

Burnout Akademik Mahasiswa di Era Pendidikan Modern: Studi Literatur Indonesia dan Luar Negeri

Alya Tsaabitah¹, Ellen Prima²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Prof Kiai Haji Saifuddin Zuhri Purwokerto, Indonesia

Email: 254110402156@mhs.uinsaizu.ac.id¹, ellen.psi06@gmail.com²

ABSTRAK

Burnout akademik menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa di era pendidikan modern akibat meningkatnya tuntutan akademik, perkembangan teknologi pendidikan, serta perubahan sistem pembelajaran yang semakin kompleks. Kondisi ini dapat berdampak pada kesehatan mental, motivasi belajar, keterlibatan akademik, hingga keberhasilan studi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis karakteristik burnout akademik mahasiswa, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhinya, serta mengkaji berbagai strategi pencegahan dan penanggulangannya berdasarkan hasil penelitian di Indonesia dan luar negeri. Penelitian menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan kualitatif melalui penelaahan berbagai artikel ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan pada periode 2016–2026. Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi dan analisis tematik untuk menemukan pola, persamaan, serta perbedaan temuan penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap studi, dan menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademik. Faktor-faktor yang memengaruhi burnout meliputi stres akademik, beban belajar, rendahnya self-efficacy, kurangnya dukungan sosial, rendahnya resiliensi, serta faktor lingkungan dan teknologi. Berbagai strategi yang terbukti efektif dalam mengurangi burnout meliputi penguatan resiliensi, mindfulness, dukungan sosial, regulasi emosi, serta penciptaan lingkungan pembelajaran yang sehat dan suportif. Temuan ini menunjukkan bahwa penanganan burnout akademik memerlukan pendekatan yang holistik dan kolaboratif.

Kata Kunci: Burnout Akademik, Mahasiswa, Pendidikan Modern, Studi Literatur, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Academic burnout has become one of the major challenges faced by university students in the modern educational era due to increasing academic demands, technological developments in education, and complex changes in learning systems. This condition may affect students' mental health, learning motivation, academic engagement, and overall academic achievement. This study aims to analyze the characteristics of academic burnout among university students, identify the factors influencing its occurrence, and examine various prevention and intervention strategies based on studies conducted in Indonesia and abroad. The research employed a qualitative literature review method by examining national and international scientific publications published between 2016 and 2026. Data were analyzed using content analysis and thematic analysis to identify patterns, similarities, and differences among previous studies. The findings indicate that academic burnout is characterized by emotional exhaustion, cynicism toward academic activities, and reduced academic efficacy. Factors influencing burnout include academic stress, excessive workload, low self-efficacy, insufficient social support, limited resilience, as well as environmental and technological factors. Effective strategies for reducing burnout include strengthening resilience, mindfulness practices, social support, emotional regulation, and creating supportive and healthy learning environments. These findings suggest that addressing academic burnout requires a holistic and collaborative approach involving both students and educational institutions.

Keywords: Academic Burnout, University Students, Modern Education, Literature Review, Mental Health

PENDAHULUAN

Burnout akademik menjadi salah satu persoalan yang semakin menonjol dalam pendidikan tinggi modern karena tidak hanya berkaitan dengan kelelahan belajar, tetapi juga berdampak pada performa akademik, kesehatan mental, dan keberlanjutan studi mahasiswa. Tinjauan sistematis terbaru menunjukkan bahwa burnout pada mahasiswa merupakan respons kronis terhadap stres yang dapat memicu stres, kecemasan, frustrasi, dan ketakutan, serta berujung pada menurunnya capaian akademik dan meningkatnya risiko keterlambatan lulus. Temuan ini menegaskan bahwa burnout akademik bukan sekadar rasa lelah biasa, melainkan fenomena psikologis yang memerlukan perhatian serius dari dunia pendidikan. (Chong & Foo, 2025)

Dalam konteks internasional, stres akademik terbukti menjadi prediktor penting bagi burnout mahasiswa, sementara dukungan sosial dan harga diri berperan sebagai pelindung psikologis yang menahan dampak negatif stres tersebut. Penelitian pada mahasiswa di Tiongkok menunjukkan bahwa stres berpengaruh positif terhadap burnout akademik dan secara tidak langsung memengaruhi burnout melalui dukungan sosial serta self-esteem. Dengan demikian, persoalan burnout pada mahasiswa modern tidak bisa dipahami hanya dari beban tugas, tetapi juga dari ketersediaan sumber daya psikologis yang dimiliki mahasiswa. (Zhang et al., 2025)

Perubahan besar dalam pendidikan, terutama sejak pandemi dan pergeseran ke pembelajaran daring, juga memperlihatkan bahwa burnout dipengaruhi oleh kondisi keluarga, dukungan sosial, dan kemampuan coping mahasiswa. Studi pada mahasiswa pascasarjana di Hungaria dan negara Eropa lain menemukan bahwa fungsi keluarga, dukungan sosial yang dirasakan, dan coping memiliki efek negatif terhadap academic burnout, sedangkan pembatasan aktivitas akademik dan peralihan ke pembelajaran daring memperburuk kondisi tersebut. Ini menunjukkan bahwa burnout akademik dalam era pendidikan modern sangat terkait dengan lingkungan sosial yang mengitari mahasiswa, bukan hanya proses belajar di kelas. (Andrade & Ribeiro, 2023)

Kajian lain di perguruan tinggi juga memperlihatkan bahwa burnout berkaitan dengan karakteristik personal dan variabel akademik mahasiswa. Penelitian pada mahasiswa keperawatan dan pendidikan anak usia dini di Spanyol menegaskan bahwa academic burnout berhubungan dengan variabel pribadi dan akademik, sehingga memperlihatkan bahwa kelelahan akademik muncul sebagai hasil interaksi antara tuntutan belajar dan kondisi individual mahasiswa. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa burnout adalah fenomena yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal saja. (Cuevas-caravaca & S, 2024)

Salah satu kesenjangan penting dalam penelitian terdahulu adalah kecenderungan banyak studi untuk menguji satu faktor secara terpisah, padahal burnout akademik justru muncul ketika beberapa kondisi bekerja secara bersamaan.

