

Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Unimed

Tasya Nasution¹ Mutia Alya Surianto² Annisya Agustina³ Sandra Dewi⁴ Natasya Kaila Putri⁵ Mona Adria Wirda⁶

Jurusan Pendidikan Geografi, Universitas Negeri Medan, Kota Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: tasyanasution708@gmail.com¹

Abstrak

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam perkembangan akademik dan personal mahasiswa. Kombinasi dari berbagai tuntutan sering kali menciptakan tekanan yang signifikan, terutama ketika mahasiswa merasa harus mencapai standar tertentu dalam waktu yang terbatas. Tekanan yang berlebihan ini, jika tidak dikelola secara efektif, dapat memicu *academic burnout*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Ada dua teknik pengumpulan data dalam penelitian ini: SBI dan PWI-SC. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik tidak mempengaruhi tingkat stres siswa. Hasil koefisien determinasi menunjukkan bahwa 14,1 persen dari tingkat stres siswa dipengaruhi oleh stres akademik, dengan nilai R kuadrat 0,141, dan 85,9 persen lainnya dipengaruhi oleh komponen lain.

Kata Kunci: Kelelahan Akademis, Tingkat Stres, Mahasiswa

Abstract

Higher education is a crucial phase in students' academic and personal development. The combination of multiple demands often creates significant pressure, especially when students feel they must achieve certain standards in a limited amount of time. This excessive pressure, if not managed effectively, can lead to academic burnout. This study used a quantitative approach. There are two data collection techniques in this study: SBI and PWI-SC. The results of this study indicate that academic burnout does not affect students' stress levels. The coefficient of determination results show that 14.1 percent of students' stress level is influenced by academic stress, with an R squared value of 0.141, and the other 85.9 percent is influenced by other components.

Keywords: Academic Burnout, Stress Level, Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase krusial dalam perkembangan akademik dan personal mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, mulai dari beban akademik seperti tugas, ujian, dan penelitian, hingga tanggung jawab sosial, seperti keterlibatan dalam organisasi, membangun relasi, dan memenuhi ekspektasi dari keluarga maupun masyarakat. Kombinasi dari berbagai tuntutan ini sering kali menciptakan tekanan yang signifikan, terutama ketika mahasiswa merasa harus mencapai standar tertentu dalam waktu yang terbatas. Tekanan yang berlebihan ini, jika tidak dikelola secara efektif, dapat memicu burnout akademik, suatu kondisi psikologis yang ditandai oleh kelelahan emosional, sinisme atau sikap negatif terhadap aktivitas akademik, serta penurunan prestasi. Burnout akademik menjadi isu yang semakin relevan di era modern, di mana ekspektasi terhadap mahasiswa terus meningkat. Mereka tidak hanya dituntut untuk unggul secara akademik, tetapi juga memiliki keterampilan non-akademik seperti kepemimpinan, komunikasi, dan kemampuan beradaptasi. Mahasiswa sering kali merasa terjebak dalam lingkaran tekanan yang terus meningkat, yang dapat mengganggu keseimbangan antara studi dan aspek kehidupan lainnya. Kondisi ini diperburuk oleh minimnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan terbatasnya

akses terhadap dukungan psikologis di lingkungan pendidikan tinggi. Studi-studi sebelumnya telah menunjukkan bahwa stres akademik memainkan peran besar dalam memicu burnout akademik. Ketika mahasiswa terus-menerus merasa tertekan oleh tugas, tenggat waktu, dan persaingan, risiko untuk mengalami kelelahan emosional dan kehilangan motivasi menjadi lebih besar. Burnout ini tidak hanya berdampak pada kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, tetapi juga dapat mempengaruhi hubungan sosial mereka, menurunkan rasa percaya diri, dan bahkan memicu gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Dengan demikian, burnout akademik bukan hanya masalah individual, tetapi juga isu institusional yang dapat memengaruhi keberhasilan perguruan tinggi dalam mendukung perkembangan mahasiswa. Sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi terkemuka di Indonesia, Universitas Negeri Medan (UNIMED) menghadirkan lingkungan akademik yang dinamis dengan berbagai tantangan dan peluang. Mahasiswa di UNIMED tidak hanya dituntut untuk memenuhi standar akademik yang tinggi, tetapi juga aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Di sisi lain, tekanan ini dapat menjadi faktor risiko bagi kesehatan mental mereka, terutama jika tidak diimbangi dengan strategi pengelolaan stres yang memadai. Fenomena burnout akademik di UNIMED menjadi topik yang perlu diteliti secara mendalam, mengingat pentingnya memahami bagaimana kondisi ini memengaruhi tingkat stres mahasiswa serta dampaknya terhadap kinerja akademik dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

