

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES DAN *BURNOUT* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nani Desmayani^{1*}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras¹

*Corresponding Author : nani_desmayani@yahoo.com

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami stres dan *burnout* akibat tingginya tuntutan akademik dalam penyelesaian tugas akhir. Data di Indonesia menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir mencapai 69,2% pada kategori sedang dan 11,7% pada kategori berat, dengan *burnout* tinggi pada dimensi emotional exhaustion (44,8%), depersonalization (52,7%), dan rendahnya *personal accomplishment* (43,5%). Kondisi ini berdampak pada penurunan kesehatan mental dan prestasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir melalui studi literature review. Metode yang digunakan adalah desain deskriptif-analitis dengan pendekatan PRISMA. Pencarian literatur dilakukan pada Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan portal jurnal nasional dalam sepuluh tahun terakhir. Artikel yang disertakan membahas mahasiswa tingkat akhir serta faktor akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang berkaitan dengan stres dan *burnout*. Analisis dilakukan secara tematik dan sintesis naratif. Hasil sintesis menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor dominan utama yang secara konsisten berhubungan dengan *burnout*, khususnya melalui beban tugas akhir, tekanan tenggat waktu, dan ketidakpastian proses bimbingan. Faktor psikologis seperti perfeksionisme, prokrastinasi akademik, kecemasan, serta rendahnya self-efficacy memperkuat dampak stres terhadap *burnout*. Sementara itu, dukungan sosial dan kualitas lingkungan akademik berperan sebagai faktor protektif dan moderator. Disimpulkan bahwa *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional dengan stres akademik sebagai pemicu utama, diperkuat faktor psikologis dan dipengaruhi oleh kondisi sosial serta lingkungan kampus.

Kata kunci : *burnout*, dukungan sosial, faktor psikologis, mahasiswa tingkat akhir, stres akademik

ABSTRACT

Final year students are a group that is vulnerable to experiencing stress and burnout due to high academic demands in completing final projects. Data in Indonesia shows that the prevalence of stress in final year students reached 69.2% in the medium category and 11.7% in the severe category, with high burnout in the dimension of emotional exhaustion (44.8%), depersonalization (52.7%), and low personal accomplishment (43.5%). This condition has an impact on the decline of mental health and academic achievement. This study aims to analyze the factors that contribute to stress and burnout in final year students through a literature review study. The method used is descriptive-analytical design with a PRISMA approach. Literature searches were conducted on Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and national journal portals in the last ten years. The included articles discuss final year students as well as academic, psychological, social, and environmental factors related to stress and burnout. Analysis was carried out thematically and narrative synthesis. The results of the synthesis show that academic stress is the main dominant factor consistently associated with burnout, particularly through the burden of final projects, deadline pressure, and uncertainty of the mentoring process. Psychological factors such as perfectionism, academic procrastination, anxiety, and low self-efficacy reinforce the impact of stress on burnout. Meanwhile, social support and the quality of the academic environment play a protective and moderating factor. It was concluded that burnout in final year students is a multidimensional phenomenon with academic stress as the main trigger, strengthened by psychological factors and influenced by social conditions and campus environment.

Keywords : academic stress, burnout, final year students, psychological factors, social support

