

Hubungan *Adversity Quotient* dengan *Burnout Syndrome* pada Mahasiswa Magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret

The Correlation between Adversity Quotient and Burnout Syndrome in Merdeka Learning-Independent Campus (MBKM) Apprenticeship Program Sebelas Maret University

Farah Fauziyah^{*1}, Munawir Yusuf¹

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret

^{*1}farahfauziyah28@gmail.com

Abstract. *Merdeka Learning-Independence Campus (MBKM) apprenticeship program in Indonesia significantly impacts students' learning performance. Students are assigned responsibilities and job demands beyond traditional lectures through this program. Burnout occurs in students as a response to excessive stress. The ability to manage stressors is needed, and this is called the adversity quotient. This research explores the relationship between adversity quotient and burnout syndrome among MBKM student interns at Sebelas Maret University. Conducted through a quantitative survey method with 138 participants, using scales for adversity quotient ($r = 0.876$) and burnout syndrome ($r = 0.865$), the study found a significant negative correlation ($r = -0.769$, $p < 0.05$) between the two variables. Thus, this confirms the hypothesis of a strong, inverse relationship between adversity quotient and burnout syndrome among MBKM interns at Sebelas Maret University.*

Keyword: *adversity quotient; burnout syndrome; Merdeka learning-independence campus (MBKM)*

Abstrak. Program magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang berlaku di Indonesia secara signifikan mempengaruhi performansi belajar mahasiswa. Mahasiswa akan memperoleh tanggung jawab serta tuntutan pekerjaan diluar tanggung jawabnya melaksanakan perkuliahan. *Burnout* terjadi pada mahasiswa sebagai bentuk respon dari adanya stres yang berlebihan. Dibutuhkan pengelolaan stresor yang baik berupa kemampuan *adversity quotient*. Maka, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *adversity quotient* dengan *burnout syndrome* pada mahasiswa magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survey kuantitatif dengan subjek penelitian 138 mahasiswa magang MBKM periode 3 Universitas Sebelas Maret. Instrumen yang digunakan adalah skala *adversity quotient* ($r = 0,876$) dan skala *burnout syndrome* ($r = 0,865$). Berdasarkan hasil analisis data dengan metode korelasi *pearson product-moment*, nilai koefisien korelasi (r) yang didapatkan adalah $-0,769$ dengan taraf signifikansi ($p < 0,05$) yaitu senilai $0,000$. Sehingga hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan *burnout syndrome* pada mahasiswa magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret dengan kategori yang kuat dan arah hubungan yang berlawanan.

Kata Kunci: *adversity quotient; burnout syndrome; MBKM*

Pendahuluan

Kini perkembangan sains dan kemajuan teknologi dunia kian melaju lebih cepat.

Perkembangan global yang saat ini memasuki era 4.0 menjadikan perusahaan industri membutuhkan lebih banyak sumber daya pekerja. Menurut data yang dikumpulkan oleh World Bank pada tahun 2016, Indonesia memerlukan sekitar 600.000 tenaga kerja semi terampil atau terampil setiap tahunnya serta sekitar 9 juta talenta digital dalam kurun waktu 15 tahun (Kominfo, 2020).

Mahasiswa menjadi harapan terbesar bagi negara di masa mendatang. Pemerintah kemudian mengambil keputusan untuk menarik benang merah antara pendidikan dan dunia kerja industri agar mahasiswa bisa bersaing dan bekerja dengan kompetensi keahliannya di dunia kerja (Arifin & Muslim, 2020). Kemudian kolaborasi antara pendidikan dan industri tercipta melalui program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Tujuan program ini adalah untuk memfasilitasi mahasiswa untuk belajar secara mandiri dan merdeka di perguruan tinggi (Sopiansyah et al., 2022). Terdapat banyak faktor yang mendorong mahasiswa mengikuti magang MBKM, antara lain untuk mendapatkan uang *transport*, memperoleh pengalaman bekerja, dan yang paling utama adalah mengkonversikan mata kuliah. Namun mahasiswa MBKM juga perlu memperhatikan mengenai konsekuensi tanggung jawab baru dan tuntutan pekerjaan yang bisa mengakibatkan munculnya stres. Stres yang dialami tersebut secara signifikan menurunkan motivasi hingga terjadinya *burnout syndrome* (Pangesti, 2012). Begitu pula yang terjadi pada mahasiswa magang MBKM di Universitas Sebelas Maret.

