
Hubungan Deteksi Dini Kesehatan Mental dengan *Academic Burnout Syndrom* pada Remaja

Anak Agung Made Ayuni Putri Artati^{1*}, Ni Luh Putu Thrisna Dewi², Ni Putu Wiwik Oktaviani³

¹⁻³Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali
Jl. Kecak No.9A, Tonja, Kec. Denpasar Utara, Kota Denpasar, 80239, Bali, Indonesia

*Email Korespondensi:: agungyuni Putri@gmail.com

Submitted : 15/10/2025

Accepted: 28/03/2026

Published:31/03/2026

Abstract

Early detection of mental health problems among adolescents has become an important issue, especially amid the increasing prevalence of depression and anxiety that may lead to *Academic Burnout Syndrome* (ABS). This study aimed to determine the relationship between early detection of mental health and *Academic Burnout Syndrome* among eleventh-grade students at SMA Negeri 8 Denpasar, as well as to identify the direction and strength of the correlation. A quantitative descriptive design with a cross-sectional approach was used. The study was conducted from November 10 to 19, 2024, involving 220 students selected through purposive sampling. Data were collected using mental health and academic burnout syndrome questionnaires and analyzed using the Spearman Rank correlation test. The results showed that 177 respondents (80.5%) were indicated to have mental health problems, with complaints such as anxiety, fatigue, and difficulty concentrating. Most students were categorized as having a low level of *Academic Burnout Syndrome* (59.5%). Statistical analysis revealed a significant relationship between early detection of mental health and *Academic Burnout Syndrome* ($p\text{-value} = 0.001$) with a correlation coefficient of -0.383 , indicating a weak negative correlation. This means that the better adolescents are at recognizing their mental health conditions early, the lower their risk of experiencing academic burnout. Therefore, schools are encouraged to conduct routine mental health screenings and provide mental health education with support from teachers and parents as a preventive effort against *Academic Burnout Syndrome*.

Keywords: *academic burnout syndrome, mental health*

Abstrak

Deteksi dini kesehatan mental di kalangan remaja merupakan isu penting yang mendapat perhatian pemerintah, terutama di tengah meningkatnya kasus depresi dan kecemasan yang berpotensi memicu *Academic Burnout Syndrome* (ABS). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara deteksi dini kesehatan mental dengan *Academic Burnout Syndrome* pada siswa kelas XI SMA Negeri 8 Denpasar serta melihat arah dan kekuatan hubungannya. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada 10–19 November 2024. Sampel berjumlah 220 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner kesehatan mental dan *academic burnout syndrome*, kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi *Rank Spearman Rho*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 177 responden (80,5%) terindikasi memiliki masalah kesehatan mental dengan keluhan seperti kecemasan, kelelahan, dan kesulitan berkonsentrasi. Sebagian besar siswa berada pada kategori *Academic Burnout Syndrome* rendah (59,5%). Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara deteksi dini kesehatan mental dan *Academic Burnout Syndrome* dengan nilai $p\text{-value}$ 0,001 dan koefisien korelasi $-0,383$ yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan lemah. Artinya, semakin baik kemampuan remaja dalam mengenali kondisi kesehatan mentalnya, maka semakin rendah risiko mengalami burnout akademik. Oleh karena itu, sekolah perlu

meningkatkan deteksi dini secara rutin serta memberikan edukasi kesehatan mental dengan dukungan guru dan orang tua sebagai upaya pencegahan ABS.

Kata Kunci: *academic burnout syndrome*, kesehatan mental

PENDAHULUAN

Remaja (*adolescence*) didefinisikan sebagai masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang melibatkan perubahan biologis, kognitif, psikososial, dan sosial emosional (Sofa Nabila, 2022). "Remaja" berasal dari bahasa Latin *adolescence*, yang berarti tumbuh atau berkembang menuju kematangan. Remaja adalah fase perkembangan yang berada di antara masa kanak-kanak dan dewasa, biasanya dimulai pada usia sekitar dua belas atau tiga belas tahun dan berakhir pada usia remaja akhir atau awal (Ismatuddiyanah, 2023). Perkembangan masa remaja transisi adalah periode awal dari kedewasaan dan pembentukan identitas diri, yang memiliki kesulitan dan peluang yang berbeda (Latifah et al., 2024).

Menurut (Ermis Suryana, 2022) tahap perkembangan remaja dibagi menjadi 3 fase, yaitu sebagai berikut **Masa remaja awal** (11 - 13 tahun). Saat ini, orang mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha menjadi orang yang berbeda dan independen dari orangtuanya. Tahap ini berfokus pada penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang besar dengan teman sebaya. **Masa remaja pertengahan** (14 - 17 tahun). Kapasitas kognitif baru muncul di tahap ini. Remaja sangat membutuhkan teman. Teman sebaya masih berperan penting, tetapi mereka telah belajar menjadi lebih mandiri. Remaja mulai mencapai kematangan perilaku, belajar mengendalikan nafsu, dan membuat penilaian awal tentang tujuan karir mereka. **Masa remaja akhir** (18 - 20 tahun). Pada tahap ini, minat yang semakin kuat terhadap fungsi-fungsi intelektual, kebanggaan yang mencari kesempatan

untuk berinteraksi dengan orang lain dalam pengalaman baru, dan pembentukan identitas seksual yang tidak dapat diubah lagi menjadi hasil dari minat yang semakin kuat.

Dalam fase ini, remaja berusia antara 16-18 tahun dan remaja usia 17-19 tahun mulai masuk ke sekolah kelas XI. Mereka memiliki kemampuan berpikir abstrak yang lebih matang, kemampuan untuk mempertimbangkan berbagai perspektif, dan kemampuan untuk berpikir secara logis dan kritis (Latifah et al., 2024). (WHO, 2024) mengatakan kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan yang disadari seseorang yang mencakup kemampuan untuk mengelola stres kehidupan dengan cara yang masuk akal, bekerja secara produktif dan menghasilkan, dan berpartisipasi dalam komunitasnya. (Kemenkes RI, 2018), kesehatan mental yang baik adalah ketika batin kita berada dalam keadaan tenang, yang memungkinkan kita untuk menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain. Kesehatan mental adalah bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan. (Ridlo et al., n.d. 2020)

Menurut (Fetty rahmawaty, 2022) ada sejumlah variabel yang mempengaruhi kesehatan mental, termasuk; Faktor Biologis yang meliputi genetik, keseimbangan kimia otak, kesehatan fisik, hormon; factor psikologis meliputi kepribadian, pengalaman hidup, stress dan tekanan; factor sosial meliputi dukungan sosial, lingkungan sosial dan stigma sosial; Faktor lingkungan meliputi kondisi lingkungan fisik, perubahan besar dalam kehidupan, dan kondisi ekonomi.