PENDAHULUAN

Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang sangat rentan mengalami stres dan *burnout* akibat tuntutan akademik yang tinggi, terutama dalam penyelesaian tugas akhir seperti skripsi atau tesis (Nur Mawakhira & Yusuf, 2020). Tekanan waktu, tuntutan kualitas akademik, serta ekspektasi kelulusan berdampak langsung pada kesehatan mental dan prestasi akademik mahasiswa. Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir mencapai 69,2% pada tingkat sedang dan 11,7% pada tingkat berat, sementara *burnout* tinggi terlihat pada dimensi emotional exhaustion (44,8%), depersonalization (52,7%), dan personal accomplishment rendah (43,5%). Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa akhir berada dalam siklus stres dan kelelahan akademik yang serius (Salda Safitri et al., 2025). Faktor internal berperan signifikan dalam memengaruhi tingkat stres dan *burnout* mahasiswa. Faktor tersebut meliputi pola pikir, kepribadian, keyakinan diri, self-efficacy, optimisme, prokrastinasi akademik, coping stress, dan hardiness (Cahyadewi et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan rendahnya optimisme secara signifikan meningkatkan stres akademik, sementara hardiness yang tinggi mampu menurunkan stres hingga 51% efektivitasnya. Selain itu, rendahnya self-efficacy dan ketidakmampuan dalam coping stress memperburuk *burnout*, khususnya pada mahasiswa yang menghadapi tekanan penyelesaian skripsi (Syawaluddin et al., 2024).

Selain faktor individu, *burnout* juga dipicu oleh berbagai faktor eksternal yang bersifat sistemik dan berkelanjutan. Beban akademik yang berlebihan, misalnya, tidak hanya berkaitan dengan jumlah tugas, tetapi juga kompleksitas materi, target capaian pembelajaran yang tinggi, serta tuntutan untuk aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik secara bersamaan (Rosmawati & Merida, 2025). Keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas, menyusun skripsi, atau memenuhi target publikasi semakin mempersempit ruang istirahat dan pemulihan psikologis mahasiswa. Tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik, baik yang bersumber dari institusi, keluarga, maupun lingkungan pergaulan, turut meningkatkan stres kronis yang pada akhirnya berkontribusi pada munculnya *burnout*. Peran dosen pembimbing juga menjadi faktor penting. Kurangnya komunikasi yang efektif, ketidakjelasan arahan, atau perbedaan ekspektasi antara mahasiswa dan pembimbing dapat menimbulkan kebingungan serta perasaan tidak mampu. Di sisi lain, rendahnya dukungan sosial baik dari teman sebaya maupun keluarga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Hubungan yang kurang suportif dengan orang tua, terutama ketika disertai tuntutan tinggi tanpa dukungan emosional yang memadai, turut memperbesar risiko terjadinya kelelahan emosional (Yusran & Kahar, 2025).

Studi di beberapa universitas di Indonesia juga mengidentifikasi enam faktor utama penyebab *burnout* pada mahasiswa. Faktor-faktor tersebut meliputi pembelajaran di bawah tekanan tinggi secara terus-menerus, minimnya penghargaan atau reward akademik terhadap usaha mahasiswa, ketidakpastian timeline penyelesaian studi yang menimbulkan kecemasan berkepanjangan, serta ketidakkonsistenan mentor dalam memberikan bimbingan dan evaluasi. Selain itu, ketidakseimbangan antara kehidupan akademik dan kehidupan pribadi seperti kurangnya waktu untuk keluarga, aktivitas sosial, dan rekreasi menjadi pemicu signifikan yang mempercepat terjadinya kelelahan fisik dan emosional (Purnamasari & Fitriana, 2024). *Burnout* pada mahasiswa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai kelemahan individu, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara tuntutan akademik, kualitas dukungan sosial, serta sistem pembelajaran yang dijalankan. Secara global, *burnout* mahasiswa menunjukkan tren peningkatan sebesar 15% per tahun pada jenjang pascasarjana, dengan prevalensi lebih dari 70% di Asia dan 68% pada mahasiswa hukum. Mahasiswa tahun ketiga melaporkan tingkat *burnout* 10% lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tahun pertama, sementara kelompok perempuan (52%) dan mahasiswa internasional (30% lebih tinggi) memiliki risiko yang lebih

besar. *Burnout* juga sangat tinggi pada bidang studi kompetitif seperti kedokteran dengan prevalensi mencapai 70%. Rendahnya dukungan sosial memperkuat korelasi antara stres dan *burnout*, yang berdampak serius terhadap kesehatan mental mahasiswa (Intan Sesri Winarni et al., 2025).