Penelitian konfiguratif pada mahasiswa Tiongkok menegaskan bahwa tidak ada satu kondisi tunggal yang cukup untuk menimbulkan burnout; kombinasi stres akademik, kecemasan akademik, rendahnya self-efficacy, kecanduan internet, dan rasa kesepian dapat bersama-sama memunculkan burnout. Temuan ini menjadi dasar penting bahwa kajian literatur perlu bergerak dari pendekatan parsial menuju sintesis yang lebih utuh dan multidimensi. (Chen & Chen, 2025)

Di Indonesia, kajian tentang burnout akademik juga semakin berkembang, namun masih cenderung fokus pada faktor-faktor tertentu dalam populasi yang relatif spesifik. Sujadi menemukan bahwa perfeksionisme dan stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap burnout pada mahasiswa penerima beasiswa KIP-K, dengan stres akademik berperan sebagai mediator di antara keduanya. Hasil ini menunjukkan bahwa tekanan prestasi dan tuntutan akademik yang tinggi dapat memperbesar risiko burnout pada mahasiswa Indonesia, terutama pada kelompok yang memiliki beban akademik dan ekspektasi sosial besar. (Sujadi, 2023)

Penelitian lain di Indonesia menegaskan bahwa motivasi belajar juga berkaitan dengan burnout akademik mahasiswa. Studi Sahab, Abas, dan Kaimuddin pada mahasiswa Teknik Arsitektur Universitas Halu Oleo menunjukkan bahwa menurunnya minat, rendahnya motivasi, dan kelelahan akibat tuntutan pendidikan berhubungan dengan academic burnout. Temuan ini memperlihatkan bahwa burnout tidak hanya berkaitan dengan tekanan eksternal, tetapi juga erat hubungannya dengan kondisi internal mahasiswa dalam mempertahankan semangat belajar. (Nurlin Sahab, 2023)

Faktor protektif lain yang sering muncul dalam studi Indonesia adalah efikasi diri. Penelitian Sadaria, Razak, dan Akmal pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar menemukan bahwa efikasi diri berpengaruh signifikan terhadap academic burnout, dan mahasiswa dengan efikasi diri lebih tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan perkuliahan. Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam meyakini kapasitas dirinya sendiri menjadi salah satu kunci untuk menekan risiko burnout di tengah tuntutan studi dan pekerjaan yang berjalan bersamaan. (Sadaria Ahmad; Akmal, Nur, 2024)

Dukungan sosial keluarga juga terbukti menjadi faktor penting dalam menekan burnout akademik mahasiswa Indonesia. Penelitian Chairul, Astuti, dan Anggraini pada mahasiswa skripsi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dan burnout akademik; semakin besar dukungan orang tua, semakin rendah burnout yang dirasakan mahasiswa. Hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa tingkat akhir membutuhkan dukungan emosional dan sosial dari lingkungan terdekat untuk bertahan menghadapi tekanan penyusunan tugas akhir. (Chairul Niken Widi; Anggraini, Astri, 2024)

Temuan-temuan terbaru juga memperluas pemahaman bahwa solusi terhadap burnout akademik tidak cukup hanya berbasis akademik, tetapi perlu menyentuh aspek sosial dan psikologis secara bersamaan. Hermawati, Ulfiah, Amalia Nurul Ummah, dan Irawan melaporkan bahwa dukungan sosial dan resiliensi akademik

secara simultan maupun parsial berpengaruh terhadap burnout akademik mahasiswa, sehingga strategi pencegahan perlu diarahkan pada penguatan jaringan dukungan dan ketahanan belajar. Berdasarkan pola temuan Indonesia dan luar negeri tersebut, artikel ini penting disusun sebagai studi literatur yang membandingkan kedua konteks untuk memetakan faktor risiko, faktor protektif, serta alternatif penanganan burnout akademik yang paling relevan pada era pendidikan modern. (Irawan, 2025)

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa burnout akademik telah menjadi isu global yang dialami mahasiswa di berbagai negara. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pengujian hubungan antara burnout dengan variabel tertentu, seperti stres akademik, efikasi diri, motivasi belajar, resiliensi, maupun dukungan sosial. Penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan pada kelompok mahasiswa tertentu dan dalam konteks yang berbeda-beda, sehingga menghasilkan temuan yang beragam. Kondisi ini menunjukkan perlunya suatu kajian yang mampu mengintegrasikan berbagai hasil penelitian tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern.

Kajian terhadap penelitian terdahulu juga menunjukkan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*). Sebagian besar studi di Indonesia masih menitikberatkan pada identifikasi faktor-faktor penyebab burnout dalam konteks lokal, sedangkan penelitian internasional lebih banyak mengkaji burnout dari perspektif multidimensional dengan melibatkan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan pendidikan secara simultan. Selain itu, masih relatif sedikit penelitian yang secara khusus membandingkan temuan-temuan mengenai burnout akademik mahasiswa di Indonesia dengan hasil penelitian dari berbagai negara. Akibatnya, belum tersedia gambaran yang utuh mengenai persamaan, perbedaan, serta kecenderungan global terkait burnout akademik yang dapat dijadikan dasar dalam merumuskan strategi pencegahan dan penanganan yang lebih efektif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, permasalahan yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah bagaimana karakteristik burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern berdasarkan hasil penelitian di Indonesia dan luar negeri, faktor-faktor apa saja yang memengaruhi terjadinya burnout akademik, serta strategi apa yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi burnout pada mahasiswa. Permasalahan ini penting untuk dikaji mengingat meningkatnya tuntutan akademik, perkembangan teknologi pendidikan, serta berbagai perubahan sistem pembelajaran yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Sebagai alternatif solusi, berbagai penelitian telah mengusulkan pendekatan yang beragam, mulai dari penguatan dukungan sosial, peningkatan efikasi diri, pengembangan resiliensi akademik, manajemen stres, hingga perbaikan lingkungan pembelajaran yang lebih suportif. Namun, efektivitas berbagai pendekatan tersebut masih tersebar dalam berbagai penelitian yang berdiri sendiri. Oleh karena itu, penelitian ini memilih metode studi literatur sebagai pendekatan yang dianggap tepat

untuk mengumpulkan, mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih luas mengenai burnout akademik mahasiswa.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mengidentifikasi berbagai temuan penelitian mengenai burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern, baik yang dilakukan di Indonesia maupun di luar negeri. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memetakan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya burnout akademik serta mengkaji berbagai strategi yang dapat digunakan untuk mencegah dan mengurangi dampaknya terhadap mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai fenomena burnout akademik dalam konteks pendidikan tinggi modern.

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai burnout akademik dengan menghadirkan sintesis hasil penelitian dari berbagai negara dan konteks pendidikan yang berbeda. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi, dosen, konselor, maupun pembuat kebijakan pendidikan dalam merancang program pencegahan dan penanganan burnout akademik yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa pada era pendidikan modern.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada upaya mengintegrasikan hasil-hasil penelitian burnout akademik mahasiswa dari Indonesia dan luar negeri dalam satu kajian literatur yang komprehensif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada satu wilayah, satu variabel, atau satu kelompok mahasiswa tertentu, penelitian ini menyajikan analisis yang lebih luas melalui perbandingan konteks nasional dan internasional. Dengan pendekatan tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pola, faktor risiko, faktor protektif, serta strategi penanganan burnout akademik yang relevan dengan tantangan pendidikan tinggi di era modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi literatur (*literature review*). Metode ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengumpulan, penelaahan, dan analisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan terkait burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern, baik dalam konteks Indonesia maupun luar negeri. Melalui studi literatur, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai perkembangan penelitian, faktor-faktor yang memengaruhi burnout akademik, serta berbagai strategi yang digunakan untuk mengatasinya.

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 melalui penelusuran sumber-sumber ilmiah secara daring. Penelitian tidak dilakukan pada lokasi tertentu karena seluruh data diperoleh dari dokumen ilmiah yang tersedia dalam berbagai basis data

akademik, seperti Google Scholar, Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, dan Garuda Kemdiktisaintek. Target atau sasaran penelitian adalah artikel-artikel ilmiah yang membahas burnout akademik mahasiswa pada jenjang pendidikan tinggi.