Burnout akademik, juga dikenal sebagai *academic burnout syndrom*, adalah ketika seseorang mengalami penurunan

minat untuk menyelesaikan tugas, kurangnya motivasi untuk melakukannya, dan kelelahan karena tanggung jawab akademik. Kondisi ini menyebabkan perasaan yang tidak diinginkan dan tidak efisien (Rad, 2017). (Jafari, 2014) mengatakan bahwa *academic burnout syndrom* adalah kelelahan jangka panjang yang dialami siswa yang disebabkan oleh beban tugas sekolah, pesimis, ketidakpedulian terhadap tugas sekolah, perasaan tidak memadai, dan kurangnya keberhasilan.

Ada pendapat lain (Dea Mukti, 2018) yang menyatakan bahwa *academic burnout syndrom*, juga dikenal sebagai kejenuhan belajar, adalah kondisi mental di mana siswa mengalami kebosanan yang membuatnya sangat sulit untuk melakukan aktivitas belajar. Kebosanan ini menyebabkan rasa malas, rasa malas, dan penurunan prestasi belajar.

Menurut (Rozsy, 2018) ada enam faktor yang mempengaruhi *academic burnout syndrom*, di antaranya:

1) *Workload*

Mereka yang memiliki terlalu banyak pekerjaan dalam waktu yang sangat singkat mengalami beban kerja. Ketidakcocokan dengan jenis pekerjaan dapat menyebabkan ketidaksesuaian beban kerja. Dimensi kelelahan, atau kelelahan, adalah faktor yang paling sering berhubungan dengan beban kerja. *Workload* dalam konteks akademik didefinisikan sebagai banyaknya tugas sekolah yang harus diselesaikan dalam waktu singkat (Arlinkasari, 2017)

2) *Control*

Untuk orang-orang yang tidak memiliki kontrol atas sumber daya atau wewenang yang cukup, kerja kontrol biasanya dikaitkan dengan penurunan prestasi pribadi, yang berarti ketidakefektifan atau penurunan prestasi pribadi. Dalam konteks akademik, dapat didefinisikan sebagai

kesulitan membuat keputusan tentang tugas sekolah yang dipengaruhi oleh teman, guru, dan peraturan sekolah (Arlinkasari, 2017)

3) *Reward*

Penghargaan yang tidak sesuai, seperti gaji atau tunjangan yang bergantung pada prestasi, berperan besar dalam munculnya *burnout*. Penghargaan sosial meningkat. Kurangnya penghargaan sosial, seperti kerja keras yang diabaikan dan tidak dihargai orang lain, dapat mendevaluasi pekerjaan dan pekerja. Kurangnya penghargaan sangat erat kaitannya dengan perasaan tidak efektif. Pada siswa, kurangnya penghargaan dapat berupa nilai, beasiswa, dan apresiasi dari orang tua, guru, dan teman (Arlinkasari, 2017)

4) *Community*

Ketika seseorang merasa nyaman, bahagia, dan memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan sosialnya, komunitas didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana mereka akan melakukan pekerjaan terbaik mereka. *Academic burnout syndrom* dapat terjadi jika Anda kehilangan rasa hubungan positif dengan orang lain di tempat kerja anda. Saat setiap orang dalam komunitasnya berbagi pujian, kenyamanan, kebahagiaan, dan humor satu sama lain, seseorang akan berkembang dan berfungsi dengan baik. Beberapa jenis pekerjaan dapat mengisolasi orang satu dengan yang lain atau membuat kontak sosial menjadi *inpersonal*. Ada perbedaan antara individu dan atasan karena persaingan yang ketat dan waktu yang terbatas di kantor atau sekolah. Selain itu, konflik yang tidak terselesaikan di antara siswa dan orang-orang di lingkungan sosial mereka, seperti teman dan guru, dapat menyebabkan kelelahan, yang disebabkan oleh perasaan *frustasi* dan permusuhan yang

terus menerus, yang dapat membuat siswa tidak nyaman dengan kelas dan mengurangi dukungan sosial (Arlinkasari, 2017)

5) *Fairness*

Kecurangan, evaluasi dan promosi yang tidak adil, dan beban kerja atau *reward* yang tidak adil adalah beberapa contoh ketidakadilan atau ketidakadilan. Pengalaman yang diperlakukan secara tidak adil adalah menjengkelkan, melelahkan, dan menjengkelkan. Selain itu, ketidakadilan menimbulkan kebencian terhadap tempat kerja atau sekolah (Arlinkasari, 2017)

6) *Values*

Dalam beberapa situasi, orang mungkin merasa terhambat oleh pekerjaan mereka untuk melakukan hal-hal yang melanggar etika dan bertentangan dengan nilai-nilai keyakinan mereka. Hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja dan kualitas kerja. Pada mahasiswa, ketidaksesuaian nilai yang dianut berhubungan dengan persyaratan kuliah (Arlinkasari, 2017)

Seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan seperti depresi, kecemasan, dan perilaku yang tidak sesuai, kesehatan mental remaja menjadi perhatian besar di seluruh dunia. Banyak remaja tidak tahu banyak tentang kesehatan mental, yang membuat mereka rentan terhadap berbagai masalah psikologis. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa kurangnya pengetahuan ini disebabkan oleh ketidaksadaran remaja akan stres atau kelelahan yang mereka alami dan kurangnya kesadaran akan pentingnya istirahat dan perawatan diri (Ferdian et al., 2024). Untuk mencegah kelelahan, remaja membutuhkan pendekatan keseluruhan untuk mengelola stres, yang mencakup elemen fisik, mental, emosional, dan sosial (Sarlito Wirawan Sarwono, 2012)

