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *academic burnout* dengan adiksi media sosial menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara *academic burnout* dengan adiksi media sosial pada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kategorisasi, dapat diketahui bahwa responden secara umum memiliki tingkat *academic burnout* yang sedang, yaitu sebanyak 64,7% responden dengan rerata empirik sebesar 30,5. Kemudian, dapat diketahui bahwa responden secara umum memiliki tingkat adiksi media sosial yang rendah, yaitu sebanyak 78,43% responden dengan rerata empirik sebesar 25,5.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	Kategorisasi		Responden	
	Kategori	Skor	Frekuensi	%
<i>Academic Burnout</i>	Rendah	X<28	23	22,54
	Sedang	28≤X<42	66	64,7
	Tinggi	X≥42	13	12,74
Adiksi Media Sosial	Rendah	X<30	80	78,43
	Sedang	30≤X<50	22	21,57
	Tinggi	X≥50	0	0

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho, diperoleh hasil uji koefisien korelasi yakni sebesar 0,381 kemudian nilai Sig. (2-tailed) berada pada 0,000 ($p < 0,05$). Melalui hasil uji hipotesis

tersebut, disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara academic burnout dengan adiksi media sosial pada mahasiswa S1 yang sedang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang. Arah korelasi positif yang menandakan jika semakin tinggi tingkat academic burnout, maka tingkat adiksi media sosial juga semakin tinggi. Tingkat keeratan hubungan antara variabel yang diteliti berada di antara nilai 0,200-0,399, maka interpretasinya adalah academic burnout berkorelasi rendah atau lemah dengan adiksi media sosial. Hasil uji korelasi ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Uji Korelasi
Correlations

		Adiksi	
		Academic Burnout Media Sosial	
Spearman's rho	Academic Burnout	Correlation Coefficient	
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	102
Adiksi Media Sosial	Adiksi Media Sosial	Correlation Coefficient	.381
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	102

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Temuan dalam penelitian ini menyatakan bahwa kondisi academic burnout yang ditemukan pada responden, yakni mahasiswa S1 yang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang berada dalam kategori sedang. Pengkajian lebih lanjut terhadap aspek-aspek academic burnout menyatakan bahwa aspek rendahnya penghargaan diri (low of personal accomplishment) responden berada dalam kategori paling tinggi.

Aspek keempat academic burnout yang dikembangkan oleh Pines dan Aronson (1983), yakni rendahnya penghargaan diri, ditandai dengan perasaan individu yang cenderung menilai dirinya secara negatif, penurunan kompetensi kerja, dan kurangnya keinginan untuk berprestasi. Perasaan atas penghargaan dan prestasi diri didefinisikan sebagai perasaan kompeten dan keberhasilan pencapaian dari aktivitas seseorang (Maslach et al., 1996). Individu yang mengalami burnout akan melihat upaya mereka tidak efektif yang dapat menimbulkan rasa tidak mampu. Mahasiswa cenderung merasa bahwa setiap proyek atau tugas yang diberikan sangat membebani (Maslach et al., 1996).

Salah satu faktor yang mampu memprediksi kecenderungan munculnya burnout pada diri individu adalah harga diri (Schaufeli dan Enzmann, 1998). Individu dengan harga diri tinggi ditemukan lebih kecil kemungkinannya mengalami burnout dalam lingkungan yang menuntut. Jacobs dan Dodd (2003) mengemukakan bahwa beban akademik dan kegiatan ekstrakurikuler yang berat membuat individu berpotensi mengalami burnout. Peneliti tersebut melanjutkan bahwa dukungan sosial, terutama dari teman, berhubungan erat dengan tingkat burnout yang lebih kecil. Secara khusus, tingkat depersonalisasi atau sinisme menjadi lebih rendah dan tingkat harga diri jauh lebih tinggi apabila individu memiliki dukungan sosial yang kuat.

Kemudian, kondisi adiksi media sosial yang ditemukan pada responden, yakni mahasiswa S1 yang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang berada dalam kategori rendah. Berdasarkan hasil pengolahan data, aspek *tolerance* berada dalam kategori paling tinggi. *Tolerance* merupakan waktu penggunaan media sosial untuk mendapatkan efek psikologis yang diperoleh sebelumnya. Setiap media sosial memiliki daya tarik bagi penggunanya untuk terus menggunakan (Hales, 2016). Media sosial akan menjadi daya tarik emosional dan mental baik dari platform maupun penggunanya yang berkontribusi untuk membuat media sosial tetap menarik (Balakrishnan dan Griffiths, 2017). Individu yang kecanduan media sosial merasa perlu mendapatkan audiens yang lebih besar dan mengunggah lebih sering untuk memperoleh kesenangan (Kuss dan Griffiths, 2011).

