

Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa UNIMED

**Diva Nayaka Siswadi¹ Aisyah Nur Aini² Alan Mustaqim Nst³ Frans⁴ Nur Indah Lestari⁵
Mona Adria Wirda⁶**

Program Studi Pendidikan Geografi, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Medan, Kota
Medan, Provinsi Sumatera Utara, Indonesia^{1,2,3,4,5,6}

Email: divanayakasiswadi2005@gmail.com¹

Abstrak

Pendidikan tinggi memainkan peran penting dalam pengembangan potensi siswa untuk menjadi individu yang kompeten, kreatif, dan berdaya saing, serta membangun karir di masa depan. Namun proses ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik yang tinggi, jadwal yang padat, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut sering kali memicu masalah psikologis, salah satunya adalah Academic Burnout, yang dapat menghambat perkembangan siswa baik secara akademik maupun pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh academic burnout terhadap tingkat kecemasan mahasiswa di UNIMED. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Ada dua teknik pengumpulan data dalam penelitian ini: SBI dan PWI-SC. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara academic burnout dan tingkat kecemasan mahasiswa. korelasi yang tergolong sedang yaitu 45,8% menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan yang signifikan, masih terdapat faktor-faktor lain di luar academic burnout yang mempengaruhi tingkat kecemasan

Kata Kunci: Academic Burnout, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa

Abstract

Higher education plays an important role in developing students' potential to become competent, creative, and competitive individuals, as well as building a career in the future. However, this process is not free from various challenges, such as high academic demands, tight schedules, and expectations from the surrounding environment. These conditions often trigger psychological problems, one of which is Academic Burnout, which can hinder students' development both academically and personally. This study aims to see how academic burnout affects the level of anxiety of students at UNIMED. This study uses a quantitative approach. There are two data collection techniques in this study: SBI and PWI-SC. The results of this study revealed that there is a positive and significant relationship between academic burnout and students' anxiety levels. The moderate correlation of 45.8% indicates that although there is a significant relationship, there are still other factors outside of academic burnout that affect anxiety levels.

Keywords: Academic Burnout, Anxiety Levels, 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 jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan dengan sistem terbuka. Perguruan tinggi sebagai satuan pendidikan tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas (Simatupang et al., 2021). Pendidikan tinggi memainkan peran penting dalam pengembangan potensi siswa untuk menjadi individu yang kompeten, kreatif, dan berdaya saing, serta membangun karir di masa depan. Namun proses ini tidak terlepas dari berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik yang tinggi, jadwal yang padat, dan ekspektasi dari lingkungan sekitar. Kondisi tersebut sering kali memicu masalah psikologis, salah satunya adalah Academic Burnout, yang dapat

menghambat perkembangan siswa baik secara akademik maupun pribadi. Academic burnout merupakan respons terhadap tekanan yang berkepanjangan, yang ditandai dengan kelelahan emosional, kehilangan motivasi, serta menurunnya komitmen (Farkhah et al., 2022). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kinerja akademik siswa, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk meningkatkan tingkat kecemasan. Kejenuhan akademik mencakup tiga aspek, yaitu: (1) kelelahan emosional, yaitu rasa lelah yang muncul akibat beban psikologis dan emosional yang berlebihan, yang sering kali menimbulkan frustrasi dan ketegangan. (2) kecenderungan untuk bertindak sinis atau apatis (depersonalisasi), yang merupakan mekanisme individu untuk mengurangi beban emosional dengan menjauhkan diri secara emosional dari tugas atau tanggung jawab. (3) rendahnya rasa pencapaian diri, yang terjadi ketika individu merasa tidak puas dengan hasil pekerjaannya dan meremehkan kemampuan dirinya (Farkhah et al., 2022).

Kecemasan adalah kondisi emosional yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, gelisah, khawatir, dan takut, sering kali disertai dengan gejala fisik (Amiman et al., 2019). Menurut American Psychological Association dalam Walean et al (2021) gejala fisik tersebut seperti berkeringat, gemetar, pusing, atau detak jantung yang cepat. Secara umum, kecemasan merupakan respons alami yang dialami setiap individu dalam kehidupan sehari-hari. Namun, di lingkungan perguruan tinggi, kecemasan cenderung meningkat karena tekanan akademik dan sosial. Masa kuliah, meskipun sering dianggap menyenangkan, juga menjadi periode yang penuh tantangan bagi banyak mahasiswa. Kondisi ini diperparah oleh kerentanan kelompok siswa terhadap masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan stres. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh American College Health Association, sebanyak 25,9% hingga 31,9% mahasiswa dilaporkan mengalami kecemasan dan stres, yang menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa (Walean et al., 2021).