Maslach (2001) menjelaskan *burnout* sebagai kelelahan emosional kronis yang dapat memengaruhi seseorang mengalami kelelahan atau sinisme dan penurunan produktivitas akibat tuntutan yang luar biasa di dalam situasi pekerjaan dimana (Maslach et al., 2001). Kondisi *burnout* membuat mahasiswa yang sedang magang cenderung merespon pernyataan yang berkaitan dengan magang dengan sikap negatif. Sikap negatif tersebut muncul sebagai respons terhadap perasaan putus asa, kecemasan, dan tekanan yang timbul akibat tuntutan pekerjaan. Saat mengalami *burnout*, mahasiswa magang harus mampu mencari *coping* yang tepat sebelum tingkat *burnout* semakin mengganggu kegiatan. Tuntutan dan rintangan yang dihadapi dapat diubah menjadi peluang yang berdampak positif bagi individu tersebut. Kemampuan individu dalam menghadapi rintangan hidup ini disebut *Adversity Quotient*.

Adversity quotient merupakan suatu bentuk kecerdasan yang dimiliki oleh individu dalam menghadapi tantangan, hambatan, dan mencari solusi untuk mengatasi masalah tersebut. Kecerdasan ini berperan untuk mengurangi kesulitan yang dialami individu sehari-hari (Stoltz, 2000). Memiliki *adversity quotient* yang tinggi dapat membawa individu menghadapi kesulitan, situasi yang menekan bahkan penuh tantangan dengan tetap gigih bertahan melakukan pekerjaan maupun untuk tetap hidup (Stoltz, 2000). Hal tersebut sejalan dengan yang disampaikan Espanola (2016) yaitu

adversity quotient sebagai kemampuan bertahan dan mengatasi masalah serta tantangan hidup. Penelitian Ulfa et al. (2022) menyebutkan bahwa *adversity quotient* yang individu miliki dapat menurunkan tingkatan *burnout* para profesional kesehatan. Pada penelitian lain ditemukan hasil yang berbeda, yaitu tidak adanya hubungan diantara *adversity quotient* dan *burnout* pada atlet sepak bola di Salatiga 4 *Training Centre* (Maharani, 2016).

Dalam lingkungan pendidikan, *adversity quotient* juga terbukti mempengaruhi keterlibatan dan kemampuan siswa dalam belajar (Fahira & Zulfiana, 2022). Namun, penelitian mengenai *adversity quotient* dan *burnout syndrome* pada konteks mahasiswa yang mengikuti magang masih belum ditemukan. Hal tersebut menjadi penting untuk dilakukan penelitian pada kelompok populasi yang berbeda. Peneliti mengajukan rumusan masalah sebagai berikut, "Apakah terdapat hubungan *Adversity Quotient* dengan *Burnout Syndrome* pada mahasiswa magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret?".

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan menggunakan *product moment pearson*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *adversity quotient* dan variabel tergantung dalam penelitian ini adalah *burnout syndrome*. Mahasiswa magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) periode 3 sebagai populasi penelitian. Teknik pengambilan yang digunakan adalah *random sampling* dengan metode undian yang dipilih secara acak oleh peneliti hingga diperoleh sampel sebanyak 138 mahasiswa dari berbagai program studi dalam jenjang D1/D2/D3/S1. Lebih lanjut, rincian mahasiswa berdasarkan jenis kelamin laki laki dan perempuan adalah 55 dan 83 mahasiswa. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *Google Form* yang disebar secara daring.

Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari skala yang sudah ada yaitu skala *adversity quotient* 27 aitem ($r = 0,876$) dan skala *burnout syndrome* dengan 23 aitem ($r = 0,865$) yang sudah teruji validitas dan reliabilitasnya. Aitem-aitem tersebut mengukur empat aspek *adversity quotient* yaitu *control*, *origin-ownership*, *reach*, dan *endurance* (Stoltz, 2000) serta tiga aspek pada *burnout syndrome* yaitu kelelahan emosi, kelelahan mental, dan kelelahan fisik (Pines & Aronson, 2089). Penelitian ini menggunakan jenis skala Likert dengan kriteria skoring 1 sampai 4. Serta bantuan dalam analisis datanya menggunakan *software IBM SPSS statistic 25 for windows*.

Hasil

Uji asumsi dilakukan sebagai syarat bahwa data yang diperoleh dapat diujikan hipotesisnya. Pengujian yang pertama adalah uji normalitas, menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai *Asymp. Sig (2-tailed)* sebesar (0,200 >0,05). Maka data terdistribusi normal. Kemudian uji linearitas dua variabel ini dengan *Derivation from Linearity* diperoleh nilai (0,200 >0,05). Oleh karena itu disimpulkan bahwa variabel *adversity quotient* dan *burnout syndrome* memiliki hubungan linear. Setelah uji asumsi terpenuhi, peneliti kemudian melakukan uji hipotesis dengan analisis korelasi dan sumbangan efektif.

Analisis korelasi dengan *product moment Pearson* dilakukan dengan menggunakan *software* bantuan analisis data *IBM SPSS statistic 25 for windows*. Pada Tabel 1 diperoleh hasil dari taraf signifikansi (*2-tailed*) yaitu, 0,000 atau ($p < 0,05$) yang artinya ditemukan hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan *burnout syndrome*. Kemudian dilihat dari nilai koefisien *Pearson correlation* kedua variabel tersebut diperoleh nilai sebesar -0,769. Nilai tersebut menunjukkan tingkatan hubungan antara *adversity quotient* dengan *burnout syndrome* ada pada taraf kekuatan tinggi atau kuat serta arah hubungannya yang berlawanan. Sehingga, kesimpulan yang dapat ditarik adalah hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 1.
Hasil Uji Hipotesis

		Adversity Quotient	Burnout Syndrome
Adversity Quotient	Pearson Correlation	1	-.769**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	138	138
Burnout Syndrome	Pearson Correlation	-.769**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	138	138

Tabel 2.
Hasil Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.769 ^a	.592	.589	5.599

Diketahui nilai R square pada Tabel 2 adalah sebesar 0,592. Nilai *R square* menunjukkan kontribusi *adversity quotient* terhadap *burnout syndrome* yang sebesar 59,2%. Maka dapat disimpulkan bahwa *burnout syndrome* 59,2% ditentukan oleh *adversity quotient* dan sisanya yaitu 40,8 (100%-59,2%) dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Maslach (2001)

mengungkapkan beberapa variabel yang mungkin mempengaruhi adalah jenis pekerjaan, jenis kelamin, jabatan, lama bekerja, dan usia.

Hasil pada Tabel 3 akan digunakan untuk kategorisasi responden. Kategorisasi ini dilakukan dengan menggolongkan tinggi atau rendahnya nilai responden ke dalam tiga kelompok berdasarkan perhitungan dari nilai standar deviasi. Hasil setelah dilakukan kategorisasi pada *adversity quotient* dan *burnout syndrome* sebagai berikut:

a. *Adversity quotient*

Kategorisasi untuk variabel ini adalah terdapat 22,5% responden penelitian ini tergolong tinggi tingkat *adversity quotient*, sejumlah 60,1% responden tergolong sedang, dan sejumlah 17,4% responden tergolong memiliki *adversity quotient* yang rendah. Oleh karena itu, mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang sedang.

b. *Burnout syndrome*

Kategorisasi pada variabel *burnout syndrome* menunjukkan bahwa 19,6% dari responden dalam penelitian ini memiliki tingkat *burnout syndrome* yang tinggi, 65,2% memiliki tingkat sedang, dan 15,2% memiliki tingkat yang rendah. Dengan demikian, secara keseluruhan, tingkat *burnout syndrome* responden cenderung sedang.