Di Indonesia, fenomena ini semakin mengkhawatirkan pascapandemi. Studi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pasundan menunjukkan prevalensi *burnout* sebesar 29,6%, dengan faktor dominan berupa beban belajar berlebih (Adjusted OR = 2,17; 95% CI: 1,15–4,09; p = 0,016). Stres yang berkepanjangan terbukti berkorelasi positif dengan *burnout* dan berdampak pada penurunan konsentrasi, pencapaian akademik, peningkatan risiko dropout, hingga munculnya pikiran bunuh diri (Budiman et al., 2024). Berdasarkan paparan data tersebut, diperlukan kajian yang komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan dalam bentuk studi *literature review* yang bertujuan menganalisis hubungan faktor akademik, psikologis, lingkungan kampus, dan sosial terhadap stres dan *burnout*, serta mengidentifikasi faktor dominan berdasarkan temuan penelitian terdahulu. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan, dosen pembimbing, dan pemangku kepentingan dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi berbasis bukti untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa tingkat akhir.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan deskriptif-analitis. Data sekunder dikumpulkan melalui artikel jurnal ilmiah, *prosiding*, dan publikasi akademik yang relevan dari *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan portal jurnal nasional. Proses seleksi artikel mengikuti pedoman PRISMA untuk memastikan transparansi dan ketepatan pemilihan literatur menggunakan pendekatan PICO. Pada penelitian ini artikel penelitian dapat digunakan apabila membahas stres akademik dan/atau *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, menggunakan desain kuantitatif, kualitatif, atau mixed methods, tersedia dalam bentuk full text, serta menggunakan instrumen terstandar. Analisis data dilakukan secara kualitatif-deskriptif untuk mengidentifikasi karakteristik penelitian, variabel, instrumen, serta temuan utama. Faktor-faktor penyebab stres dan *burnout* diklasifikasikan ke dalam faktor akademik, psikologis/pribadi, lingkungan kampus, serta sosial dan ekonomi. Selanjutnya dilakukan sintesis naratif untuk mengidentifikasi pola hubungan antar faktor dan menentukan faktor dominan berdasarkan konsistensi dan frekuensi temuan antar studi.

HASIL

Hasil penelitian menyajikan sintesis temuan dari berbagai penelitian sebelumnya yang membahas faktor-faktor yang berkontribusi terhadap stres dan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Penyajian hasil difokuskan pada identifikasi faktor akademik, psikologis, lingkungan, dan sosial, serta hubungan antar faktor tersebut terhadap tingkat *burnout* mahasiswa. Hasil penelitian disusun berdasarkan analisis komparatif dan integratif terhadap studi-studi relevan yang memiliki kesamaan karakteristik populasi, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Setiap penelitian dianalisis untuk mengidentifikasi faktor utama penyebab *burnout*, bentuk hubungan antar variabel, serta faktor yang paling dominan dilaporkan dalam temuan empiris. Secara umum, hasil sintesis menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang paling konsisten berhubungan dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Faktor psikologis, seperti perfeksionisme, prokrastinasi akademik, kecemasan, dan strategi coping, berperan sebagai faktor yang memperkuat atau melemahkan dampak stres akademik. Sementara itu, faktor

lingkungan dan sosial, termasuk dukungan sosial, kualitas bimbingan akademik, serta kondisi pembelajaran, berperan sebagai faktor moderator yang memengaruhi tingkat keparahan *burnout*. Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis dan terstruktur, ringkasan hasil penelitian dari studi-studi relevan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Terkait Faktor Stres dan *Burnout* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