Penelitian tentang burnout akademik di UNIMED juga memiliki relevansi yang lebih luas dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Perguruan tinggi di Indonesia sering kali berfokus pada hasil akademik dan prestasi institusi, tetapi kurang memberikan perhatian pada aspek kesehatan mental mahasiswa. Dengan mengeksplorasi hubungan antara burnout akademik dan tingkat stres, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru bagi para pendidik, pembuat kebijakan, dan pihak universitas dalam merancang strategi untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung. Langkah-langkah seperti penyediaan layanan konseling, pelatihan manajemen stres, dan pengembangan budaya kampus yang inklusif dapat menjadi solusi jangka panjang untuk mengurangi risiko burnout akademik. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana burnout akademik memengaruhi mahasiswa di UNIMED, baik dari segi psikologis maupun akademik. Penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk menganalisis fenomena ini secara mendalam, tetapi juga untuk memberikan rekomendasi strategis yang dapat diterapkan oleh pihak universitas guna mendukung kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memiliki potensi untuk berkontribusi pada upaya peningkatan kualitas pendidikan tinggi di Indonesia, khususnya dalam menciptakan lingkungan belajar yang lebih berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif, yang berlandaskan pada positivisme dan melibatkan pengumpulan data, analisis, dan pengujian hipotesis, dengan teknik komunikasi sebanyak 8 pertanyaan.

Variabel Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Variabel X (Independen): Academic burnout. Academic burnout merupakan keadaan kelelahan mental dan emosional yang disebabkan oleh sindrom stres kronis seperti beban peran, tekanan dan keterbatasan waktu, serta kurangnya sumber daya yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas dan kewajiban belajar. (Toppinen-Tanner et al, 2005).

- Variabel Y (Dependen): Tingkat stress mahasiswa. Stres didefinisikan sebagai keadaan konflik psikologis yang terjadi ketika risiko dari luar melebihi tingkat kemampuan bereaksi atau menimbulkan risiko pada sumber daya setiap individu yang dijaga konstan (Jang, 2020).

Populasi dan Sampel

Penelitian ini melibatkan seluruh mahasiswa Universitas Medan, dengan menggunakan teknik simple random sampling dengan juri yang berbeda, sehingga diperoleh sampel sebanyak 182 responden.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini ada 2 yaitu SBI dan PWI-SC. Questionnaire Final Version of School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro et al (2009) dan tingkat stress mahasiswa mengadopsi questionnaire Psychosocial Wellbeing Index for school student and adolescent (PWI-SC) yang dikembangkan oleh Cummins, R. A., & Lau, A. L. (2005).

Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

- Uji Validitas data. "Validitas atau kesahihan adalah menunjukkan sejauh mana suatu alat ukur mampu mengukur apa yang ingin diukur" (Siregar, 2012: 162). Uji validitas menggunakan korelasi momen produk. Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah item-item pertanyaan yang diuji dapat digunakan untuk mengukur kondisi sebenarnya dari responden.

- Burnout

Item 2	Pearson Correlation	.584	1	.419	.275	.287	.217	.272	.281	.205	.587
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	.003	<.001	<.001	.006	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 3	Pearson Correlation	.454**	.419**	1	.422**	.370**	.233**	.281**	.317**	.220**	.611**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	.002	<.001	<.001	.003	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 4	Pearson Correlation	.281**	.275**	.422**	1	.508**	.533**	.253**	.472**	.341**	.685**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 5	Pearson Correlation	.415**	.287**	.370**	.508**	1	.545**	.309**	.492**	.357**	.723**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 6	Pearson Correlation	.277**	.217**	.233**	.533**	.545**	1	.395**	.524**	.352**	.684**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.003	.002	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 7	Pearson Correlation	.353**	.272**	.281**	.253**	.309**	.395**	1	.456**	.345**	.613**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 8	Pearson Correlation	.419**	.281**	.317**	.472**	.492**	.524**	.456**	1	.574**	.757**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 9	Pearson Correlation	.352**	.205**	.220**	.341**	.357**	.352**	.345**	.574**	1	.639**
	Sig. (2-tailed)	<.001	.006	.003	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Total Score	Pearson Correlation	.682**	.587**	.611**	.685**	.723**	.684**	.613**	.757**	.639**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai Signifikansi < 0,05 yaitu (0,01 < 0,05) maka variabel dikatakan valid.