Tabel 3.
Hasil Analisis Deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Adversity Quotient	138	68	108	89.07	10.078
Burnout Syndrome	138	23	61	40.07	8.731
Valid N (listwise)	138				

Selanjutnya juga dilakukan analisis tambahan dengan menggunakan metode *Independent Sample Test* guna melihat perbedaan pada kategori jenis kelamin. Analisis ini dilakukan setelah data dinyatakan terdistribusi normal. Analisis dilakukan untuk mempertimbangkan faktor demografi dari *burnout syndrome* yaitu jenis kelamin yang perlu untuk tidak diabaikan. Berangkat dari itu, peneliti melakukan uji perbedaan *burnout syndrome* dan *adversity quotient* berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa magang. Kategori dibagi menjadi dua yaitu laki-laki dan perempuan.

Tabel 4.
Hasil Independent Sample Test pada Adversity Quotient

	Levene's Test for Equality of Variances	t-test for Equality of Means
--	--	------------------------------

	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	7.563	.007	.213	136	.831	.375	1.758	-3.102	3.853
Equal variances not assumed			.204	98.730	.838	.375	1.835	-3.266	4.017

Dilihat pada Tabel 5, nilai *mean* pada laki-laki sebesar 89,29 sedangkan *mean* perempuan sebesar 88,92. Meskipun perbedaannya tidak signifikan, nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* pada laki-laki sedikit lebih tinggi daripada pada perempuan. Kemudian pada tabel *Independent Sample Test*, nilai signifikansi *Lavene's Test for Equality of Variances* adalah 0.007 (<0,05), artinya bahwa data tidak homogen, sehingga perlu memperhatikan nilai sig (2-tailed) pada kolom *equal variances not assumed*. Nilai pada *equal variances not assumed* adalah 0,838 (>0,05), menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam skor *adversity quotient* antara laki-laki dan perempuan. Selanjutnya pada Tabel 6 hasil *Independent Sample Test* pada *burnout syndrome*. Hasilnya *mean* laki-laki adalah 40,27 sedangkan untuk perempuan adalah 39,94. Meskipun perbedaannya tidak signifikan, nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa tingkat *burnout syndrome* pada laki-laki sedikit lebih tinggi daripada pada perempuan. Hasil uji signifikansi *Lavene's Test for Equality of Variances* menunjukkan nilai 0,462 (>0,05), artinya bahwa data homogen. Kemudian pada kolom sig (2-tailed) diperoleh nilai *equal variances assumed* adalah 0,827 (>0,05). Nilai tersebut memiliki arti tidak terdapat perbedaan yang begitu berarti pada skor *burnout syndrome* antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 5
Hasil Independent Sample Test pada Burnout Syndrome

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.543	.462	.219	136	.827	.333	1.523	-2.679	3.345
Equal variances not assumed			.217	112.728	.829	.333	1.535	-2.708	3.374

Pembahasan

Adversity quotient dan *burnout syndrome* menjadi dua hal berbeda yang saling berhubungan. Ditinjau dari hasil *IBM SPSS statistic 25 for windows*, hasil analisis hipotesis menunjukkan pada variabel *adversity quotient* dan *burnout syndrome*, diperoleh nilai signifikansi yang membuktikan bahwa hipotesis (H_a) yaitu terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan *burnout syndrome* pada mahasiswa magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret diterima. Hubungan tersebut disebabkan oleh menurunnya *burnout syndrome* yang dialami mahasiswa magang apabila memiliki kemampuan *adversity quotient* (Jumareng & Setiawan, 2021; Setiawan & Juliantine, 2017). Hubungan keduanya termasuk pada kategori kuat, sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Parvathy & Praseeda (2014). Individu yang memiliki *adversity quotient* mampu menghadapi dan mengatasi tantangan yang diperolehnya selama menjalani kegiatan magang MBKM. Selain itu tingginya *adversity quotient* juga secara positif berkaitan dengan keterlibatan siswa, kreativitas keterampilan pemecah masalah, dan ketahanan (Jumareng & Setiawan 2021; Setiawan & Juliantine, 2017).