| No | Peneliti / Tahun | Populasi & Metode | Faktor yang Diteliti | Hasil Utama | Faktor Dominan |
|----|---|--|------------------------------|--|-----------------------|
| 1 | (Helianawati et al., 2022) | Mahasiswa tingkat akhir keperawatan (kuantitatif) | Akademik | Seluruh mahasiswa mengalami <i>burnout</i> akademik dengan persentase sebesar 46% dengan kategori sedang | Akademik |
| 2 | (Purnamasari & Fitriana, 2024) | Mahasiswa tingkat akhir berbagai prodi (kuantitatif) | Akademik, Psikologis, Sosial | <i>Burnout</i> dipengaruhi reward, coping stress, self-efficacy, dukungan sosial, tekanan belajar | Akademik & Psikologis |
| 3 | (Adelia Salsabila, 2025) | Mahasiswa tingkat akhir (kualitatif) | Akademik, Sosial | Tekanan akademik dan ekspektasi orang tua memicu <i>burnout</i> ; coping sosial dan spiritual dominan | Akademik |
| 4 | (Oksa Eka Putri & Neviyarni, 2025) | Mahasiswa skripsi BK (kuantitatif) | Akademik, Psikologis | Kejenuhan dipengaruhi kebosanan tugas, relasi pembimbing, kecemasan ujian | Akademik |
| 5 | (Assri Fitriida Putri & Zulian Fikry, 2025) | Mahasiswa (termasuk tingkat akhir) | Psikologis | <i>Burnout</i> berkorelasi signifikan dengan buruknya kualitas tidur | Psikologis |
| 6 | (Assri Fitriida Putri & Zulian Fikry, 2025) | Mahasiswa tingkat akhir (kuantitatif) | Akademik, Psikologis | <i>Burnout</i> berpengaruh signifikan terhadap peningkatan stres akademik | Akademik |
| 7 | Bhamada (Nasution et al., 2025) | Mahasiswa kesehatan (kuantitatif) | Akademik | Mayoritas stres dan <i>burnout</i> kategori sedang akibat beban tugas praktik dan tugas akhir | Akademik |
| 8 | (Made Devastha Ariestyawan et al., 2025) | Mahasiswa psikologi pendidikan (kuantitatif) | Akademik & | <i>burnout</i> sedang; tekanan skripsi & IPK dominan | Akademik |
| 9 | (Khilyatu Zahwa et al., 2024) | Mahasiswa (kuantitatif) | Akademik | Manajemen waktu buruk dan ketidakpastian bimbingan meningkatkan stres dan <i>burnout</i> | Akademik |
| 10 | (Wui San Taslim, 2025) | Mahasiswa kesehatan akhir (korelasional) | Akademik | Hubungan positif signifikan antara stres akademik dan <i>burnout</i> | Akademik |

Selain faktor akademik, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir juga dipengaruhi secara signifikan oleh faktor psikologis, sosial, dan lingkungan. Faktor-faktor ini berperan penting dalam membentuk respons individu terhadap tuntutan akademik yang tinggi, terutama pada fase penyusunan tugas akhir. Hasil sintesis penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa karakteristik psikologis individu, seperti perfeksionisme, prokrastinasi akademik, *locus of control*, serta kondisi emosional berupa kecemasan dan depresi, memiliki hubungan yang kuat dengan peningkatan kelelahan emosional, sinisme akademik, dan penurunan pencapaian pribadi. Faktor-faktor tersebut dapat memperburuk dampak stres akademik apabila tidak diimbangi dengan strategi coping yang adaptif.

Di sisi lain, faktor sosial dan lingkungan, termasuk dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing, kualitas interaksi akademik, serta iklim pembelajaran institusional, terbukti berperan sebagai faktor protektif maupun faktor risiko terhadap *burnout*. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah dan lingkungan belajar yang kurang kondusif cenderung menunjukkan tingkat *burnout* yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang memperoleh dukungan memadai. Untuk memberikan gambaran yang lebih terstruktur mengenai hubungan faktor psikologis, sosial, dan lingkungan dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, ringkasan hasil penelitian relevan disajikan pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Faktor Psikologis, Sosial dan Lingkungan yang Berhubungan dengan *Burnout*