Tingkat kecemasan yang tinggi dapat menjadi masalah serius apabila tidak ditangani dengan baik. Kecemasan yang dialami mahasiswa dapat menghambat kemampuan mereka dalam menyerap materi, berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta menyelesaikan tugas-tugas akademik. Universitas Negeri Medan (UNIMED), sebagai salah satu institusi pendidikan tinggi di Sumatera Utara, juga tidak terlepas dari fenomena ini. Banyak mahasiswa menghadapi tantangan yang beragam, yang berpotensi memicu burnout dan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh academic burnout terhadap tingkat kecemasan mahasiswa UNIMED. Dengan memahami hubungan antara kedua variabel ini, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai kondisi psikologis mahasiswa, serta menjadi dasar untuk merancang strategi intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bersifat deskriptif korelatif. Metode yang digunakan adalah analisis inferensial menggunakan metode product moment pearson. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan model simple random sampling mahasiswa unimed sebanyak >100 orang dari berbagai jurusan. Teknik pengumpulan data yang digunakan dengan Questionnaire Final Version of School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro et al (2009) dan tingkat depresi mahasiswa mengadopsi questionnaire Anxiety Symptoms Questionnaire (ASQ) yang dikembangkan oleh (Baker et al., 2019) dilakukan menggunakan kuisioner melalui google form. Pengukuran tersebut akan dianalisis menggunakan program komputer berupa SPSS. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah academic burnout: 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 terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan: keadaan atau reaksi emosional psikologis termasuk perasaan tidak menyenangkan berupa ketegangan, ketakutan, kegelisahan dan kekhawatiran, dan aktivasi sistem saraf otonom (Spielberger, 1975). Etika dalam penelitian ini adalah peneliti memperhatikan persetujuan responden, kerahasiaan data responden

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN
Uji Validitas Data
Academic burnout

	N	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	
Item 3	Pearson Correlation	.572**	.590**	1	.869**	.753**	.730**	.593**	.667**	.566**	.570**	.837**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001								
	N	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182
Item 4	Pearson Correlation	.604**	.655**	.869**	1	.770**	.750**	.649**	.708**	.628**	.563**	.608**	.883**							
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001							
	N	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181
Item 5	Pearson Correlation	.628**	.733**	.753**	.770**	1	.891**	.606**	.628**	.444**	.466**	.841**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001								
	N	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182
Item 6	Pearson Correlation	.605**	.720**	.730**	.750**	.891**	1	.584**	.623**	.480**	.432**	.840**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001								
	N	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181
Item 7	Pearson Correlation	.605**	.585**	.593**	.649**	.606**	.584**	1	.916**	.495**	.527**	.821**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001								
	N	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182
Item 8	Pearson Correlation	.580**	.578**	.667**	.708**	.628**	.623**	.916**	1	.500**	.531**	.836**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001	<.001								
	N	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181
Item 9	Pearson Correlation	.390**	.353**	.586**	.563**	.444**	.480**	.495**	.500**	1	.886**	.702**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001	<.001								
	N	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182
Item 10	Pearson Correlation	.440**	.387**	.570**	.608**	.466**	.432**	.527**	.531**	.886**	1	.719**								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001		<.001								
	N	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181	181
totalskor	Pearson Correlation	.782**	.796**	.837**	.883**	.841**	.840**	.821**	.836**	.702**	.719**	1								
	Sig. (2-tailed)	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001									
	N	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182	181	182

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

Menunjukkan bahwa nilai signifikansi < 0,05 yaitu (0,01 < 0,05) maka variabel dikatakan valid.

Kecemasan

	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
Item 2	Pearson Correlation	.584**	1	.419**	.275**	.287**	.217**	.272**	.281**	.205**	.587**									
	Sig. (2-tailed)	<.001		<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001									
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	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	<.001	<.001	<.001	<.001	<.001									
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	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	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	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	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	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	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	182	182	182	182	182	182	182	182	182
totalskor	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	182	182	182	182	182	182	182	182	182

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

Menunjukkan bahwa nilai signifikansi < 0,05 yaitu (0,01 < 0,05) maka variabel dikatakan valid.

**Uji Reabilitas Data
 Academic Burnout**

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

Gambar diatas menunjukkan bahwa data reliabel dikarenakan Cronbach's alpha sebesar $0,763 > 0,6$ (nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,6).

Kecemasan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.753	32

Gambar diatas menunjukkan bahwa data reliabel dikarenakan Cronbach's alpha sebesar $0,753 > 0,6$ (nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,6).

**Analisis Regresi Linear Sederhana
 Persamaan Regresi linear**

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.934	14.430		.480	.631
	Item 1	3.439	.498	.458	6.909	<.001

a. Dependent Variable: Item 2

Y = a + bX + e, maka pada penelitian ini berarti $Y = 6.934 + 3.439X + e$ yang menunjukkan bahwa:

1. Nilai konstanta (α) adalah 6.934, yang berarti bahwa variabel Academic Burnout (X) memiliki nilai 0 atau tetap, maka nilainya akan positif, yaitu 6.934,.
2. Tingkat Kecemasan memiliki nilai koefisien regresi positif sebesar 3.439 terhadap academic burnout (X), yang berarti bahwa bahwa apabila ada peningkatan atau penurunan pada Academic Burnout (X) sebesar 1%, maka tingkat kecemasan akan meningkat atau menurun sebesar 3.439 dengan asumsi variabel lain.