Penelitian dengan hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Nathania (2019), yang menyebutkan adanya hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dan *burnout syndrome*. Hasil tersebut menunjukkan mahasiswa dengan tingkat *adversity* yang tinggi akan cenderung berusaha, gigih, serta mampu bertahan dalam menghadapi masalah dan tantangan yang ditemuinya. Namun tidak menutup kemungkinan bahwa dalam prosesnya tuntutan serta hambatan tersebut sangat memungkinkan terjadinya *burnout* sehingga mahasiswa mengalami kelelahan fisik, psikis, maupun emosional. Pines dan Aronson (2001) mengungkapkan istilah *burnout* sebagai bentuk ketegangan yang berhubungan dengan tingkat stress tinggi akibat dari keterlibatan panjang pada aktivitas yang mengakibatkan kelelahan fisik, mental, serta emosional. Ketegangan tersebut merupakan akibat dari besarnya tuntutan melebihi sumber daya dan kemampuan yang ada (Freudenberger, 1974).

Burnout dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti lingkungan kerja yang kurang baik, pekerjaan yang monoton, dan kurangnya dukungan sosial. Sedangkan gejala dari *burnout syndrome* adalah menarik diri dari lingkungan sosial, menjadi sinis, sarkas, kelelahan mental, hingga mengeluhkan penyakit psikosomatik (Maslach & Jackson, 1981). Di dalam penelitian, terdapat aitem-aitem yang bertujuan mengungkap faktor yang paling berkecenderungan memengaruhi terjadinya *burnout syndrome*. Hasilnya, faktor yang paling mungkin mempengaruhi *burnout syndrome* pada

mahasiswa magang adalah beban kerja dan tanggung jawab akademis dan sempitnya waktu istirahat yang tersedia.

Mahasiswa magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) di Universitas Sebelas Maret pada periode 3 memperoleh hasil *burnout* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 90 partisipan. Kemudian untuk *adversity quotient* mahasiswa magang juga berada pada kategori yang sama yaitu sedang, tepatnya 83. Kategorisasi ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan yang memiliki *burnout* pada kategori sedang memiliki *adversity quotient* yang sedang pula atau hubungannya berbanding lurus. Sedangkan menurut penelitian sebelumnya, tingkat *adversity quotient* yang lebih tinggi secara negatif menurunkan *burnout syndrome*, meningkatkan keterlibatan, dan prestasi akademik (Muarifah et al., 2022; Fadhila et al., 2019). Hal tersebut mungkin saja terjadi pada dua penelitian berbeda dengan populasi yang berbeda.

Selanjutnya, penelitian ini juga menekankan pada adanya pengaruh jenis kelamin dalam hubungan antara *adversity quotient* dan *burnout syndrome*. Pada laki-laki, ditemukan tingkat *adversity quotient* dan *burnout syndrome* yang lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Lebih rinci, perbedaan pada tingkatan *burnout* laki-laki dan perempuan adalah pada aspeknya, dimana laki-laki sering mendapat skor lebih tinggi pada sinisme sedangkan wanita mendapat skor sedikit lebih tinggi pada aspek kelelahan. Perbedaan ini bisa terkait oleh stereotipe peran gender meskipun peran jenis kelamin ini belum menjadi prediktor yang kuat dan pasti (Maslach, et al., 2001).