| No | Peneliti / Tahun | Faktor Utama | Hasil Temuan | Peran terhadap <i>Burnout</i> |
|----|-------------------------------------|-------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | (Adilatun Nisa et al., 2025) | Perfeksionisme | Korelasi sangat kuat dengan <i>burnout</i> ($r = 0,854$; $p < 0,05$) | Prediktor kuat |
| 2 | (David Samuel & Prima Novita, 2025) | Prokrastinasi akademik | Prokrastinasi meningkatkan <i>burnout</i> secara signifikan | Prediktor |
| 3 | (Rahmah et al., 2025) | Dukungan sosial | Dukungan sosial tinggi menurunkan risiko <i>burnout</i> | Protektif |
| 4 | (Mediva Syafira et al., 2023) | Stres & motivasi | Stres akademik dan motivasi rendah meningkatkan <i>burnout</i> | Prediktor |
| 5 | (Wahdini, 2025) | Strategi coping | Coping problem-focused menurunkan <i>burnout</i> | Protektif |
| 6 | (Al-Marwaziyyah & Chori, 2022) | Lingkungan pascapandemi | Transisi daring–luring meningkatkan kelelahan dan sinisme | Lingkungan |
| 7 | (Meirawati, 2025) | Kecemasan & depresi | Memperkuat emotional exhaustion dan niat berhenti | Prediktor |
| 8 | (Sandra et al., 2024) | Tekanan tugas akhir | Mahasiswa semester 8 memiliki <i>burnout</i> tertinggi (66,5%) | Akademik |
| 9 | (Sabda et al., 2024) | Locus of control | External locus of control berhubungan dengan <i>burnout</i> tinggi | Psikologis |

Berdasarkan hasil pemetaan faktor akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang berhubungan dengan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, diperlukan sintesis untuk memahami pola hubungan antar faktor serta menentukan faktor yang paling dominan sebagaimana dilaporkan dalam penelitian-penelitian sebelumnya. Sintesis ini bertujuan untuk merangkum keterkaitan antar variabel yang secara konsisten muncul dan berkontribusi terhadap terjadinya *burnout* akademik. Hasil telaah menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berinteraksi dalam memengaruhi tingkat *burnout* mahasiswa. Stres akademik berperan sebagai faktor utama yang secara langsung berkaitan dengan kelelahan emosional dan penurunan pencapaian akademik, sementara faktor psikologis seperti perfeksionisme, prokrastinasi, dan strategi coping berfungsi sebagai penguat atau pelemah dampak stres tersebut. Di sisi lain, faktor sosial dan lingkungan, terutama dukungan sosial, kualitas bimbingan akademik, serta iklim pembelajaran, berperan sebagai faktor moderasi yang memengaruhi tingkat keparahan *burnout*. Melalui sintesis temuan penelitian, dapat diidentifikasi faktor-faktor yang paling dominan berkontribusi terhadap *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, serta pola hubungan yang konsisten antar faktor. Ringkasan hubungan faktor dan faktor dominan *burnout* mahasiswa tingkat akhir disajikan secara sistematis pada tabel 3.

Berdasarkan sintesis penelitian relevan, faktor akademik dan psikologis merupakan faktor paling dominan yang berkontribusi terhadap stres dan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir, sementara faktor lingkungan dan sosial berperan sebagai faktor pendukung dan protektif.