• Stres

Item 1	Pearson Correlation	1	.670**	.523**	.537**	.493**	.602**	.503**	.534**	.784**
	Sig. (2-tailed)		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 2	Pearson Correlation	.670**	1	.620**	.629**	.591**	.743**	.442**	.573**	.846**
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 3	Pearson Correlation	.523**	.620**	1	.517**	.546**	.667**	.459**	.481**	.775**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 4	Pearson Correlation	.537**	.629**	.517**	1	.585**	.617**	.532**	.564**	.800**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 5	Pearson Correlation	.493**	.591**	.546**	.585**	1	.693**	.398**	.362**	.745**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 6	Pearson Correlation	.602**	.743**	.667**	.617**	.693**	1	.423**	.547**	.849**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 7	Pearson Correlation	.503**	.442**	.459**	.532**	.398**	.423**	1	.420**	.687**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 8	Pearson Correlation	.534**	.573**	.481**	.564**	.362**	.547**	.420**	1	.719**
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182
TotalScore	Pearson Correlation	.784**	.846**	.775**	.800**	.745**	.849**	.687**	.719**	1
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Nilai Signifikansi < 0,05 yaitu (0,01 < 0,05) maka variabel dikatakan valid.

- b. Uji Reabilitas Data. Untuk menguji reliabilitas, penelitian ini menggunakan metode Cronbach Alpha. Reabilitas didefinisikan sebagai “sesuatu instrumen cukup dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik” (Arikunto, 2013: 221).

• Burnout

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.763	10

Nilai Cronbach's Alpha > 0,70 yaitu (0,76 > 0,70) maka variabel dikatakan reliabel.

• Stres

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.785	9

Nilai Cronbach's Alpha > 0,70 yaitu (0,78 > 0,70) maka variabel dikatakan reliabel.

- Analisis Regresi Linear Sederhana. Tujuan analisis regresi linier sederhana adalah untuk mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel dan menunjukkan arah hubungan antara variabel dependen. Analisis regresi linier sederhana adalah metode regresi paling sederhana, yang melihat hubungan antara variabel Y dan variabel bebas X.
- Pengujian Hipotesis. Hipotesis parsial (uji t) adalah metode statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel dan dominasinya dalam analisis statistik.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	87.031	4.843		17.970	.000
	Burnout	-.909	.167	-.376	-5.438	.000

a. Dependent Variable: Stress

Berdasarkan output di SPSS diatas, maka dapat dirumuskan model persamaan regresinya sebagai berikut: $Y = 87,031 (\alpha) - 0,909 (X) + e$ Model persamaan regresi tersebut bermakna:

- Constanta (α) = 87,031 artinya apabila *academic burnout* itu constant atau tetap, maka tingkat stress sebesar 87,031.
- Koefisien arah regresi / β (X) = -0,909 (bernilai negatif) artinya, apabila *academic burnout* meningkat satu (1) satuan, maka stress mengalami penurunan sebesar 0,909.

Hasil Uji Hipotesis

- H_0 = Academic burnout tidak memengaruhi tingkat stress mahasiswa.
- H_1 = Academic burnout memengaruhi tingkat stress mahasiswa.

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	87.031	4.843		17.970	.000
	Burnout	-.909	.167	-.376	-5.438	.000

a. Dependent Variable: Stress

- Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$
- Nilai t-hitung $< t$ -tabel ($-5,438 < 1,65336$)

Berdasarkan 2 dasar pengambilan data, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, maka *academic burnout* tidak memengaruhi tingkat stress mahasiswa.