Subjek penelitian berupa dokumen ilmiah yang terdiri atas jurnal nasional dan jurnal internasional yang relevan dengan topik penelitian. Artikel yang digunakan dipilih berdasarkan beberapa kriteria, yaitu: (1) membahas burnout akademik pada mahasiswa; (2) dipublikasikan pada rentang tahun 2021–2026, atau maksimal 10 tahun terakhir apabila sumber yang relevan masih terbatas; (3) berasal dari jurnal nasional terakreditasi maupun jurnal internasional bereputasi; dan (4) tersedia dalam bentuk artikel lengkap sehingga memungkinkan untuk dilakukan analisis secara mendalam.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahapan. Tahap pertama adalah identifikasi topik dan perumusan fokus kajian mengenai burnout akademik mahasiswa. Tahap kedua adalah penelusuran literatur menggunakan kata kunci seperti *academic burnout*, *student burnout*, *college student burnout*, *burnout akademik mahasiswa*, dan *higher education*. Tahap ketiga adalah proses seleksi artikel berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Tahap keempat adalah pengkajian isi artikel secara mendalam untuk memperoleh informasi mengenai karakteristik burnout akademik, faktor penyebab, dampak, serta strategi penanganannya. Tahap terakhir adalah sintesis dan interpretasi hasil penelitian yang telah dikumpulkan.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah peneliti sendiri (*human instrument*) yang berperan dalam menentukan sumber data, melakukan seleksi literatur, mengorganisasi informasi, serta menafsirkan hasil penelitian. Selain itu, digunakan lembar dokumentasi dan matriks kajian literatur untuk membantu proses pencatatan data, seperti identitas artikel, tujuan penelitian, metode yang digunakan, temuan utama, dan kesimpulan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi dengan mengumpulkan artikel, jurnal ilmiah, dan sumber pustaka yang relevan dengan tema penelitian. Data yang diperoleh kemudian dicatat, diklasifikasikan, dan disusun berdasarkan tema-tema tertentu agar memudahkan proses analisis. Untuk menjaga kualitas data, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap sumber yang digunakan serta memastikan bahwa artikel yang dipilih berasal dari publikasi ilmiah yang kredibel.

Teknik analisis data menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis isi dilakukan dengan mengidentifikasi informasi penting yang terdapat dalam setiap artikel, sedangkan analisis tematik digunakan untuk mengelompokkan temuan-temuan penelitian ke dalam tema-tema utama, seperti faktor penyebab burnout akademik, dampak burnout, faktor protektif, dan strategi penanganan burnout. Selanjutnya, hasil analisis dibandingkan dan disintesis untuk menemukan pola, persamaan, perbedaan, serta kecenderungan penelitian burnout akademik mahasiswa di Indonesia dan luar negeri. Dengan teknik tersebut, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan gambaran yang komprehensif mengenai burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil telaah literatur ini menunjukkan bahwa burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern telah dibahas dalam berbagai konteks, baik di Indonesia maupun luar negeri. Secara umum, penelitian-penelitian yang ditemukan menempatkan burnout sebagai fenomena multidimensi yang berkaitan dengan tuntutan akademik, dukungan sosial, efikasi diri, resiliensi, motivasi, serta pola adaptasi mahasiswa terhadap tekanan belajar. Pada studi internasional, fokus analisis bahkan berkembang ke model longitudinal, konfigurasi faktor penyebab, dan faktor protektif yang lebih kompleks (Utari, 2022).

Tabel 1. Hasil Literatur Indonesia

No	Referensi	Fokus Kajian	Temuan Inti	Interpretasi terhadap Judul
1	Windarwati et al. (2022), <i>Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa</i> (Utari, 2022)	Pola komunikasi keluarga dan burnout akademik mahasiswa saat pandemi	Komunikasi keluarga yang lebih terbuka berkaitan dengan burnout yang lebih rendah; tingkat pendidikan juga berhubungan signifikan dengan burnout.	Menunjukkan bahwa dalam konteks Indonesia, keluarga masih menjadi faktor protektif penting dalam mencegah burnout mahasiswa.
2	Amarsa et al. (2023), <i>G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling</i> (Saripah, 2023)	Profil academic burnout mahasiswa BK UPI	Sebagian besar mahasiswa berada pada kategori burnout sedang; aspek kelelahan dan sinisme paling menonjol.	Menggambarkan bahwa tekanan akademik di perguruan tinggi modern memunculkan kelelahan psikologis yang cukup nyata pada mahasiswa.
3	Putri et al. (2023), <i>Jurnal Keperawatan Jiwa</i> (Khalid, 2023)	Faktor yang memengaruhi burnout pada mahasiswa keperawatan	Burnout meningkat seiring beban belajar, perubahan metode pembelajaran, dan tekanan akademik pascapandemi.	Menguatkan bahwa tuntutan pendidikan modern, terutama pada mahasiswa kesehatan, memperbesar risiko burnout.

4	Andini (2024), <i>JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia</i> (Andini, 2024)	Efikasi diri dan dukungan sosial pada mahasiswa pekerja	Efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan dengan burnout akademik; efikasi diri yang tinggi cenderung menurunkan burnout.	Menunjukkan bahwa mahasiswa yang kuliah sambil bekerja membutuhkan sumber daya psikologis yang kuat agar tidak mudah mengalami burnout.
5	Borualogo et al. (2024), <i>Bandung Conference Series: Psychology Science</i> (Borualogo Muhamad Arif; Wahyudi, Hedi; Kusdiyati, Sulisworo, 2024)	Social support dan academic burnout pada mahasiswa kedokteran	Belonging support menjadi dimensi dukungan sosial yang paling berpengaruh terhadap burnout.	Menegaskan bahwa mahasiswa di program studi bertekanan tinggi memerlukan dukungan sosial yang kuat untuk bertahan dalam pendidikan modern.
6	Vianindia & Pravesti (2024), <i>Jurnal Mahasiswa BK An-Nur</i> (Vianindia & Pravesti, 2024)	Efikasi diri, prokrastinasi akademik, dan burnout	Efikasi diri berpengaruh negatif terhadap burnout, sedangkan prokrastinasi akademik meningkatkan burnout.	Menggambarkan bahwa pengelolaan diri menjadi kunci penting dalam menekan burnout mahasiswa di era pembelajaran yang serba cepat.
7	Wardani et al. (2025), <i>JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia</i> (Fitriani Pramudya Wardani, 2024)	Burnout pada mahasiswa aktif berorganisasi dan peran resiliensi	Resiliensi berperan dalam menekan burnout pada mahasiswa yang aktif organisasi.	Menunjukkan bahwa aktivitas non-akademik juga dapat memengaruhi burnout, sehingga keseimbangan peran mahasiswa menjadi penting.
8	Hermawati et al. (2025), <i>Jurnal Penelitian Psikologi</i> (Nisa Hermawati, 2025)	Dukungan sosial dan resiliensi akademik	Dukungan sosial dan resiliensi akademik menjelaskan variasi burnout pada mahasiswa.	Menegaskan bahwa burnout mahasiswa modern tidak hanya ditentukan oleh beban tugas, tetapi juga oleh kemampuan bertahan dan

				dukungan lingkungan.
9	Chairul et al. (2025), <i>Psikologi Konseling</i> (Chairul Niken Widi; Anggraini, Astri, 2024)	Dukungan sosial orang tua dan burnout pada mahasiswa skripsi	Dukungan sosial orang tua berkaitan dengan burnout akademik yang lebih rendah pada mahasiswa skripsi.	Relevan karena mahasiswa tingkat akhir cenderung menghadapi tekanan penyelesaian studi yang paling tinggi.
10	Wahdini (2025), <i>Berkala Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat</i> (Wahdini, 2025)	Burnout dan strategi koping mahasiswa kedokteran	Tinjauan pustaka ini menekankan bahwa burnout mahasiswa kedokteran perlu diatasi dengan strategi koping yang adaptif.	Menunjukkan bahwa solusi burnout pada pendidikan modern tidak cukup hanya dengan memahami masalah, tetapi juga perlu strategi penanganan yang nyata.