Pengujian Hipotesis (Uji T)

Adapun hipotesis yang digunakan, yaitu:

1. H_0 = Academic burnout tidak dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa UNIMED
2. H_a = Academic burnout dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa UNIMED

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	6.934	14.430		.480	.631
	Item 1	3.439	.498	.458	6.909	<.001

a. Dependent Variable: Item 2

Hasil pengujian hipotesis (Uji T) pada tabel diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi variabel academic burnout yaitu sebesar <0.001 (lebih kecil dari 0.05), sehingga koefisien

variabel independen signifikan secara statistik. Hal tersebut menunjukkan bahwa **H₀ ditolak H_a diterima** yang artinya Academic burnout dapat mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa UNIMED.

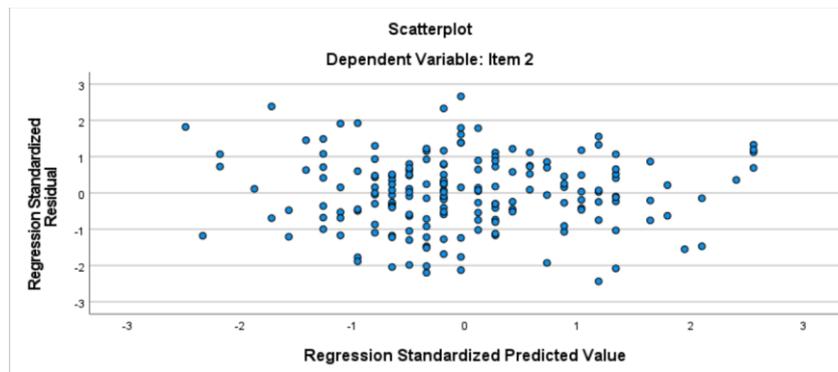
Koefisien Determinasi (R²)

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.458 ^a	.210	.205	43.841	1.955

a. Predictors: (Constant), Item 1
b. Dependent Variable: Item 2

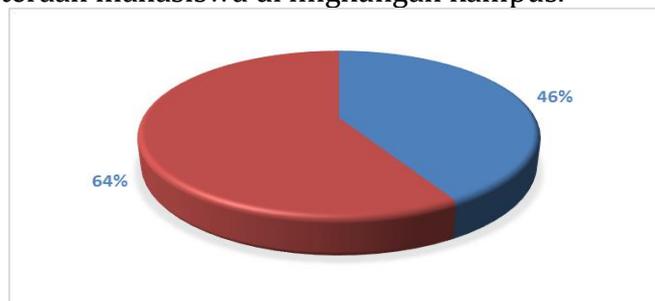
Nilai R 0,458 berarti academic burnout mempengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa sebesar **45,8%** Ini menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan yang signifikan, masih terdapat faktor-faktor lain di luar academic burnout yang mempengaruhi tingkat kecemasan sebesar 54,2%.

Tabel Scatterplot Regresi



KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara academic burnout dan tingkat kecemasan mahasiswa. korelasi yang tergolong sedang yaitu 45,8% menunjukkan bahwa meskipun ada hubungan yang signifikan, masih terdapat faktor-faktor lain di luar academic burnout yang mempengaruhi tingkat kecemasan. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa academic burnout dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam menyerap materi, berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta menyelesaikan tugas akademik. Oleh karena itu, penting untuk merancang strategi intervensi yang tepat guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa di lingkungan kampus.



Dimana menunjukkan academic burnout sebanyak 45,8% dan faktor-faktor lain sebanyak 65% di luar academic burnout yang mempengaruhi tingkat kecemasan.



Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada sesama anggota kelompok yang sudah berkontribusi dalam proses berjalannya penelitian ini dan tidak lupa juga terima kasih sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam pengerjaan penelitian ini serta kepada para responden yang telah ikut serta membantu dalam jalannya penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiman, S. P., Katuuk, M., & Malara, R. (2019). Gambaran tingkat kecemasan pasien di instalasi gawat darurat. *Jurnal Keperawatan*, 7(2), 1–6.
- Baker, A., Simon, N., Keshaviah, A., Farabaugh, A., Deckersbach, T., Worthington, J. J., Hoge, E., Fava, M., & Pollack, M. P. (2019). Anxiety Symptoms Questionnaire (ASQ): Development and validation. *General Psychiatry*, 32(6), 1–11. doi: 10.1136/gpsych-2019-100144
- Farkhah, S. B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2022). Pengaruh academic burnout terhadap prokrastinasi akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa. *Conseils: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(01), 47–57.
- Simatupang, E., & Yuhertiana, I. (2021). Merdeka belajar kampus merdeka terhadap perubahan paradigma pembelajaran pada pendidikan tinggi: Sebuah tinjauan literatur. *Jurnal Bisnis, Manajemen, Dan Ekonomi*, 2(2), 30–38. doi: <https://doi.org/10.47747/jbme.v2i2.230>
- Walean, C. J. S., Pali, C., & Sinolungan, J. S. V. (2021). Gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Biomedik: Jbm*, 13(2), 132–143. doi: <https://doi.org/10.35790/jbm.13.2.2021.31765>