Program Sekolah Sehat dan Gerakan Nasional Revolusi Mental adalah rencana strategis yang dibuat oleh pemerintah Indonesia untuk menciptakan lingkungan sekolah yang baik bagi kesehatan siswa melalui pendidikan kesehatan dan mempromosikan lingkungan yang sehat, bersih, aman, dan nyaman bagi siswa (Kemendikbud RI, 2024). Dimaksudkan untuk mengubah cara orang Indonesia berpikir, bersikap, dan berperilaku menuju arah yang lebih positif dan produktif adalah tujuan dari Gerakan Nasional Revolusi Mental (KEMENKO PMK, 2023). Program pemerintah ini dapat membantu remaja dalam prestasi akademik dan kesehatan fisik dan mental. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) mengalami akademik *burnout syndrom* yang semakin meningkat. Siswa sekolah menengah lebih sering melaporkan penurunan prestasi dan kelelahan akademik, yang ditandai oleh kelelahan emosional (Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi, 2023). Sekolah Sehat dapat mengajarkan remaja tentang kesehatan mental dan mencegah atau mengurangi kelelahan akademik (British Fenderin et al., 2021). Sekolah sehat telah dikenal dan semakin diakui sebagai masalah serius bagi remaja. Namun, masih sedikit intervensi yang efektif untuk mencegah atau mengatasi *burnout*, terutama ada yang berfokus pada pengetahuan tentang kesehatan mental. Meskipun masalah *burnout* sudah diketahui, upaya konkret untuk membantu siswa mengatasi atau mencegah *burnout* masih kurang atau belum diterapkan secara luas (Sechan, 2021)

Studi tentang *Academic Burnout Syndrom* (ABS) menunjukkan bahwa ini adalah masalah besar bagi siswa dan mahasiswa. Data menunjukkan bahwa sekitar 62,7% mahasiswa pada tahun 2020 mengalami stres dan kelelahan, menunjukkan bahwa pemahaman yang luas tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian ABS masih

kurang (Qurrata A'yuni Rasyidah & Rizki Fitryasari, 2020) . Sebanyak 6,6% siswa mengalami kelelahan sedang pada tahun 2021 (Retno Yuli Hastuti & Afit Jati Rinawan & Suwarno, n.d. 2021) . Sekitar 72% orang pada tahun 2022 mengalami *academic burnout syndrom* tingkat sedang (Willya Dinata & Wahyudi & Zulian Fikry, 2023). Studi yang dilakukan oleh (Nining Rusmianingsih & Endang Rahmawati & Nur Wulan, 2024), menemukan bahwa ABS dapat menyebabkan siswa menjadi lebih malas untuk belajar dan menurunkan prestasi akademik mereka sehingga faktor ABS menyebabkan 67,7 persen siswa pada tahun 2024 mengalami stres sedang .

Academic burnout syndrom terdiri dari tiga aspek kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi. Kelelahan emosional mengacu pada tingkat stres yang menyebabkan seseorang tidak mampu memberikan diri mereka sendiri secara psikologis (Supriyanto et al., 2022). Kegiatan belajar yang padat membuat siswa jenuh, yang berdampak pada proses dan hasil pembelajaran mereka. Kondisi jenuh dalam belajar menyebabkan hasil belajar yang buruk . *Academic burnout syndrom* menyebabkan siswa merasa lelah secara fisik dan mental, tidak memiliki minat dalam banyak hal, dan mudah stres saat mengerjakan tugas sekolah. Akibatnya, siswa mengalami penurunan prestasi akademik (Arinny Zahrah Lathifah, 2024)

Ketidakmampuan remaja untuk mengendalikan emosi disebabkan oleh ketidakmampuan mereka untuk memahami kejadian yang dialami, yang menyebabkan mereka kesulitan untuk mengubah emosi mereka saat menyelesaikan masalah (Nafisah et al., 2021) . Ketidakpuasan dengan pembelajaran, depresi, kurang harga diri, dan motivasi adalah beberapa contoh gangguan emosional (Dita Puspita, 2022) . Jika *Academic burnout syndrom* tidak diatasi, tekanan dapat menyebabkan perasaan tidak nyaman, perasaan tegang,

dan perubahan tingkah laku. Selain itu, stres akademik dapat berdampak negatif pada hasil belajar siswa, seperti kesulitan untuk memfokuskan diri dalam belajar, sulit untuk mengingat materi, bahkan frustrasi, mudah marah, membantah, melawan, menghindar, menunda-nunda tugas sekolah, dan malas sekolah . Menurut (Haidar Gibran, 2020) Siswa yang mengalami kelelahan sering mengalami perasaan putus asa, kehilangan keinginan untuk terus belajar untuk mencapai tujuan mereka, mudah marah, atau mudah mengalami perubahan suasana hati yang drastis, sehingga berdampak pada kesehatan mental mereka sendiri.

Academic Burnout Syndrom (ABS) telah diakui sebagai masalah yang signifikan di kalangan siswa dan mahasiswa. Namun, banyak penelitian sebelumnya lebih berfokus pada faktor-faktor eksternal seperti beban akademik dan lingkungan belajar, tetapi sedikit yang meneliti bagaimana deteksi dini kesehatan mental secara langsung mempengaruhi kemampuan (Ani Nurhaeni, 2022) . Tingkat kematian akibat bunuh diri tertinggi di wilayah Eropa mencapai 12,8% kematian per 100 ribu jiwa, sedangkan Yunani adalah negara dengan tingkat depresi tertinggi di dunia, mencapai 6,52%, dengan tingkat bunuh diri 5,1% (Nada Naurah, 2023) . Di Indonesia, ada peningkatan kesehatan mental (Badan Pusat Statistik Provinsis Bali, 2024), dengan prevalensi gejala seperti depresi dan kecemasan mencapai 9,8% di kalangan orang berusia 15 tahun ke atas. Di Provinsi Bali, masalah kesehatan mental remaja mencapai 8,4% dari jumlah penduduk, dengan Kabupaten Buleleng mencatat tingkat kasus tertinggi sebesar 11,91%, dan Kota Denpasar menduduki tingkat kedua sebesar 3,13% kasus (Gintari et al., 2023). Permasalahan yang terjadi terkait, hubungan antara deteksi dini kesehatan mental dan risiko ABS di kalangan siswa di wilayah ini belum dieksplorasi secara

mendalam. Penelitian ini penting dilakukan karena dapat memberikan wawasan baru mengenai bagaimana peningkatan literasi kesehatan mental dapat berfungsi sebagai strategi pencegahan efektif terhadap ABS, serta berkontribusi pada pengembangan program intervensi yang lebih holistik dan berbasis bukti (Gintari et al., 2023).