Tabel 2. Hasil Literatur Luar Negeri

No	Referensi	Fokus Kajian	Temuan Inti	Interpretasi terhadap Judul
1	Salmela-Aro et al. (2017), <i>Computers in Human Behavior</i> (Salmela-Aro & Read, 2017)	Profil engagement dan burnout mahasiswa	Ditemukan beberapa profil mahasiswa, termasuk kelompok engaged, engaged-exhausted, dan burned-out.	Menunjukkan bahwa burnout mahasiswa bukan kondisi tunggal, melainkan memiliki variasi profil yang penting dalam era pendidikan modern.
2	Turhan et al. (2023), <i>Computers in Human Behavior</i> (Turhan et al., 2023)	Perkembangan temporal burnout mahasiswa	Burnout berkembang dari waktu ke waktu dan berkaitan dengan niat putus kuliah.	Menguatkan bahwa burnout harus dipahami sebagai proses dinamis, bukan sekadar kondisi sesaat.
3	Jagodics & Szabó (2023), <i>SN Social Sciences</i> (Jagodics & Szabó, 2023)	Student burnout dalam perspektif demand-resource	Model demand-resource relevan untuk menjelaskan burnout di pendidikan tinggi.	Menunjukkan bahwa tekanan akademik dan sumber daya belajar harus dianalisis bersamaan.

4	Liu et al. (2023), <i>BMC Medical Education</i> (Liu et al., 2023)	Faktor prevalensi burnout pada mahasiswa Tiongkok	dan Studi besar menemukan tingkat burnout dipengaruhi oleh faktor demografis, proses pendidikan, dan aspek personal.	Menunjukkan bahwa burnout mahasiswa modern bersifat multifaktor dan perlu pendekatan sistemik.
5	Iuga et al. (2024), <i>Educational Psychology Review</i> (Iuga & David, 2024)	Emotion regulation dan student burnout	Strategi regulasi emosi berkaitan dengan burnout, dan hasilnya berbeda menurut usia, jenjang, dan komposisi gender.	Menegaskan pentingnya faktor psikologis individual dalam mencegah burnout.
6	Zhang et al. (2025), <i>Frontiers in Psychology</i> (Zhang et al., 2025)	Stres, social support, self-esteem, dan burnout	Stres memprediksi burnout secara langsung dan tidak langsung melalui social support dan self-esteem.	Menunjukkan bahwa perlindungan terhadap burnout perlu menyentuh sumber daya internal dan eksternal mahasiswa.
7	Chen & Chen (2025), <i>Acta Psychologica</i> (Chen & Chen, 2025)	FSQCA burnout pada mahasiswa Tiongkok	Burnout muncul dari kombinasi beberapa kondisi, bukan dari satu faktor tunggal.	Sangat relevan untuk membaca burnout mahasiswa modern sebagai hasil interaksi banyak faktor.
8	Olson et al. (2025), <i>BMC Psychology</i> (Olson et al., 2025)	Stress, burnout, dan study engagement	Stress dan burnout tinggi, sedangkan study engagement berfungsi sebagai pelindung terhadap burnout.	Menguatkan bahwa keterlibatan belajar adalah salah satu kunci pencegahan burnout.
9	Messina et al. (2025), <i>Frontiers in Psychology</i> (Messina et al., 2025)	Social support dan interpersonal emotion regulation	Social support terbukti protektif; strategi venting justru memperburuk burnout.	Menunjukkan bahwa cara mahasiswa mengelola emosi saat berinteraksi sosial sangat menentukan risiko burnout.
10	Sukamto et al. (2026), <i>Current Psychology</i> (Sukamto et al., 2026)	Systematic review faktor risiko dan protektif burnout	Burnout dipengaruhi faktor akademik, psikologis, personal, sosial, dan struktural; solusi harus holistik.	Memperkuat bahwa pendekatan penanganan burnout mahasiswa harus terpadu, bukan parsial.

Berdasarkan dua tabel di atas, terlihat bahwa penelitian di Indonesia cenderung berfokus pada variabel-variabel yang dekat dengan kehidupan mahasiswa sehari-

hari, seperti dukungan sosial orang tua, komunikasi keluarga, efikasi diri, prokrastinasi, resiliensi, dan kondisi mahasiswa tingkat akhir atau mahasiswa pekerja. Banyak studi nasional juga memakai desain korelasional atau cross-sectional, sehingga kuat dalam memetakan hubungan antarvariabel tetapi masih terbatas dalam menjelaskan perkembangan burnout secara jangka panjang. Temuan ini menegaskan bahwa dalam konteks Indonesia, burnout akademik sering dipahami sebagai hasil tekanan akademik yang dipengaruhi oleh relasi sosial terdekat dan kemampuan pengelolaan diri mahasiswa.

Sementara itu, studi internasional memperlihatkan kecenderungan yang lebih luas dan kompleks. Penelitian luar negeri tidak hanya mengukur hubungan sederhana antarvariabel, tetapi juga memakai pendekatan longitudinal, meta-analisis, profile analysis, dan FSQCA untuk melihat bagaimana burnout muncul dari kombinasi faktor yang saling berinteraksi. Faktor-faktor yang paling sering muncul ialah stres akademik, social support, self-esteem, academic engagement, emotion regulation, internet addiction, physical activity, dan resource-based models. Ini menunjukkan bahwa dalam literatur internasional, burnout mahasiswa diposisikan sebagai fenomena yang dinamis dan sistemik, bukan sekadar masalah individu.

Dari perbandingan tersebut, tampak adanya gap penelitian yang penting. Kajian Indonesia masih relatif dominan pada kelompok mahasiswa tertentu dan hubungan variabel yang bersifat linear, sedangkan kajian internasional sudah lebih jauh membahas proses terbentuknya burnout, variasi profil, serta mekanisme protektif yang berlapis. Secara interpretatif, gap ini menunjukkan bahwa penelitian burnout akademik mahasiswa di Indonesia masih memerlukan perluasan pada analisis longitudinal, pendekatan model campuran, serta kajian lintas konteks yang membandingkan pengaruh faktor personal, institusional, dan sosial secara simultan. Dengan demikian, studi literatur ini memiliki kebaruan karena mengintegrasikan temuan Indonesia dan luar negeri untuk melihat pola yang lebih utuh mengenai burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern.