Koefisien Determinasi

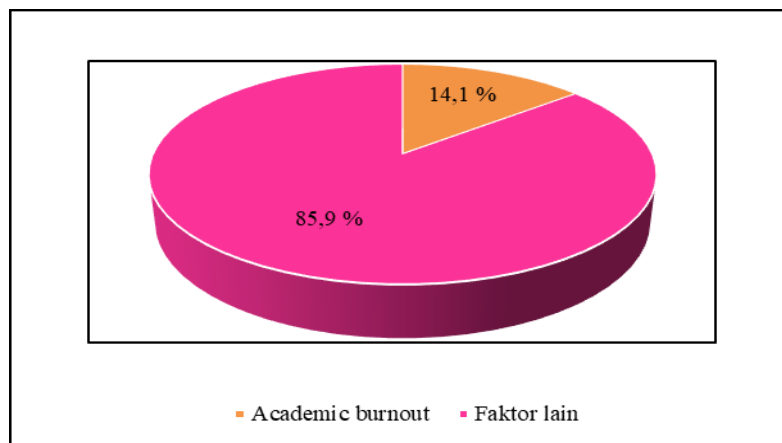
Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.376 ^a	.141	.136	14.714

a. Predictors: (Constant), burnout

Nilai R square 0,141 bermakna bahwa *academic burnout* mempengaruhi tingkat stress mahasiswa sebesar 14,1 % sedangkan sisanya 85,9 % dipengaruhi oleh faktor – faktor lain.

Pembahasan

Hasil dari Penelitian ini terbagi menjadi beberapa bagian, Hasil Uji Regresi Linear Sederhana menunjukkan bahwa $Y = 87,031 (\alpha) - 0,909 (X) + e$ (Constanta (α) = 87,031 artinya apabila *academic burnout* itu constant atau tetap, maka tingkat stress sebesar 87,031. Sedangkan koefisien arah regresi / β (X) = -0,909 (bernilai negatif) artinya, apabila *academic burnout* meningkat satu (1) satuan, maka stress mengalami penurunan sebesar 0,909.



Gambar 1. Diagram Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa burnout akademis tidak berdampak signifikan terhadap tingkat stres siswa, dengan hanya 14,1% burnout yang memengaruhi tingkat stres, sedangkan 85,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

KESIMPULAN

Mahasiswa yang dihadapkan beban akademik, tanggung jawab sosial, organisasi, hubungan, dan ekspektasi keluarga maupun harus mencapai standar masyarakat tertentu dalam waktu terbatas, dan tekanan berlebihan ini dapat memicu kelelahan akademik, kelelahan emosional, sinisme atau sikap negatif, serta penurunan prestasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak memengaruhi tingkat stress mahasiswa. Kelelahan akademis berdampak signifikan pada tingkat stres di kalangan pelajar, dengan hanya 14,1% stres dipengaruhi oleh kelelahan akademis, sedangkan 85,9% dipengaruhi oleh faktor lain.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih mendalam kepada sama dalam proses penelitian, kepada dosen pembimbing, petunjuk dan bimbingan, dan seluruh responden dan pihak yang membantu data dan analisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cummins, R. A., & Lau, A. L. (2005). Personal wellbeing index–school children. *Deakin University*.
- Harlia Putri, T, dkk. (2023). Faktor Yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa Keperawatan. In *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2).
- Jang SJ. (2020). *Stress Standardization of Health Statistics Collection and Measurement*. Seoul: Gyechukmunwhasa Publisher.
- Meriläinen, M. (2014). Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life. *Quality in Higher Education*, 20(3), 309-329.
- Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 18(2), 150–158. <https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., & Nurmi, J.-E. (2008). The role of educational track in adolescents' school burnout: A longitudinal study. *British Journal of Educational Psychology*, 78(4), 663–689.

- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. E. (2009). School burnout inventory (SBI) reliability and validity. *European journal of psychological assessment*, 25(1), 48-57.
- Siregar, Sofian. (2012). *Statistika Deskriptif untuk Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Alfabeta.
- Sujadi, E. (2023). Jurnal Counseling Care Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1). <https://doi.org/10.22202/jcc.2023.v7i1.6690>
- Toppinen-Tanner, S., Ojajarvi, A., Väänänen, A., Kalimo, R., & Jäppinen, P. (2005). Burnout as a predictor of medically certified sick-leave absences and their diagnosed causes. *Behavioral medicine*, 31(1), 18-32.