Sangat penting untuk mendeteksi kesehatan mental remaja sejak dini, dan pemerintah sangat memperhatikannya, terutama mengingat meningkatnya prevalensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di usia muda (Ani Nurhaeni, 2022). Berkurangnya literasi kesehatan mental di kalangan remaja dapat menyebabkan mereka kurang mampu mengenali gejala awal gangguan mental dan merespons secara akurat, membuat mereka lebih rentan terhadap masalah psikologis yang serius (Fetty rahmawaty, 2022). Remaja yang tidak mengetahui tentang kesehatan mental cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola emosi mereka, yang dapat menyebabkan kelelahan atau bahkan kondisi kesehatan mental yang lebih parah. Ini terjadi di zaman di mana tekanan akademik dan sosial meningkat (Zahroh et al., 2023). Mengingat bahwa kesehatan mental sangat penting untuk perkembangan emosional dan sosial remaja, penelitian tentang seberapa besar pengaruh deteksi dini kesehatan mental terhadap kondisi emosional remaja sangat penting (Gede et al., 2022). Penelitian ini tidak hanya relevan untuk mencegah gangguan mental di kalangan remaja, tetapi juga untuk mengembangkan intervensi pendidikan yang lebih baik dan berbasis bukti yang dapat membantu remaja mengatasi masalah psikologis di masa depan.

PENELITIAN TERKAIT

Berdasarkan penelitian tentang Kesehatan mental yang dilakukan oleh (Rika Sarfika, 2023) Metode penelitian

yang digunakan tahap persiapan, pelaksanaan skrining dengan instrumen SRQ-29 (*Self-Reporting Questionnaire* 29) dan edukasi. Populasi penelitian ini adalah 176 orang remaja. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen SRQ-29 (*Self-Reporting Questionnaire* 29).

Berdasarkan penelitian *burnout syndrome* yang dilakukan oleh (Sri Rahayu & Kurniasari, 2021) penelitian ini *quasi-experiment* dengan *pre-posttest design with control group*. Data dikumpulkan dengan kuisisioner MBI-SS. Hasil penelitian menunjukkan nilai *p value* pada kelompok perlakuan = 0,000 yang artinya ada pengaruh GEFT terhadap ABS pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir sesudah diberikan terapi GEFT dikarenakan pengucapan Gayatri Mantra diyakini dapat membantu membuka *chakra* pada tubuh manusia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasi dengan pendekatan kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Penelitian ini telah dilakukan di SMA Negeri 8 Denpasar yang berlangsung dari tanggal 10 hingga 19 November 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas XI yang berjumlah sebanyak 488 orang, dengan jumlah sampel 220 responden sesuai dengan kriteria *inklusi* dan *eksklusi*. Pengambilan data dilakukan menggunakan dua kuisisioner (kuisisioner kesehatan mental sebanyak 20 pertanyaan dan *Academic burnout syndrom* sebanyak 30 pertanyaan) dengan teknik pengambilan *purposive sampling*. Analisa data dilakukan menggunakan uji *Rank sperman*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan dari jenis kelamin dan usia

No.	Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Perempuan	150	68,2%
2	Laki-laki	70	31,8%
Jumlah		220	100
No.	Usia Remaja	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	15 – 17 Tahun	218	99,1%
2	18 – 19 Tahun	2	9%
Jumlah		220	100

sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 150 orang (68,2%) dan hampir seluruh responden berusia dari 15 – 17 tahun yaitu sebanyak 218 orang (99,1%).

Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan kelas

No.	Kelas	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	XI.1	19	8,6%
2	XI.2	23	10,5%
3	XI.3	22	10,0%
4	XI.4	17	7,7%
5	XI.5	21	9,5%
6	XI.6	21	9,5%
7	XI.7	20	9,1%
8	XI.8	22	10,0%
9	XI.9	20	9,1%
10	XI.10	15	6,8%
11	XI.11	20	9,1%
Jumlah		220	100

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa sebagian kecil responden yang mengisi link kuisioner paling banyak yaitu dari kelas XI.2 sebanyak 23 orang (10,5%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan tingkat deteksi dini kesehatan mental

No.	Tingkat deteksi dini kesehatan mental	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Terindikasi	177	80,5%
2	Tidak terindikasi	43	19,5%
Jumlah		220	100

Berdasarkan tabel 4.3, diketahui bahwa hampir seluruh responden terindikasi memiliki masalah kesehatan mental yaitu sebanyak 177 orang (80,5%).

Tabel 4. Distribusi responden berdasarkan tingkat Academic Burnout Syndrom

No.	Tingkat Academic Burnout Syndrom	Frekuensi (n)	Presentase (%)
1	Rendah	131	59,5%
2	Sedang	87	39,5%
3	Tinggi	2	9%
Jumlah		220	100

Berdasarkan tabel 4, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat Academic Burnout Syndrom rendah yaitu sebanyak 131 orang (59,5%).

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Hubungan Deteksi Dini Kesehatan Mental Dengan Academic Burnout Syndrom Pada Remaja.

Deteksi Dini	<i>Academic Burnout Syndrom</i>								
Kesehatan Mental	Rendah		Sedang		Tinggi		Jumlah	r	p
	F	%	F	%	F	%	F	%	
Terindikasi	94	42,7	81	36,8	2	0,9	177	80,5	
Tidak terindikasi	37	16,6	6	2,7	0	0,0	43	19,5	,267 <,001
Jumlah	131	59,5	87	39,5	2	0,9	220	100,0	

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki kesehatan mental yang dapat terindikasi dan academic burnout syndrom rendah yaitu sebanyak 131 orang (59,5%). Hasil Uji rank sperman didapatkan hasil p-value <,001 ($p < 0,005$) yaitu H_0 ditolak H_a diterima yang diartikan adanya hubungan yang signifikan antara deteksi dini kesehatan mental dengan academic burnout syndrom pada remaja, dengan nilai kolerasi 276 dengan tingkat hubungan lemah karena indeks korelasi berada direntang 0,20 – 0,399. Hasil koefisien korelasi negatif artinya semakin tinggi deteksi dini kesehatan mental maka semakin rendah terjadinya academic burnout syndrom.