Secara praktis, seluruh temuan ini mengarah pada satu pemahaman penting: burnout akademik mahasiswa tidak cukup ditangani hanya dengan mengurangi tugas atau menambah motivasi, tetapi perlu dukungan sosial yang kuat, penguatan efikasi diri, pembiasaan coping yang sehat, peningkatan engagement belajar, pengelolaan stres yang lebih baik, serta lingkungan belajar yang manusiawi dan adaptif. Beberapa studi juga memberi sinyal bahwa aktivitas fisik, kedekatan dengan alam, dan pengelolaan penggunaan internet dapat menjadi pelindung tambahan terhadap burnout. Dengan kata lain, pencegahan burnout pada mahasiswa di era pendidikan modern perlu bersifat holistik, terstruktur, dan responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa.

Pembahasan

1. Karakteristik Burnout Akademik Mahasiswa di Era Pendidikan Modern

Secara konseptual, burnout akademik pada mahasiswa dipahami sebagai respons kronis terhadap tekanan dan tuntutan pendidikan yang terus-menerus. Dalam literatur terbaru, burnout tidak lagi dipandang sebagai kelelahan biasa, melainkan sebagai kondisi psikologis yang memiliki tiga dimensi utama, yaitu exhaustion (kelelahan emosional dan fisik), cynicism (jarak psikologis, sinisme, atau sikap negatif terhadap studi), dan inefficacy (perasaan tidak mampu atau menurunnya keyakinan atas kemampuan akademik). Sejumlah kajian juga menegaskan bahwa burnout mahasiswa mengancam penyesuaian akademik, kesehatan mental, dan capaian belajar, sehingga fenomena ini perlu dibaca sebagai masalah pendidikan sekaligus masalah psikologis. (Chong & Foo, 2025)

Dimensi exhaustion merupakan ciri yang paling mudah diamati karena tampak dalam bentuk kelelahan yang berkelanjutan, tenaga belajar yang menurun, sulit mempertahankan konsentrasi, dan merasa "habis" secara emosional ketika berhadapan dengan tugas kuliah, ujian, maupun tuntutan target akademik. Dalam studi tentang mahasiswa Italia, exhaustion dijelaskan sebagai kondisi rendahnya keluaran emosi dan rasa terkuras secara fisik, sehingga mahasiswa kesulitan menjalankan tanggung jawab pendidikan. Temuan serupa tampak pada studi kasus di universitas publik Portugal yang menunjukkan bahwa burnout dapat berdampak pada kesejahteraan mahasiswa dan bahkan dikaitkan dengan kemungkinan keinginan meninggalkan studi. Artinya, pada era pendidikan modern, kelelahan akademik bukan sekadar rasa capek sementara, tetapi dapat berubah menjadi keletihan yang kronis dan mengganggu keberlanjutan studi. (Nicita et al., 2025)

Dimensi cynicism memperlihatkan karakter burnout yang ditandai oleh sikap menjauh dari aktivitas belajar, berkurangnya keterlibatan, dan munculnya pandangan negatif terhadap proses pendidikan maupun institusi. Studi pada mahasiswa tinggi di Türkiye bahkan menunjukkan bahwa cynicism dapat muncul dalam empat bentuk, yaitu cynicism akademik, kebijakan, institusional, dan sosial. Temuan ini penting karena memperlihatkan bahwa sinisme mahasiswa tidak selalu terbatas pada rasa bosan belajar, tetapi bisa berkembang menjadi ketidakpercayaan terhadap sistem kampus, kebijakan pendidikan, dan relasi sosial di lingkungan akademik. Dalam studi tersebut, cynicism institusional menjadi prediktor negatif terkuat bagi identifikasi mahasiswa dengan universitas, sementara cynicism akademik juga berkaitan dengan performa akademik. Ini menunjukkan bahwa pada pendidikan modern, burnout tidak hanya melemahkan energi belajar, tetapi juga dapat mengubah cara mahasiswa memandang kampus dan proses pendidikan itu sendiri. (Tosun, 2025)

Dimensi inefficacy atau rendahnya rasa mampu adalah karakter burnout yang sangat penting karena berhubungan langsung dengan keyakinan mahasiswa terhadap kapasitas dirinya dalam menyelesaikan tuntutan akademik. Studi konfiguratif pada mahasiswa Tiongkok menunjukkan bahwa burnout akademik tidak muncul dari satu faktor tunggal, melainkan dari kombinasi stres akademik, kecemasan akademik,

rendahnya self-efficacy, kecanduan internet, dan kesepian. Ini menandakan bahwa mahasiswa yang merasa tidak kompeten cenderung lebih rentan masuk ke dalam pola burnout, terutama ketika mereka juga menghadapi tekanan akademik yang tinggi dan dukungan psikologis yang rendah. Temuan lain pada mahasiswa Italia dan Peru memperkuat hal tersebut: burnout berkaitan dengan niat putus kuliah dan penurunan kepuasan hidup, sedangkan komunikasi keluarga yang baik berhubungan dengan meningkatnya kepuasan hidup. Dengan demikian, inefficacy bukan hanya rasa kurang percaya diri, tetapi juga penanda melemahnya daya tahan akademik mahasiswa dalam menghadapi tuntutan pendidikan modern. (Chen & Chen, 2025)

Jika dilihat berdasarkan konteks program studi, burnout tampak lebih kuat pada pendidikan yang menuntut beban akademik tinggi dan tanggung jawab profesional yang besar, seperti kedokteran, keperawatan, dan pendidikan vokasional. Studi pada mahasiswa kedokteran di Malaysia menemukan prevalensi burnout yang tinggi, terutama pada aspek personal, work-related, dan client-related burnout, serta mengaitkannya dengan tuntutan kuliah, studi, ujian, dan tanggung jawab klinis. Kajian sistematis pada mahasiswa kedokteran juga menegaskan bahwa burnout berdampak buruk pada kesehatan mental dan hasil pendidikan, sedangkan studi pada mahasiswa vokasional menunjukkan bahwa burnout dapat memicu absensi tinggi, peningkatan dropout, dan penurunan prestasi akademik, terutama ketika mahasiswa menghadapi tekanan finansial dan pekerjaan paruh waktu. Karena itu, karakter burnout pada era pendidikan modern cenderung semakin kompleks: ia tidak hanya hadir sebagai kelelahan belajar, tetapi juga sebagai kombinasi tekanan akademik, beban peran, tuntutan institusional, dan problem kehidupan mahasiswa di luar kampus. (Tze et al., 2026)

Secara keseluruhan, temuan-temuan internasional tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern bersifat multidimensional, dinamis, dan kontekstual. Ia muncul sebagai kelelahan yang berkelanjutan, sinisme terhadap studi dan institusi, serta penurunan keyakinan akademik yang kemudian berimbas pada performa, kepuasan hidup, dan niat bertahan di perguruan tinggi. Dari sisi pembacaan ilmiah, sebagian besar studi yang ditelaah masih menggunakan desain cross-sectional dan instrumen self-report, sehingga hasilnya kuat untuk memetakan hubungan antarvariabel, tetapi belum cukup untuk menjelaskan perubahan burnout dari waktu ke waktu secara mendalam. Ini menjadi peluang riset berikutnya untuk mengembangkan studi longitudinal, komparatif lintas disiplin, dan mixed-method agar karakter burnout mahasiswa di era pendidikan modern dapat dipahami lebih utuh dan lebih dekat dengan realitas lapangan. (Zhang et al., 2025).