Wainner (2018) menyiratkan bahwa pengguna secara konsisten mencari pengaruh dari kehadiran mereka di media sosial, baik itu menjual sesuatu atau sekadar mendapatkan perhatian.

Pengguna dapat menyesuaikan profil, unggahan, dan interaksi media sosial mereka untuk menciptakan pengalaman yang paling bermanfaat dan memuaskan bagi mereka secara pribadi. Pengguna merasa ter dorong untuk mengunjungi situs media sosial mereka dan berpotensi merasa bahwa mereka tidak akan memenuhi kebutuhan mereka jika mereka tidak memanfaatkan *platform* tersebut.

Mahasiswa yang merasakan *burnout* tidak mampu dalam mengatasi beban akademik dan tidak memiliki sumber dukungan sosial (Bakker dan Demerouti, 2018). Menurut Schaufeli et al., (2020), dalam kondisi *burnout*, individu merasa sangat lelah dan menderita karena gangguan pada proses regulasi emosi dan kognitif mereka yang menyebabkan individu tidak mampu dalam memberikan performa terbaik terhadap pekerjaannya, menurunnya komitmen, kurangnya minat atau yang disebut sebagai *mental distancing* sebagai reaksi perlindungan diri. Ketika mahasiswa merasa *burnout* dan menganggap diri mereka tidak kompeten, rasa frustrasi atau ketegangan terhadap performa akademik memaksa mereka untuk terlibat dalam perilaku menghindar, seperti tidak mengikuti kegiatan kelas dan tidak mengikuti kegiatan akademik lainnya dengan baik (Duru et al., 2014).

Temuan dalam penelitian ini senada dengan hasil temuan Basri et al., (2021) yang mengemukakan hubungan *academic burnout* dengan *problematic internet use*. Menurut Walburg et al., (2016) hubungan antara *burnout* dan adiksi media sosial disebabkan oleh mekanisme pertahanan. Mekanisme pertahanan ini memungkinkan individu untuk melupakan sementara masalah yang mereka hadapi di perkuliahan atau tempat kerja. Qin et al., (2023) dalam temuannya juga menyampaikan bahwa peningkatan *learning burnout* membuat pelajar lebih rentan terhadap penggunaan internet yang berlebihan. Ketika mahasiswa mengalami *burnout*, depresi, dan emosi negatif lainnya, mereka cenderung sangat aktif di dunia maya, seperti *online game* untuk menutupi dan menghindari rasa sakit dari realita dan mencari kebutuhan untuk berprestasi dan rasa berharga. Individu yang menghadapi berbagai stressor cenderung mengalami gejala psikologis dan emosi negatif, yang selanjutnya dapat bermanifestasi sebagai perilaku menyimpang atau adiktif (Cheng dan Lin, 2023). Lebih lanjut, individu yang mengalami *burnout* dapat beralih ke penyalahgunaan zat atau adiksi perilaku sebagai mekanisme untuk menekan emosi negatif mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dikemukakan sebelumnya, peneliti menarik tiga kesimpulan, yaitu:

1. Sebanyak 66 dari 102 mahasiswa S1 yang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang mengalami kondisi *academic burnout* pada tingkat sedang.
2. Sebanyak 80 dari 102 mahasiswa yang menempuh tugas akhir di Universitas Negeri Padang mengalami kondisi adiksi media sosial pada tingkat rendah.
3. Hasil uji spearman rank terhadap hipotesis penelitian, didapatkan nilai sebesar 0,000 ($p<0,05$) untuk signifikansi. Hasil ini menjelaskan bahwa terdapat hubungan antara variabel independen, yakni *academic burnout* dengan variabel dependen, yakni adiksi media sosial. Hasil koefisien korelasi yang didapatkan sebesar 0,381 menjadi kesimpulan bahwa arah hubungan positif.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, beberapa saran yang peneliti berikan untuk penelitian selanjutnya:

1. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan atau menggunakan instrumen penelitian yang memiliki jumlah item yang lebih banyak dan lebih beragam, khususnya variabel dependen sehingga mampu mengukur keadaan responden lebih detil.
2. Penelitian selanjutnya diharapkan memilih metode penarikan sampel yang lain, seperti sampling acak (*random sampling*) dengan tujuan mampu mengetahui perbedaan kondisi *academic burnout* dan adiksi media sosial yang jelas antara laki-laki dan perempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andreassen, C. S., Billieux, J., Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30(2), 252.
- Bakker, A., & Demerouti, E. (2018). Multiple levels in job demands-resources theory: Implications for employee well-being and performance. *Handbook of well-being*, 255.
- Balakrishnan, J., & Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in YouTube?. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 364-377.
- Cheng, X., & Lin, H. (2023). Mechanisms from Academic Stress to Subjective Well-Being of Chinese Adolescents: The Roles of Academic Burnout and Internet Addiction. *Psychology research and behavior management*, 16, 4183-4196. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S423336>
- Duru, S., Duru, E., & Balkı, M. (2014). Analysis of relationship among burnout academic achievement and self regulation.
- Enzmann, D., Schaufeli, W. B., Janssen, P., & Rozeman, A. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of occupational and organizational psychology*, 71(4), 331-351.
- Galbraith, C. S., & Merrill, G. B. (2015). Academic performance and burnout: An efficient frontier analysis of resource use efficiency among employed university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(2), 255-277. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2013.858673>
- Hales, S. B., Grant, B., Barr-Anderson, D. J., & Turner-McGrievy, G. M. (2016). Examining the impact of an online social media challenge on participant physical activity and body weight in the United States. *Sport in Society*, 19(10), 1690-1702.
- Hardyani, A., & Ningsih, Y. T. (2024). Hubungan Loneliness Dengan Kecanduan Media Sosial TikTok Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Universitas Negeri Padang. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(2), 708-711.
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 122-132.
- Hidayat, D. R., Ramadhani, S., Nursyifa, T., & Afifyanti, Y. (2020). Harga diri mahasiswa yang terlambat menyelesaikan studi. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 34(2), 101-108.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Jamaludin, J., Syarifah, A., & Karyadi, K.K. (2022). Faktor-Faktor Penyebab Kecanduan Media Sosial Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Edu Dharma Journal: Jurnal penelitian dan pengabdian masyarakat*, 6(2), 138-155
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of college student development*, 44(3), 291-303.
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2011). Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 8(12), 3528–3552.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). MBI-Human services survey. CPP. Mountain View, California, San Francisco, EE. UU.
- Monalisa, M., Stevani, H., & Oktasari, M. (2022). Rasch Stacking Analysis: Academic Burnout Mahasiswa Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Counseling and Sprituality*, 1(1), 1-8.

- Nabi, R. L., Prestin, A., & So, J. (2013). Facebook friends with (health) benefits? Exploring social network site use and perceptions of social support, stress, and well-being. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 16(10), 721–727. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0521>
- Pines, A., & Aronson, E. (1983). Combatting burnout. *Children and Youth Services Review*, 5(3), 263-275.
- Qin, Y., Liu, S. J., & Xu, X. L. (2023). The causalities between learning burnout and internet addiction risk: A moderated-mediation model. *Social psychology of education : an international journal*, 1–23. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09799-7>
- Rahardjo, W., Qomariyah, N., Andriani, I., Hermita, M., & Zanah, F. N. (2020). Adiksi media sosial pada remaja pengguna Instagram dan WhatsApp: Memahami peran need fulfillment dan social media engagement. *Jurnal Psikologi Sosial*, 18(1), 5–16.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K. et al. The Dark Side of Internet Use: Two Longitudinal Studies of Excessive Internet Use, Depressive Symptoms, School Burnout and Engagement Among Finnish Early and Late Adolescents. *J Youth Adolescence* 46, 343–357 (2017). <https://doi.org/10.1007/s10964-016-0494-2>
- Sari, R. E., & Andreas, Y. F. N. (2023). Academic burnout in terms of hardiness in psychology faculty students who are working on a thesis. In International Conference on Indigenous Psychology and Culture, 1(1), 277-287.
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT)—development, validity, and reliability. *International journal of environmental research and public health*, 17(24), 9495.
- Setyaputri, N., Khususiyah., & Ayuningtyas, P. (2022). Skala Pengukuran Burnout Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi: Instrumen Pendukung Pengembangan “BAPER”. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 9(1), 74-81. 10.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D. Bandung: Alfabeta.
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cyberman, A. (2021). Be Aware of Burnout! The Role of Changes in Academic burnout in Problematic Facebook Usage among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8055. <https://doi.org/10.3390/ijerph18158055>
- Triningtyas, D. A., Christiana, R., & Saputra, B. N. A. (2021). Dinamika Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 1, 137-142.
- Wainner, C. N. (2018). Social media addiction and its implications for communication.