PEMBAHASAN

DETEKSI DINI KESEHATAN MENTAL

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa deteksi dini kesehatan mental sebanyak 177 responden (80,5%) dari 220 responden dengan kategori terindikasi masalah kesehatan mental dengan mayoritas responden berusia 15-17 tahun sebanyak 218 responden (99,1%).

Penelitian ini didukung oleh (Ika Mariyati et al., n.d. 2021) bahwa lebih banyak pengalaman yang dimiliki seseorang seiring dengan usianya. Usia yang lebih tua akan berdampak pada pola berpikir dan kemampuan untuk memahami emosi seseorang. Menurut (Latifah et al., 2024), orang dewasa akan mengalami banyak pengalaman yang menghasilkan tingkat kesehatan mental yang baik, yang memungkinkan mereka untuk lebih memahami dan memahami perasaan diri sendiri dan orang lain. Mereka juga cenderung memiliki kemampuan untuk memusatkan pikiran, menenangkan diri, memahami orang lain, dan menjalani kehidupan sosial yang baik. Kesehatan mental yang baik mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berperilaku positif. Oleh karena itu, sangat penting untuk memperhatikan kesehatan mental karena berdampak pada perilaku dan tindakan siswa (Pendidikan et al., 2017). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sebagaimana dilaporkan oleh (Faisal & Wati, 2023), sebanyak 32,4% dari 70 responden berusia antara 15 dan 20 tahun mengalami gangguan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 218 orang dari 220 responden, atau 99,1 persen, berusia antara 15-17 tahun. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ubago-Jiménez et al., 2021), Dilaporkan bahwa sejumlah orang (14,81%) memiliki tingkat kesehatan mental yang buruk. Ini disebabkan oleh fakta bahwa kurangnya pemahaman

tentang elemen kesehatan mental dapat menyebabkan kondisi menjadi lebih buruk, mengingat pentingnya kesadaran akan tanda-tanda kesehatan mental untuk penanggulangan yang tepat (Kementrian Kesehatan RI, 2022)

Menurut opini peneliti, tanda-tanda gangguan mengingat atau memahami informasi ditunjukkan oleh sebagian besar responden menjawab pertanyaan, yang merupakan karakteristik usia yang lebih banyak terdeteksi kesehatan mental, yaitu berusia 15-17 tahun. Siswa sering lupa tugas sekolah, yang menyebabkan 137 (62,3%) mengalami gejala kognitif. Siswa mengalami 130 (59,1%) gejala cemas karena gugup saat melakukan sesuatu yang membuat mereka tidak yakin akan kemampuan mereka. Siswa mengalami 69 (31,4%) gejala depresi karena mereka merasa tidak berharga untuk orang lain karena kemampuan atau minat mereka. Sebanyak 170 (77,3%) siswa mengalami keluhan fisik atau gejala somatik. Peneliti berasumsi bahwa remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan perkembangan dan tuntutan akademik, sehingga kurangnya deteksi dini terhadap kondisi psikologis dapat membuat mereka tidak mampu mengenali serta mengelola stres, kecemasan, dan kelelahan emosional secara tepat. Ketidakmampuan tersebut berpotensi meningkatkan risiko terjadinya *academic burnout syndrome* (ABS), terutama pada aspek kelelahan emosional. Sebaliknya, semakin baik kemampuan remaja dalam mendeteksi dan memahami kondisi kesehatan mentalnya sejak awal, maka semakin rendah tingkat burnout akademik yang dialami, sehingga deteksi dini kesehatan mental diasumsikan berperan sebagai faktor protektif dalam mencegah dan menekan risiko ABS di lingkungan sekolah.

ACADEMIC BURNOUT SYNDROM

Berdasarkan hasil penelitian mengenai *academic burnout syndrom* ditemukan bahwa dari 220 responden didapatkan hasil sebanyak 131 orang (59,5%) dikategorikan *academic burnout syndrom* rendah.

Hasil ini didukung oleh (Dea Mukti, 2018) dijelaskan bahwa *Academic burnout syndrom* juga sering diartikan kondisi lelah fisik mental dan emosional yang dialami individu dikarenakan tuntutan yang tinggi sehingga tidak dapat dipenuhi. *Academic burnout syndrom* mengacu pada serangkaian manifestasi psikologi negatif dalam belajar (seperti kecemasan, kelelahan, depresi, kesedihan dan harga diri rendah) karena kurangnya minat atau tekanan yang berlebihan, yang dapat menyebabkan terhadap sikap dan perilaku negatif yang menandakan bahwa siswa tersebut lelah belajar (Putri. R. A., 2018). *Academic burnout syndrom* atau kejenuhan belajar adalah suatu kondisi mental dimana seseorang siswa mengalami kebosanan yang sangat sulit untuk melakukan aktivitas belajar, dan kebosanan tersebut membuat motivasi belajar mereka menurun, timbulnya rasa malas yang besar, dan menurunnya prestasi belajar (Dea Mukti, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Lubis et al., 2022) yang menemukan bahwa 67 dari 155 responden, atau 42,9 persen, mengalami akademik *burnout syndrom* yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Jiang, 2021) menyatakan bahwa masalah *academic burnout syndrom* yang rendah sebanyak 301 Orang (60,96%) dengan kategori rendah. Hal ini diketahui bahwa sebagian besar responden menunjukkan masalah ABS yang rendah. Ini karena masalah ini menunjukkan bahwa remaja mengalami tingkat kelelahan yang tinggi, yang berdampak pada pembelajaran mereka dan menyebabkan prestasi belajar mereka menurun (Pendidikan et al., 2017).