Dengan *adversity quotient*, tuntutan dan kesulitan yang dialami tetap data dihadapi dan dicari jalan keluarnya. Individu dengan *adversity quotient* tinggi memiliki kegigihan dan motivasi untuk bisa meraih kesuksesan. Sehingga apabila mahasiswa magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) di Universitas Sebelas Maret dapat meningkatkan atau setidaknya mempertahankan *adversity quotient* yang dimilikinya, maka akan dapat menghadapi segala bentuk hambatan dan kesulitan dalam proses menjalankan magang MBKM. Sebagai mahasiswa menjadi penting untuk bisa mengoptimalkan dan mengembangkan segala kemampuan yang dimilikinya untuk mencegah dan atau mengurangi tingkat *burnout* yang terjadi.

Kesimpulan

Pada hasil analisis dengan uji korelasi dari pearson antara kedua variabel yaitu *adversity quotient* dan *burnout syndrome* pada mahasiswa magang Merdeka Belajar-Kampus Merdeka (MBKM) Universitas Sebelas Maret, diketahui terdapat hubungan yang signifikan. Hubungan antara *adversity quotient* dan *burnout syndrome* berada pada kategori yang tinggi dan arah hubungan yang negatif.

Pada analisis tambahan, tidak ditemukan adanya perbedaan yang signifikan diantara dua variabel, ialah *adversity quotient* dan *burnout syndrome* terhadap jenis kelamin.

Terdapat beberapa implikasi yang dapat peneliti berikan sebagai bahan evaluasi dalam penelitian mengenai *adversity quotient* dengan *burnout syndrome*. Hasil penelitian ini yang menunjukkan tingkatan *adversity quotient* yang sedang berdampak pula pada *burnout syndrome* yang sedang, perlu diteliti lebih lanjut. Penelitian berikutnya diharapkan dapat menunjukkan faktor demografi lain yang mungkin mempengaruhi hasil diantara kedua variabel. Jumlah partisipan yang lebih banyak akan menggambarkan hubungan antar variabel secara lebih jelas dan komprehensif. Serta, peneliti juga menyarankan bagi peneliti selanjutnya agar bisa melanjutkan penelitian ini baik dengan karakteristik penelitian yang berbeda.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan baik dari keterbatasan teori, hingga metode pengambilan datanya. Namun terlepas dari dari keterbatasan yang ada, penelitian ini juga mempunyai kelebihan antara lain adalah kebaruan penelitian, melihat penelitian mengenai hubungan *adversity quotient* dan *burnout syndrome* pada mahasiswa magang Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) berhasil dibuktikan dan diterima. Diharapkan pada peneliti selanjutnya akan ditemukan lebih banyak referensi, jumlah populasi sampel yang lebih representatif, serta metode yang lebih terstruktur dan detail.

Daftar Pustaka

- Arifin, S. & Muslim, M. (2020). Tantangan Implementasi Kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka Pada Perguruan Tinggi Islam Swasta di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Islam AL-ILMI*, 2 (1), 1-11. [10.32529/al-ilm.v3i1.589](https://doi.org/10.32529/al-ilm.v3i1.589)
- Espanola, R. P. (2016). Adversity Quotient (AQ) and Academic Performance of Selected Students in Msu Marawi City. *Journal of Education, Psychology and Social Science Research*, 61-66. [10.21016/MA09WF1240](https://doi.org/10.21016/MA09WF1240)
- Fadhila, S., Mudhiran, M., Gistituati, N. (2019). The contribution of the adversity quotient to the learning outcomes of students in middle school and the implications of counseling services. *Journal of educational and learning studies*, 2 (2), 65-70. <https://doi.org/10.32698/0612>
- Fahira, A. & Zulfiana, U. (2022) Kontribusi adversity quotient terhadap student engagement pada pembelajaran blended learning di SMAN X Singosari. *Cognicia*, 10 (1), 34-41. [10.22219/cognicia.v10i1.20078](https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20078)
- Freudenberger, H.J. (1974) Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, 30 (1), 159-165.
- Jumareng, H. & Setiawan, E. (2021). Self esteem, adversity quotient and self-handicapping: which aspects are correlated with achievement goals? *Cakrawala Jurnal Pendidikam*, 40 (1), 147-157. [10.21831/cp.v40i1.37685](https://doi.org/10.21831/cp.v40i1.37685)
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2 (2), 99-113. [10.1002/job.4030020205](https://doi.org/10.1002/job.4030020205)
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 397-422.