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Burnout Akademik Mahasiswa

Burnout akademik mahasiswa pada dasarnya dipengaruhi oleh hubungan yang tidak seimbang antara tuntutan belajar dan sumber daya yang tersedia untuk mengahadapinya. Kajian terbaru tentang study demands-resources theory menegaskan

bahwa burnout dan kesejahteraan mahasiswa sangat berkaitan dengan besarnya tuntutan studi, seperti beban tugas, tekanan evaluasi, dan intensitas perkuliahan, serta dengan sumber daya personal maupun sosial yang dimiliki mahasiswa untuk menyeimbangkan tuntutan tersebut. Dengan demikian, burnout bukanlah masalah yang berdiri sendiri, melainkan hasil interaksi antara tekanan akademik dan keterbatasan dukungan yang diterima mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi. (Bakker & Mostert, 2024)

Faktor yang paling sering muncul dalam literatur adalah stres akademik dan beban studi yang tinggi. Beberapa studi Scopus menunjukkan bahwa stres akademik berhubungan erat dengan burnout, dan dalam konteks pendidikan tinggi, kondisi ini sering diperburuk oleh tugas yang menumpuk, jadwal belajar yang padat, serta tuntutan untuk mempertahankan performa akademik. Penelitian tentang student burnout juga menjelaskan bahwa burnout dapat muncul dari kombinasi tekanan akademik dan beban kursus yang berat, sehingga mahasiswa mengalami kelelahan, kehilangan minat belajar, dan penurunan keterlibatan akademik. Pola ini memperlihatkan bahwa semakin besar tuntutan pendidikan, semakin besar pula risiko mahasiswa mengalami kelelahan akademik yang berkepanjangan. (Pham Thi & Duong, 2024)

Selain tekanan akademik, self-efficacy atau keyakinan terhadap kemampuan diri menjadi faktor yang sangat menentukan. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa self-efficacy yang rendah berkaitan dengan meningkatnya burnout, sedangkan self-efficacy yang kuat dapat menurunkan dampak stres akademik terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Studi tentang mahasiswa EFL juga menemukan bahwa academic self-efficacy dan academic motivation berperan dalam menentukan tingkat burnout, sehingga mahasiswa yang memiliki keyakinan diri dan dorongan belajar yang baik cenderung lebih mampu bertahan menghadapi tuntutan kuliah. Temuan ini menegaskan bahwa burnout tidak hanya dipicu oleh tekanan dari luar, tetapi juga oleh lemahnya sumber daya internal mahasiswa dalam menghadapi tekanan tersebut. (Ma, 2024)

Faktor protektif yang sangat menonjol dalam literatur internasional adalah dukungan sosial. Penelitian terkini menunjukkan bahwa social support memiliki hubungan negatif dengan academic burnout; semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah tingkat burnout yang mereka alami. Dukungan ini dapat berasal dari teman sebaya, dosen, keluarga, maupun lingkungan belajar yang suportif. Studi lain juga menunjukkan bahwa regulasi emosi interpersonal berpengaruh terhadap burnout melalui mekanisme dukungan sosial, sehingga cara mahasiswa membangun relasi dan mencari bantuan emosional menjadi sangat penting dalam mencegah kelelahan akademik. Dalam konteks ini, burnout mahasiswa modern dapat dipahami bukan hanya sebagai persoalan individu, tetapi juga sebagai indikator kualitas relasi sosial dalam ekosistem pendidikan. (Zhang et al., 2025)

Literatur Scopus juga menegaskan bahwa faktor psikologis dan perilaku seperti kecemasan akademik, kesepian, kecanduan internet, dan strategi koping yang kurang adaptif turut memperbesar risiko burnout. Kajian konfiguratif pada mahasiswa Tiongkok menemukan bahwa burnout tidak muncul dari satu faktor tunggal, melainkan dari kombinasi beberapa kondisi, seperti stres akademik, kecemasan akademik, rendahnya self-efficacy, kecanduan internet, dan kesepian. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa burnout pada era pendidikan modern memiliki karakter yang saling terkait dengan kehidupan digital mahasiswa, pola interaksi sosial, dan kesehatan psikologis secara umum. Dengan kata lain, mahasiswa yang tertekan, kurang percaya diri, kesepian, dan terjebak dalam penggunaan internet yang tidak sehat cenderung lebih rentan mengalami burnout. (Chen & Chen, 2025)

Faktor lain yang juga muncul dalam penelitian terbaru adalah identitas akademik dan keterlibatan belajar. Studi 2025 menunjukkan bahwa professional identity berkorelasi negatif dengan burnout dan self-efficacy berperan sebagai mediator parsial, sehingga mahasiswa yang merasa dirinya memiliki arah akademik yang jelas cenderung lebih tahan terhadap burnout. Di sisi lain, study engagement terbukti berfungsi sebagai pelindung penting; mahasiswa yang aktif, terlibat, dan memiliki keterikatan positif pada proses belajar lebih kecil kemungkinannya mengalami burnout. Ini menunjukkan bahwa burnout akademik tidak hanya bisa dijelaskan oleh tekanan, tetapi juga oleh rendahnya keterikatan mahasiswa terhadap studi dan menurunnya makna personal terhadap proses pendidikan. (Zhu, 2025)

Dari seluruh temuan tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern terbentuk melalui interaksi kompleks antara tuntutan studi yang tinggi, lemahnya self-efficacy, rendahnya motivasi, terbatasnya dukungan sosial, problem regulasi emosi, kesepian, dan pola hidup digital yang tidak sehat. Karena itu, pembahasan faktor-faktor burnout tidak cukup melihat satu variabel secara terpisah, tetapi harus dibaca sebagai suatu sistem yang saling memengaruhi. Implikasinya, pencegahan burnout mahasiswa perlu diarahkan pada pengurangan beban akademik yang tidak proporsional, penguatan dukungan sosial, peningkatan self-efficacy dan motivasi, serta penciptaan lingkungan belajar yang lebih sehat, adaptif, dan manusiawi. (Jagodics & Szabó, 2023)

3. Strategi Pencegahan dan Penanganan Burnout Akademik pada Mahasiswa

Strategi pencegahan burnout akademik mahasiswa dalam literatur terbaru menunjukkan bahwa penanganannya tidak cukup dilakukan dengan satu pendekatan tunggal, melainkan harus menggabungkan intervensi pada tingkat individu dan institusi. Sebuah systematic review and meta-analysis menemukan bahwa intervensi untuk menurunkan burnout pada mahasiswa memang efektif secara umum, dengan bukti terkuat pada randomized controlled trials, rational emotive behavior therapy, dan mindfulness-based interventions. Temuan ini penting karena menegaskan bahwa burnout mahasiswa dapat dikurangi melalui pendekatan psikologis yang terstruktur,

bukan hanya melalui anjuran umum untuk “lebih semangat” atau “mengatur waktu lebih baik.” (Madigan et al., 2024)

Pada tingkat individu, pendekatan yang paling sering didukung oleh literatur adalah mindfulness, regulasi emosi, self-efficacy, dan coping adaptif. Meta-analisis tentang mindfulness menunjukkan bahwa mindfulness-based interventions dapat menurunkan gejala burnout dan membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih stabil. Studi lain juga menjelaskan bahwa mindfulness berhubungan dengan learning burnout melalui regulatory emotional self-efficacy, sehingga mahasiswa yang lebih mampu mengelola emosi cenderung lebih tahan terhadap kelelahan akademik. Di sisi lain, kajian tentang fenomena burnout mahasiswa menegaskan bahwa academic resilience, self-efficacy, social support, dan mindfulness practices merupakan faktor protektif yang dapat menekan risiko burnout.