Menurut opini peneliti dari karakteristik usia yang lebih banyak mengalami *academic burnout syndrom* berusia 15-17 tahun, hal ini dilihat dari sebagian besar responden menjawab pertanyaan *exhaustion* atau kelelahan sebanyak 122 (50,9%) hal ini dikarenakan siswa merasa jenuh akibat pelajaran disekolah. Pada pertanyaan *depersonalization* dan pertanyaan *inefficacy* tidak terdapat gejala-gejala yang mengarah pada pertanyaan *depersonalization* dan *inefficacy*. Pada pertanyaan *depersonalization* dengan kategori TP (tidak pernah) sebanyak 65 (29,5%) menjawab sering meninggalkan pelajaran yang tidak mereka sukai, dan sebanyak 80 (36,4%) dengan kategori TP (tidak pernah) menjawab pertanyaan siswa merasa stres akibat pelajaran disekolah.

DETEKSI DINI KESEHATAN MENTAL DENGAN ACADEMIC BURNOUT SYNDROM

Berdasarkan dari hasil uji *rank sperman* didapatkan hasil bahwa p-value <,001 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima, adanya hubungan signifikan antara deteksi dini kesehatan mental dengan *academic burnout syndrom* pada remaja. Nilai korelasi (r)= 267, yaitu korelasi negatif.

Kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang belajar menerima, mengakui, dan menghargai perasaan diri sendiri dan orang lain. Kesehatan mental juga didefinisikan sebagai keadaan di mana seseorang memahami, merasakan, dan mengontrol emosi diri sendiri (Parjianto et al., 2021). Kesehatan mental dalam aktivitas belajar dapat membantu anda mengendalikan perasaan dan emosi, sehingga anda dapat mengatasi tekanan dan kesulitan belajar apapun (Jiang, 2021). Menurut (Kemenkes RI, 2018) kesehatan mental yang baik adalah ketika batin kita berada dalam keadaan tenang, yang memungkinkan kita untuk menikmati

kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa sebanyak 86 orang (44,2%) dari kesehatan mental mengalami masalah. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, yang menemukan bahwa 150 orang (92,1%) yang berusia 16-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental.

Academic burnout syndrom adalah kondisi di mana seseorang mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional. Ini terjadi karena tekanan pembelajaran yang tinggi yang melebihi kemampuan siswa, sehingga mereka tidak dapat mencapai tujuan mereka dengan baik (Sechan, 2021). Kesehatan mental dapat membantu remaja mengurangi tingkat *academic burnout syndrom* karena mereka dapat membantu mereka mengontrol diri dan tetap tenang saat menghadapi tekanan yang besar. Dengan demikian, kesehatan mental dapat membantu mencegah peningkatan *academic burnout syndrom* (Lubis et al., 2022). *Burnout* disebabkan oleh ketidakseimbangan dan tuntutan yang tinggi terhadap kemampuan untuk mencapai tujuan (Rozsy, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Rahman & Djamhoer, 2023), yang menemukan bahwa sebanyak 77 orang (atau 73,3%) dari remaja mengalami *academic burnout syndrom* yang rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Anisa Hayatuz Zahroh & Diniy Hidayatur Rahman, 2023) yang menemukan bahwa sindrom lelah akademik rendah pada 84% subjek dengan kategori rendah.

Menurut opini peneliti bahwa pertanyaan yang paling banyak dijawab oleh responden pada kuisioner kesehatan mental yaitu gejala somatik atau keluhan fisik yang telah dialami sebanyak 170 (77,3%) karena siswa merasa lelah akibat belajar yang padat sedangkan pertanyaan

yang paling banyak dijawab oleh responden pada kuisioner *academic burnout syndrom* yaitu sebanyak 122 (50,9%) hal ini dikarenakan siswa merasa jenuh akibat pelajaran disekolah. Pada pertanyaan *depersonalization* dan pertanyaan *inefficacy* tidak terdapat gejala-gejala yang mengarah pada pertanyaan *depersonalization* dan *inefficacy*, hal ini dikarenakan siswa dan siswi hanya merasakan kejenuhan akibat pelajaran disekolah. Dapat dikatakan bahwa pada ABS yang dialami seperempat dari diantara 3 katagori pertanyaan responden memilih pertanyaan terbanyak yaitu berada pada pertanyaan *exhaustion*/kelelahan. Ketidakseimbangan antara kedua variabel merupakan hal yang wajar dikarenakan kedua variabel ini mengukur aspek yang berbeda, tetapi tetap menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kesehatan mental dengan *akademik burnout syndrom*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilaksanakan, peneliti menyimpulkan bahwa. Hubungan Deteksi Dini Kesehatan Mental pada remaja sebagian besar terindikasi masalah kesehatan mental yaitu sebanyak 177 orang (80,5%). *Academic Burnout Syndrom* pada remaja sebagian besar rendah yaitu sebanyak 131 orang (59,5%). Terdapat hubungan yang signifikan antara deteksi dini kesehatan mental dengan *academic burnout syndrom* pada remaja dengan nilai $p\text{-value} < ,001$. Nilai kekuatan korelasi penelitian ini yaitu ,267 yang dikategorikan hubungan lemah dengan arah korelasi negatif.

SARAN

Peneliti menyarankan agar pihak sekolah lebih rutin melakukan deteksi dini kesehatan mental melalui kegiatan skrining dan edukasi agar siswa lebih mampu mengenali serta mengelola kondisi

psikologisnya sejak awal sebagai upaya pencegahan *Academic Burnout Syndrome*. Peran guru, khususnya guru BK, serta dukungan orang tua sangat dibutuhkan agar siswa merasa didampingi dalam menghadapi tekanan akademik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan burnout akademik agar hasil yang diperoleh lebih mendalam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada pihak SMA Negeri 8 Denpasar atas izin dan dukungan yang diberikan, kepada seluruh siswa kelas XI yang telah bersedia menjadi responden, serta kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang telah membantu dan memberikan arahan selama proses penelitian hingga penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, K., Rajfalni Amarsa, R., Nurhudi Ramdhani, R., Taufiq, A., Saripah, I., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Ilmu Pendidikan, F. (2023). Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2).
- Agus Supriyanto. (2022). *Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional*.
- Alief Rizkania. (2022). *ACADEMIC BURNOUT KELAS XI MIPA SMAN 3 KARAWANG PADA MATA PELAJARAN KIMIA*.
- Ani Nurhaeni. (2022). *PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG GANGGUAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA*.