Tabel 3. Sintesis Hubungan Faktor dan Faktor Dominan *Burnout* Mahasiswa Tingkat Akhir

| Kelompok Faktor | Bentuk Hubungan dengan <i>Burnout</i> | Peran |
|-------------------|---|--------------------------|
| Akademik | Berhubungan langsung melalui stres akademik | Faktor dominan utama |
| Psikologis | Memperkuat atau melemahkan stres akademik | Faktor dominan pendukung |
| Lingkungan Kampus | Mempengaruhi tingkat stres dan coping | Moderator |
| Sosial | Menurunkan atau memperkuat <i>burnout</i> | Protektif / Moderator |

PEMBAHASAN

Hasil sintesis penelitian menunjukkan bahwa *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa *burnout* tidak dapat dijelaskan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan akumulasi tekanan yang dialami mahasiswa selama proses penyelesaian tugas akhir. Berdasarkan sintesis hasil penelitian yang telah dipaparkan pada Tabel 1, Tabel 2, dan Tabel 3, *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Namun demikian, faktor akademik muncul sebagai determinan yang paling konsisten dan dominan dalam memicu *burnout*, khususnya pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi atau tugas akhir. Dominasi faktor akademik ini terlihat dari konsistensi temuan berbagai studi kuantitatif yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *burnout*, terutama pada dimensi kelelahan emosional (*emotional exhaustion*).

Secara teoretis, *burnout* pada mahasiswa sering dirujuk pada model yang dikembangkan oleh Christina Maslach dan Michael P. Leiter dalam Maslach *Burnout Inventory*–Student Survey (MBI-SS). Dalam kerangka tersebut, *burnout* terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu *emotional exhaustion*, *cynicism* (atau depersonalisasi dalam konteks pekerjaan), dan *reduced academic efficacy*. Maslach & Leiter (2016) menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*), khususnya beban kerja yang berlebihan (*workload*) serta rendahnya kontrol individu terhadap tugas, merupakan pemicu utama munculnya *burnout*. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini termanifestasi dalam bentuk tekanan penyelesaian skripsi, tuntutan kelulusan tepat waktu, ketidakpastian proses bimbingan, serta beban administratif akademik.

Sejumlah penelitian empiris mendukung dominasi faktor akademik tersebut. Studi oleh Schaufeli et al. (2002) dalam Rajfalni Amarsa et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menghadapi beban akademik tinggi cenderung mengalami tingkat *exhaustion* dan *cynicism* yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan beban akademik moderat. Penelitian tersebut mengadaptasi konsep *burnout* kerja ke dalam konteks pendidikan dan menemukan bahwa tekanan akademik yang kronis berfungsi sebagai stresor utama. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Katariina Salmela-Aro & Katja Upadyaya (2018) menemukan bahwa peningkatan tuntutan akademik pada fase akhir studi berkorelasi signifikan dengan peningkatan gejala *burnout*, terutama kelelahan emosional dan sikap sinis terhadap studi.

Dalam konteks Indonesia, berbagai penelitian pada mahasiswa tingkat akhir di bidang kesehatan dan pendidikan menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *burnout* sedang hingga tinggi, dengan dimensi *emotional exhaustion* sebagai komponen paling dominan. Kondisi ini dapat dijelaskan oleh karakteristik program studi yang memiliki tuntutan akademik dan praktik yang kompleks. Mahasiswa di bidang kesehatan, misalnya, tidak hanya menghadapi beban skripsi, tetapi juga praktik klinik, laporan kasus, serta ujian kompetensi. Akumulasi tuntutan ini memperbesar risiko *workload imbalance* sebagaimana dijelaskan dalam teori (Maslach & Leiter, 2016). Hubungan positif antara stres akademik dan *burnout* juga diperkuat oleh pendekatan Job Demands–Resources Model yang dikembangkan oleh Arnold Bakker dan Evangelia Demerouti (2007). Model ini menjelaskan bahwa tuntutan yang

tinggi (*job demands*) tanpa diimbangi sumber daya yang memadai (*job resources*) akan mengarah pada kelelahan dan penurunan motivasi. Dalam konteks mahasiswa, *academic demands* meliputi beban tugas, tekanan nilai, dan deadline, sedangkan *academic resources* meliputi dukungan dosen pembimbing, dukungan sosial, serta kejelasan prosedur akademik. Ketika tuntutan lebih dominan daripada sumber daya, maka risiko *burnout* meningkat secara signifikan.