Selain mindfulness, literatur juga menekankan pentingnya penguatan resiliensi akademik dan pengelolaan diri belajar. Kajian terbaru menunjukkan bahwa resiliensi berperan sebagai sumber daya psikologis yang membantu mahasiswa bertahan menghadapi tekanan akademik, sedangkan strategi coping yang adaptif dapat mencegah tekanan berubah menjadi burnout kronis. Dalam penelitian-penelitian terbaru, mahasiswa dengan resiliensi lebih tinggi cenderung lebih optimis, lebih stabil secara emosional, dan lebih mampu mempertahankan keterlibatan akademik ketika menghadapi beban studi yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa pencegahan burnout bukan hanya soal mengurangi stres, tetapi juga membangun kapasitas internal mahasiswa agar lebih siap menghadapi tekanan pendidikan modern. (Sukanto et al., 2026)

Faktor sosial juga terbukti sangat menentukan. Sejumlah penelitian menegaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan dosen berfungsi sebagai pelindung utama terhadap burnout akademik. Penelitian mengenai academic burnout dan social support menampilkan bahwa social support berhubungan negatif dengan burnout, dan literatur tentang interpersonal emotion regulation menunjukkan bahwa dukungan sosial bekerja melalui mekanisme pengaturan emosi yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis. Dengan kata lain, strategi pencegahan burnout tidak hanya bersifat intrapersonal, tetapi juga relasional, karena mahasiswa membutuhkan lingkungan sosial yang memberi rasa aman, diterima, dan didengar. (Messina et al., 2025)

Pada level institusional, literatur mutakhir menekankan perlunya pengaturan beban belajar, dukungan kesehatan mental, dan kebijakan akademik yang lebih fleksibel. Studi tentang pencegahan burnout dalam pendidikan tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa memandang strategi pencegahan sebagai sesuatu yang harus didukung sistem kampus, termasuk layanan konseling, program kesehatan mental, dan kebijakan pembelajaran yang lebih manusiawi. Kajian lain juga menunjukkan bahwa strategi pencegahan yang efektif mencakup workload management, resilience-building programs, promotion of social support, dan pengurangan distraksi digital. Ini berarti bahwa pencegahan burnout tidak akan efektif bila kampus hanya

membebankan tanggung jawab adaptasi pada mahasiswa tanpa memperbaiki struktur pembelajarannya. (Popa-Velea et al., 2025)

Sejumlah studi juga memperlihatkan bahwa intervensi yang lebih praktis dan berbasis kebutuhan mahasiswa mulai dikembangkan, misalnya self-help guide untuk mitigasi burnout akademik dan program dukungan yang menggabungkan pendekatan kognitif, emosional, dan perilaku. Upaya ini penting karena hasil penelitian terbaru masih menunjukkan bahwa intervensi untuk burnout mahasiswa belum memiliki konsensus penuh, sehingga variasi pendekatan perlu terus diuji efektivitasnya. Dengan demikian, solusi yang paling masuk akal adalah pendekatan komprehensif: mahasiswa dibekali keterampilan coping, resiliensi, dan regulasi emosi, sementara institusi menyediakan iklim akademik yang sehat, dukungan sosial yang kuat, serta layanan kesehatan mental yang mudah diakses. (Hasan et al., 2026)

Berdasarkan temuan tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa burnout akademik mahasiswa di era pendidikan modern tidak dapat ditangani hanya melalui satu jalur, melainkan memerlukan sinergi antara kekuatan personal mahasiswa dan dukungan struktural dari perguruan tinggi. Strategi yang paling relevan adalah kombinasi antara mindfulness, penguatan self-efficacy, resiliensi akademik, dukungan sosial, regulasi emosi, dan kebijakan pembelajaran yang adaptif. Pendekatan ini sejalan dengan hasil review terbaru yang menegaskan bahwa perlindungan terhadap burnout harus bersifat holistik dan mencakup penguatan karakter individu, dukungan sosial yang kuat, strategi belajar dan coping yang adaptif, serta lingkungan akademik yang sehat. (Sukamto et al., 2026)

KESIMPULAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan metode studi literatur sehingga seluruh data yang dianalisis berasal dari hasil penelitian terdahulu dan tidak melibatkan pengumpulan data lapangan secara langsung. Kedua, artikel yang dikaji berasal dari berbagai negara, latar belakang pendidikan, dan karakteristik responden yang berbeda sehingga kemungkinan terdapat variasi konteks sosial, budaya, dan sistem pendidikan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Ketiga, sebagian besar penelitian yang ditelaah menggunakan desain cross-sectional sehingga belum mampu menjelaskan perubahan burnout akademik mahasiswa secara longitudinal. Oleh karena itu, hasil penelitian ini lebih berfungsi sebagai gambaran komprehensif mengenai fenomena burnout akademik daripada sebagai dasar untuk melakukan generalisasi terhadap seluruh populasi mahasiswa.

Berdasarkan hasil studi literatur yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa burnout akademik merupakan fenomena yang banyak dialami mahasiswa di era pendidikan modern dan ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Hasil kajian menunjukkan bahwa burnout akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti stres

akademik, beban belajar yang tinggi, rendahnya self-efficacy, kurangnya dukungan sosial, rendahnya resiliensi, serta perubahan lingkungan pembelajaran akibat perkembangan teknologi dan sistem pendidikan modern. Berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa strategi yang efektif untuk mencegah dan mengurangi burnout meliputi penguatan resiliensi, peningkatan self-efficacy, pengembangan keterampilan regulasi emosi, penerapan mindfulness, serta penyediaan dukungan sosial dan lingkungan akademik yang sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa penanganan burnout akademik memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui kolaborasi antara mahasiswa, dosen, keluarga, dan institusi pendidikan agar tercipta proses pembelajaran yang lebih seimbang, sehat, dan berkelanjutan.