- Anindya Hapsari. (2019). *BUKU AJAR KESEHATAN REPRODUKSI MODUL KESEHATAN REPRODUKSI REMAJA*.
- Arinny Zahrah Lathifah. (2024). *DETEKSI DINI MASALAH PERILAKU PSIKOSOSIAL PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS KOTA SEMARANG*.
- Arlinkasari, F. , & A. S. Z. (2017). *Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Burnout pada Mahasiswa. Humanitas*, 1(2).
- Azahra, J. S. (2017). *Hubungan antara Stress Akademik dengan Coping Stress pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Falkutas Pendidikan Psikologi. Skripsi (Falkutas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta)*, 1-145.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2024). *Persentase Penduduk Usia 7-24 Tahun Menurut Jenis Kelamin, Kelompok Umur, dan Partisipasi Sekolah, 2002-2023*.
- British Fenderin, H., Arista Putri Pratiwi, A., Nurjannah, I., Studi Ilmu Keperawatan, P., Kedokteran, F., Masyarakat, K., Keperawatan Universitas Gadjah Mada, dan, Keperawatan Dasar dan Emergensi, D., Keperawatan, dan, Gadjah Mada, U., & Keperawatan Jiwa dan Komunitas, D. (2021). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Mental Se-Jiwaku terhadap Kecemasan dan Perilaku Impulsif Siswa pada Salah Satu SMA di Yogyakarta: Studi Retrospektif Effect of Se-Jiwaku Mental Health Education on Anxiety and Impulsive Behaviours among Students in One of Senior High School in Yogyakarta: A Retrospective Study. In Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Vol. 5, Issue 2)*.

- Chagas Brandao. (2022). *Mental health and behavioral problem associated with vidio game playing among Brazilian adolescents.*
- Dea Mukti. (2018). *HUBUNGAN ANTARA SELF-ESSTEM DENGAN ACADEMIC BURNOUT PADA SISWA KELAS XI.*
- Direktorat Jenderal Pendidikan Vokasi. (2023). *GERAKAN SEKOLAH SEHAT MENYAPA SMK DEMI TERWUJUDNYA KESEHATAN MENTAL PADA SISWA.*
- Dita Puspita. (2022). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN ACADEMIC BURNOUT SYNDROM PADA MAHASISWA KEPERAWATAN SAAT MENYUSUN SKRIPSI.*
- Dyannda permana putri. (2019). *Mendefinisikan burnout sebagai fenomena yang erat kaitannya dengan stres kerja. Oleh karena itu, burnout adalah terkurasnya sumber daya fisik dan mental akibat usaha yang berlebihan untuk mencapai tujuan yang berhubungan dengan pekerjaan. membuat mereka m. April, 33-35.*
- Ermis Suryana. (2022). *Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan.*
- Faisal, A. I. El, & Wati, N. (2023). *Perbedaan Kecerdasan Emosional ditinjau dari Remaja Laki-laki dan Remaja Perempuan di SMAN 1 Kampar Timur. Jurnal Fokus Konseling, 9(1), 31–38. https://doi.org/10.52657/jfk.v9i1.1929*
- Febrianti, A., Elita, V., Dewi, W. N., Universitas, F. K., Fakultas, R., Universitas, K., Jalan, R., No, P., & Pekanbaru Riau, G. G. (2022). *HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG KESEHATAN MENTAL DENGAN STATUS MENTAL REMAJA. In Riau Nursing Journal (Vol. 1, Issue 1).*
- Ferdian, D., Hikmat, R., Zuqriefa, A. B., Ma'ruf, T. L. H., Noviana, M., Harahap, S. M. I., Sutanto, H., & Hutapea, M. R. R. (2024). *Pengaruh Edukasi Kesehatan untuk Meningkatkan Pengetahuan tentang Kesehatan Mental. MAHESA : Malahayati Health Student Journal, 4(5), 2058–2067. https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i5.14585*
- Fetty rahmawaty. (2022). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Pada Remaja.*
- Gede, I., Ariesta Widayana, A., Kadek, N., Suarningsih, A., & Utami, K. C. (2022). *HUBUNGAN KECERDASAN EMOSIONAL DENGAN BURNOUT SYNDROME PADA MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN DARING (Vol. 10, Issue 2).*
- Gintari, K. W., Desak Made Ari Dwi Jayanti, Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). *Kesehatan Mental Pada Remaja. Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA), 2(3), 167–183. https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49*
- Haidar Gibran. (2020). *PENGARUH STRES AKADEMIK DAN BURNOUT TERHADAP PRESTASI BELAJAR DI MASA PEMBELAJARAN DARING DI SMPN 1 GALIS PAMEKASAN.*
- Heryawati, S. (2017). *Pengaruh Burnout Pada Kepuasan Hidup Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Mediasi.*
- Hidayat. (2015). *Metode Penelitian Kesehatan Paradigma Kuantitatif (1st ed.) Health Book Publishing.*
- Ika Mariyati, L., Psi, M., Vanda Rezanita, P., Mojopahit, J., & Sidoarjo, B. (n.d.). *BUKU AJAR PSIKOLOGI*