Meskipun sebagian besar penelitian mendukung peran dominan faktor akademik, terdapat pula temuan yang menunjukkan bahwa faktor tersebut bukan satu-satunya determinan utama. Penelitian oleh Dyrbye et al. (2014) pada mahasiswa kedokteran menemukan bahwa selain beban akademik, faktor psikologis seperti perfeksionisme dan rendahnya coping adaptif berkontribusi signifikan terhadap *burnout*. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun tekanan akademik tinggi, individu dengan strategi coping yang efektif cenderung memiliki risiko *burnout* lebih rendah. Dengan kata lain, faktor personal berperan sebagai mediator atau moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *burnout*.

Penelitian lain oleh Lin dan Huang (2014) juga menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *self-efficacy* memiliki pengaruh protektif terhadap *burnout* mahasiswa. Dalam studi tersebut, beban akademik memang berkorelasi positif dengan *burnout*, namun ketika variabel *self-efficacy* dikontrol, kekuatan hubungan tersebut menurun secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi kompetensi diri dapat mengurangi dampak negatif tekanan akademik. Perbedaan temuan ini dapat dijelaskan melalui pendekatan interaksional, yaitu bahwa *burnout* tidak semata-mata disebabkan oleh faktor eksternal (*academic stressor*), tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik internal individu. Namun demikian, meskipun faktor psikologis dan sosial memiliki kontribusi, sebagian besar penelitian tetap menunjukkan bahwa fase akhir studi merupakan periode dengan intensitas tuntutan akademik paling tinggi. Oleh karena itu, faktor akademik tetap menjadi pemicu awal (*primary trigger*) yang kemudian diperkuat oleh kerentanan psikologis atau kurangnya dukungan sosial.

Selain itu, konteks budaya dan sistem pendidikan juga memengaruhi intensitas tekanan akademik. Di negara dengan sistem pendidikan yang kompetitif dan menekankan kelulusan tepat waktu, tekanan akademik cenderung lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan temuan Lee et al. (2020) yang menyatakan bahwa budaya akademik berorientasi prestasi (*achievement-oriented culture*) meningkatkan risiko *burnout*, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi ekspektasi keluarga dan institusi. Dengan demikian, sintesis literatur menunjukkan bahwa faktor akademik memiliki kontribusi paling konsisten terhadap *burnout* mahasiswa tingkat akhir, khususnya melalui mekanisme peningkatan *emotional exhaustion* akibat *workload imbalance* dan tekanan penyelesaian tugas akhir. Meskipun faktor psikologis dan sosial dapat memperkuat atau melemahkan dampak tersebut, stres akademik tetap menjadi determinan utama yang memicu proses *burnout*. Temuan ini mengimplikasikan pentingnya intervensi berbasis institusi, seperti pengelolaan beban tugas yang proporsional, kejelasan sistem bimbingan, fleksibilitas tenggat waktu, serta peningkatan dukungan akademik, guna mencegah eskalasi *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir.

Selain faktor akademik sebagai pemicu utama, faktor psikologis memiliki peran signifikan dalam memperkuat maupun memperlemah intensitas *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir. Literatur menunjukkan bahwa karakteristik individu seperti perfeksionisme, prokrastinasi akademik, locus of control eksternal, serta kondisi emosional seperti kecemasan dan depresi berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan penurunan pencapaian pribadi (*reduced academic efficacy*). Dalam banyak kasus, faktor psikologis ini berfungsi sebagai mediator maupun moderator dalam hubungan antara stres akademik dan *burnout*. Secara konseptual, *burnout* dipahami sebagai hasil interaksi antara tuntutan eksternal dan kerentanan internal individu. Model yang dikembangkan oleh Christina Maslach dan Michael P. Leiter menekankan bahwa meskipun *workload* dan

kurangnya kontrol merupakan pemicu utama, respons individu terhadap kondisi tersebut sangat dipengaruhi oleh karakteristik psikologis. Artinya, dua mahasiswa dengan beban akademik yang sama dapat menunjukkan tingkat *burnout* yang berbeda tergantung pada pola kognitif dan emosional yang dimiliki.