Berdasarkan temuan penelitian, perguruan tinggi perlu mengembangkan kebijakan dan program yang berorientasi pada kesehatan mental mahasiswa melalui layanan konseling yang mudah diakses, penguatan dukungan sosial, serta pengelolaan beban akademik yang lebih proporsional. Dosen juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih suportif dengan memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa dan menerapkan strategi pembelajaran yang adaptif. Di sisi lain, mahasiswa perlu meningkatkan kemampuan regulasi emosi, manajemen stres, serta resiliensi akademik agar lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan pendidikan tinggi. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan melakukan studi empiris dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun mixed methods guna menguji secara langsung faktor-faktor yang memengaruhi burnout akademik serta efektivitas berbagai strategi intervensi dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, M. A. (2024). Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *JiWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol 2 No 1 (2024): Maret. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/10405/6594>
- Andrade, D., & Ribeiro, I. J. S. (2023). Academic Burnout, Family Functionality, Perceived Social Support and Coping among Graduate Students during the COVID-19 Pandemic.
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 92. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Borualogo Muhamad Arif; Wahyudi, Hedi; Kusdiyati, Sulisworo, I. S. S. (2024). Traditional bullying, cyberbullying, and subjective well-being post-COVID-19 in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, Vol 51, No 1 (2024), 81–102. <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/90980/pdf>
- Chairul Niken Widi; Anggraini, Astri, N. A. (2024). HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL ORANG TUA DENGAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA SKRIPSI. *PSIKOLOGI KONSELING*, Vol. 17 No. 2 (2024): Jurnal Psikologi Konseling, 184–191. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/Konseling/article/view/69423/28232>

- Chen, J., & Chen, G. (2025). Academic burnout among Chinese college students: A study based on FSQCA method. *Acta Psychologica*, 253, 104701. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104701>
- Chong, L. Z., & Foo, L. K. (2025). Student Burnout : A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations.
- Cuevas-caravaca, E., & S, E. I. (2024). Academic Burnout , Personality , and Academic Variables in University Students. 1561–1571.
- Fitriani Pramudya Wardani, S. d. (2024). "Academic Burnout pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi: Bagaimana Peran Resiliensi?,". *iwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 110–118,. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12548>
- Hasan, M. A., Sari, P., Wantu, T., Gorontalo, U. N., Sudirman, J., & No, S. (2026). From Academic Pressure to Preventive Self-Help : Development of Academic Burnout Mitigation Guide for Students. 6(8).
- Irawan, N. H. U. U. P. A. N. U. F. I. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik dalam Menjelaskan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 16 No. 2 (2025): *Jurnal Penelitian Psikologi*, 89–97. <https://jurnalfpk.uinsa.ac.id/index.php/JPP/article/view/1587/472>
- Iuga, I. A., & David, O. A. (2024). Emotion Regulation and Academic Burnout Among Youth: a Quantitative Meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 36(4), 106. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student Burnout in Higher Education: A Demand-Resource Model Approach. *Trends in Psychology*, 31(4), 757–776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Khalid, T. H. P. Z. M. F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol 11, No 2 (2023): Mei 2023, 379–386. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/11534/pdf>
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 317. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Ma, Y. (2024). The impact of academic self-efficacy and academic motivation on Chinese EFL students' academic burnout. *Learning and Motivation*, 85, 101959. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lmot.2024.101959>
- Madigan, D. J., Kim, L. E., & Glandorf, H. L. (2024). Interventions to reduce burnout in students: A systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 39(2), 931–957. <https://doi.org/10.1007/s10212-023-00731-3>
- Messina, I., Rossi, T., Maniglio, R., Loconsole, C., & Spataro, P. (2025). Risk and protective factors in academic burnout: exploring the mediating role of interpersonal emotion regulation in the link with social support. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1536951>
- Nicita, A., Fumia, A., Caparello, C., Meduri, C. F., Filippello, P., & Sorrenti, L. (2025). Goal Achievement and Academic Dropout Among Italian University Students : The Mediating Role of Academic Burnout.

- Nisa Hermawati, U. U. (2025). "Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik dalam Menjelaskan Burnout Akademik pada Mahasiswa,". *Jurnal Penelitian Psikologi*, 16(2), 89–97,. <https://doi.org/10.29080/jpp.v16i2.1587>
- Nurlin Sahab, M. A. (2023). "Motivasi Belajar dengan Academic Burnout Pada Mahasiswa,". *Jurnal Sublimapsi*, 4(3).
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement – a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, 13(1), 293. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02602-6>
- Pham Thi, T. D., & Duong, N. T. (2024). Investigating learning burnout and academic performance among management students: a longitudinal study in English courses. *BMC Psychology*, 12(1), 219. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01725-6>
- Popa-Velea, O., Stoian-Bălășoiu, I. R., Mihai, A., Mihăilescu, A. I., & Diaconescu, L. V. (2025). Prevention strategies against academic burnout: the perspective of Romanian health sciences students in the aftermath of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1465807>
- Sadaria Ahmad; Akmal, Nur, S. A. R. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Socius: Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, Vol 2, No 3 (2024): Oktober, 24–30. <https://ojs.daarulhuda.or.id/index.php/Socius/article/view/801/856>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Saripah, R. R. A. R. N. R. A. T. I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, Vol. 7 No. 03: Agustus 2023, *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 395–405. <https://journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/4477/2912>
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, Vol 7, No 1 (2023): *Jurnal Counseling Care*, [Terakreditasi Sinta 3] No:156/C/C3/KPT/2026, 41–51. <https://ejournal.upgrisba.ac.id/index.php/counseling/article/view/6690/pdf>
- Sukanto, I., Ayriza, Y., Hiryanto, Kumullah, R., Murjainah, Luansi Ero, P. E., Purwandari, S., Lince, R., & Maulina, D. (2026). Understanding academic burnout: A systematic literature review of its risk and protective factors. *Social Sciences & Humanities Open*, 13, 102441. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2026.102441>
- Tosun, B. (2025). Mitigating Student Cynicism for Sustainable Academic Performance : University Identification and Academic. 1–25.
- Turhan, D., Scheunemann, A., Schnettler, T., Bäumle, L., Thies, D. O., Dresel, M., Fries, S., Leutner, D., Wirth, J., & Grunschel, C. (2023). Temporal development of student burnout symptoms: Sociodemographic differences and linkage to university

- dropout intentions. *Contemporary Educational Psychology*, 73, 102185. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102185>
- Tze, J., Lim, Y., Lee, K. H., Siw, M. H., Khansa, F. D., Alysha, F., Farid, M., & Lee, R. (2026). Burnout in medical students and its psychological correlates with mentorship, motivation and professional values. February. <https://doi.org/10.3389/fmed.2026.1752508>
- Utari, H. D. W. S. P. R. N. M. S. E. H. N. M. W. K. N. A. L. A. S. N. M. D. (2022). Hubungan Pola Komunikasi dalam Keluarga dengan Kejadian Akademik Burnout pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 5 No. 1 (2022): Februari 2022, 105–114. <http://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/1260/633>
- Vianindia, A., & Pravesti, C. (2024). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN PROKRASINASI AKADEMIK TERHADAP BURNOUT AKADEMIK MAHASISWA SE-KOTA SURABAYA. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10, 79. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i3.14500>
- Wahdini, A. I. (2025). Burnout dan Strategi Koping pada Mahasiswa Kedokteran. 3(1), 142–155. <https://doi.org/10.20885/bikkm.vol3.iss1.art14>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, Volume 16-2025. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1517920>
- Zhu, Y. (2025). The relationship between professional identity and academic burnout among music education students: The mediating role of academic self-efficacy. *Acta Psychologica*, 254, 104856. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104856>