- PERKEMBANGAN MANUSIA I
Disusun oleh: Diterbitkan oleh
UMSIDA PRESS.
- Ismatuddiyanah. (2023). *Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan*.
- Jafari, M. P. , & K. K. (2014). *The Structural Model of Academic Burnout Based on the Components Philosophical Mindedness in Female High School Students of Chalous City. Internasional Journal of Basic Sciences & Applied Research*. 3(3), 165-172.
- Jiang, Y. (2021). Problematic Social Media Usage and Anxiety Among University Students During the COVID-19 Pandemic: The Mediating Role of Psychological Capital and the Moderating Role of Academic Burnout. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.612007>
- Kemendikbud RI. (2024). *Kemendikbudristek Tingkatkan Kesehatan Mental dan Lingkungan Sekolah Melalui Gerakan Sekolah Sehat 2024*.
- Kemendes RI. (2018). *Pengertian Kesehatan Mental*.
- KEMENKO PMK. (2023). *Bergerak ke Sekolah, Canangkan 4 Program Revolusi Mental*.
- Kementrian Kesehatan RI. (2022). *Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental pada Remaja*.
- Latifah, O., Yarni, L., Studi Bimbingan Konseling Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan UIN Sjech Djamil Djambek Bukittinggi Alamat, P. M., Gurun Aua, J., Putiah, K., Banuhampu, K., Bukittinggi, K., & Barat, S. (2024). Perkembangan Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(3), 187–194.
- <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i3.2876>
- Lubis, A. F., Rasyid, M., & Heri, H. (2022). *Mediasi Efikasi Diri pada Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Kinerja Pegawai*.
- Masturoh & Anggita. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan (N.Suwarno (ed.); 1st ed.)*. Kemenkes RI.
- Melina, S. A., & Herbawani, C. K. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Remaja Selama Pandemi Covid-19 : Tinjauan Literatur. *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, 21(4), 286–291. <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.4.286-291>
- Nada Naurah. (2023). Membandingkan Tingkat Kesehatan Mental Global dengan Kondisi di Indonesia. <https://Goodstats.Id/Article/Membandingkan-Tingkat-Kesehatan-Mental-Global-Dengan-Kondisi-Di-Indonesia-TKtAY>.
- Nafisah, D., Khatrine, L., & Juwariyah STIKES Telogorejo Semarang, S. (2021). Hubungan Regulasi Emosi Terhadap Tingkat Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 104–109.
- Nining Rusmianingsih & Endang Rahmawati & Nur Wulan. (2024). Hubungan tingkat stres dan kualitas tidur dengan konflik pada mahasiswa profesi ners di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan, Vol.4.No.1.
- Notoatmodjo. (2010). *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2015). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan (P.P. Lestari (ed.);4th ed.)*. Penerbit Salemba Medika.
- Nursalam. (2020a). *Metodelogi Penelitian Ilmu Keperawatan*.

- Nursalam. (2020b). *Metodelogi Penelitian Keperawatan*.
- Parjianto, J., Yanto, A. D., & Erlita, D. (2021). Pengaruh Pelatihan Berpikir Positif Terhadap Peningkatan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 118. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p118-135>
- Pendidikan, J., Manajemen, E., Keuangan, D., & Madhuri, N. I. (2017). Pengaruh Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Spiritual Dan Perilaku Belajar Terhadap Indeks Prestasi Kumulatif Mahasiswa. In *Jurnal Pendidikan Ekonomi Manajemen dan Keuangan* (Vol. 1).
- Putri. R. A. (2018). *Hubungan antara Student Burnout dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Qurrata A'yuni Rasyidah & Rizki Fitryasari. (2020). *HUBUNGAN TINGKAT STRESS DAN BURNOUT SYNDROME DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROFESI NERS FALKUTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA*.
- Rad, M. , S. N. , R. M. H. , & S. M. T. (2017). *Psychological capital and academic burnout is student of clinical majors in Iran. acta Facultatis Medicae Naissensis*, 311-319.
- Rahayu, N. L. N., Wati, N. M. N., Dewi, N. L. P. T., & Subhaktiyasa, P. G. (2021). PENGARUH GAYATRI MANTRA & EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUE (GEFT) TERHADAP ACADEMIC BURNOUT SYNDROME PADA MAHASISWA KEPERAWATAN TINGKAT AKHIR. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 6(2), 100. <https://doi.org/10.32419/jppni.v6i2.215>
- Rahman, A., & Djamhoer, T. (2023). Hubungan antara Academic Self Efficacy dengan Academic Burnout. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v3i1.5275>
- Retno Yuli Hastuti & Afit Jati Rinawan. (2021). *HUBUNGAN MEKANISME KOPING DENGAN SYNDROM BURNOUT PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN KARYA TULIS ILMIAH*.
- Ridlo, I. A., Administrasi, D., Kesehatan, K., Masyarakat, K., & Airlangga, U. (n.d.). *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12.020.155-164>
- Rika Sarfika. (2023). *Deteksi Dini Masalah Kesehatan Mental pada Remaja dengan Self-Reporting Ouestionnaire (SRQ-29)*.
- Rozsy, M. F. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Emosional Teman Sebaya Dengan Burnout Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Falkutas Keperawatan Jember*.
- Sarlito Wirawan Sarwono. (2012). *Psikologi Remaja Edisi Revisi*.
- Saville, B. K. , B. A. , E. C. , & M. M. (2018). *Passion and Burnout in College Student. College Stundet Journal*, 52(01), 105-107.
- Sechan, A. S. (2021). *Hubungan Modal Psikologis Dan Stres Akademik. Psikologis,Program Studi Psikologi, Jurusan Psikologi, Falkutas Ilmu, DAN Budaya, Sosial*.
- Sofa Nabila. (2022). *PERKEMBANGAN REMAJA (adolescence)*.

- Sri Cahyani. (2021). *GAMBARAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA TINGKAT AKHIR PRODI SARJANA KEPERAWATAN ITEKES BALI PADA MASA PANDEMI COVID-19*.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (Sutopo (ed.) 2nd ed)*. Alfabeta.
- Sugiono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*.
- Supriyanto, A., Imtinan, S., Arikunto, S., & Hartini, S. (2022). Advice: Jurnal Bimbingan dan Konseling Kondisi Burnout Akademik Pada Siswa Indonesia: Fisik, Mental, Dan Emosional. 4(1), 2685–9122. <https://doi.org/10.32585/advice.v4i1.2367>
- Twenge, J. M. (2020). Increases in depression, self-harm, and suicide among U.S. adolescents after 2012 and links to technology use: Possible mechanisms. In *Psychiatric Research and Clinical Practice* (Vol. 2, Issue 1, pp. 19–25). American Psychiatric Association. <https://doi.org/10.1176/appi.prcp.20190015>
- Ubago-Jiménez, J. L., Cepero-González, M., Martínez-Martínez, A., & Chacón-Borrego, F. (2021). Linking emotional intelligence, physical activity and aggression among undergraduates. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312477>
- Willya Dinata & Wahyudi & Zulian Fikry. (2023). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Burnout Akademik pada Peserta Didik.
- Yuliana Amrita Udam. (2019). *HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN BERORGANISASI, MOTIVASI BELAJAR DENGAN PRESTASI BELAJAR DAN STATUS KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA FISIP DI UNIVERSITAS CENDERAWASIH PAPUA*.
- Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(3), 222–232. <https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232>