- Maharani, Putri. (2016). Hubungan Adversity Quotient dengan Burnout pada Atlet Sepak Bola di Salatiga Training Centre (Undergraduate Thesis. Universitas Kristen Satya Wacana). Semantic Scholar.
- Muarifah, A., Rofiah, N. H., Mujidin, M., Mohamad, Z. S., & Oktiani, F. (2022). Students academic procrastination during the COVID-19 pandemic: How does adversity quotient mediate parental social support? *Frontiers in education*, 1-11. [10.3389/feduc.2022.961820](https://doi.org/10.3389/feduc.2022.961820)
- Nathania, C. E. (2019). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Burnout Syndrome dalam Penyusunan Skripsian pada Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Undergraduated Thesis, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nugroho, Kelik Wahyu. (2020, Januari 24). Nadiem Luncurkan 4 Program Merdeka Belajar Perguruan Tinggi. *Kumparan News*.
<https://kumparan.com/kumparannews/nadiem-luncurkan-4-program-merdeka-belajar-perguruan-tinggi-1shlB5gIfgs>
- Pangesti, Anggita Amalia. (2012). Pengaruh Konflik Peran terhadap Terjadinya Burnout pada Mahasiswa Koas. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologis (JPPP)*, 1 (1), 1-6.
<https://doi.org/10.21009/JPPP.011.01>
- Parvathy, D. U., & M, P. (2014). Relationship between Adversity Quotient and Academic Problems among Student Teachers. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(11), 23-26.
<https://doi.org/10.9790/0837-191172326>
- Pines, A. & Aronson, E. (2001) *Career Burnout: Causes and Cures*. New York : The Free Press.
- Rad, Mostafa, Shomoossi, N., Rakhshani, M. H., & Sabzevari, M.T. (2017). Psychology Capital and Academic Burnout in Students of Clinical Majors in Iran. *Acta Facultatis Medicine Naissensis*, 34 (4), 311-319. [10.1515/afmnai-2017-0035](https://doi.org/10.1515/afmnai-2017-0035)
- Sari, Rizkia Anggita. (2012). Pengaruh Karakteristik Perusahaan Terhadap Corporate Social Responsibility Disclosure Pada Perusahaan Manufaktur Yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia. *Nominal: Barometer Riset Akuntansi dan Manajemen*, 1 (1), 124-140.
<https://doi.org/10.21831/nominal.v1i2.1002>
- Schaufeli, Wilmar. (2017). Chapter 5 Burnout a Social-Cultural History. Netherland: Utrecht.
- Setiawan, E., Juliantine, T., & Komarudin, K. (2017, 18-19 October). Development creativity students through problem based learning model in physical education in reviewed of adversity quotient. Paper presented at the 2 nd International Conference on Sports Science, Health and Physical Education, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia. <https://doi.org/10.5220/0007066606110613>.
- Sopiansyah, D., Maruroh, S., Zaqiah, Q.Y., & Erihadiana, M. (2022). Konsep dan Implementasi Kurikulum MBKM (Merdeka Belajar Kampus Merdeka). *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4 (1), 34-41. [10.247476/reslaj.v4i1.458](https://doi.org/10.247476/reslaj.v4i1.458)
- Stotlz, Paul G. (2000). *Adversity Quotient: Mengubah Hambatan Menjadi Peluang (Adversity Quotient: Turning Obstacles Into Opportunities)*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono. (2005). *Statistika Untuk penelitian*, Bandung: PT. ALFABETA.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Ulfa, M., Azuma, M., & Steiner, A. (2022) Burnout status of healthcare workers in the world during the peak period of the COVID-29 pandemic. *Frontiers in psychology*, 1-12. [10.3389/fpsyg.2022.952783](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.952783)