Salah satu faktor psikologis yang paling sering dikaitkan dengan *burnout* adalah perfeksionisme, khususnya tipe maladaptif. Perfeksionisme maladaptif ditandai oleh standar diri yang sangat tinggi disertai kekhawatiran berlebihan terhadap kesalahan dan evaluasi negatif. Penelitian Muntean (2025) mengidentifikasi bahwa dimensi *socially prescribed perfectionism* memiliki korelasi positif dengan stres dan kelelahan emosional. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, standar akademik yang tinggi sering kali diinternalisasi menjadi tekanan pribadi yang intens. Ketika hasil yang dicapai tidak sesuai dengan ekspektasi, mahasiswa cenderung mengalami self-criticism yang berlebihan, yang pada akhirnya mempercepat munculnya *emotional exhaustion*. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Hill dan Curran (2016), yang menunjukkan bahwa perfeksionisme maladaptif secara signifikan memprediksi *burnout* melalui peningkatan stres dan penurunan kepuasan akademik. Dalam studi tersebut, mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi melaporkan kelelahan emosional lebih besar dibandingkan mahasiswa dengan perfeksionisme adaptif. Hal ini menunjukkan bahwa bukan standar tinggi itu sendiri yang bermasalah, melainkan pola evaluasi diri yang kaku dan tidak realistis.

Selain perfeksionisme, prokrastinasi akademik juga terbukti berkorelasi signifikan dengan *burnout*. Prokrastinasi menyebabkan penundaan penyelesaian tugas, yang berujung pada akumulasi beban dan tekanan menjelang tenggat waktu. Penelitian oleh Steel (2007) dalam penelitian Maulana & Syakarofath (2025) tinjauan meta-analisis menyimpulkan bahwa prokrastinasi berhubungan positif dengan stres, kecemasan, dan performa akademik yang rendah. Dalam konteks *burnout*, penundaan tugas memperkuat persepsi kehilangan kontrol terhadap pekerjaan akademik, sehingga meningkatkan dimensi exhaustion dan cynicism.

Penelitian lain oleh Sirois (2014) menunjukkan bahwa prokrastinasi kronis tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang sering menunda tugas melaporkan tingkat stres lebih tinggi dan kualitas tidur lebih rendah, yang pada akhirnya memperbesar risiko *burnout*. Dengan demikian, prokrastinasi dapat dipahami sebagai mekanisme coping maladaptif yang justru memperburuk tekanan akademik. Faktor psikologis lain yang berperan penting adalah *locus of control*. Individu dengan locus of control eksternal cenderung meyakini bahwa keberhasilan atau kegagalan ditentukan oleh faktor di luar diri, seperti keberuntungan atau kebijakan dosen. Penelitian oleh (Rinawaty Taaha et al., 2025) menyatakan bahwa individu dengan locus eksternal lebih rentan terhadap stres karena merasa kurang memiliki kendali atas situasi. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, persepsi bahwa proses bimbingan atau kelulusan sepenuhnya bergantung pada pihak lain dapat meningkatkan perasaan tidak berdaya (*helplessness*), yang merupakan komponen penting dalam *burnout*. Di sisi lain, mahasiswa dengan locus of control internal cenderung memiliki resiliensi lebih baik. *Locus internal* berkorelasi positif dengan motivasi intrinsik dan pencapaian akademik, yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap *burnout*. Hal ini menunjukkan bahwa persepsi kontrol diri menjadi faktor kunci dalam memediasi dampak tekanan akademik.

Kondisi emosional seperti kecemasan dan depresi juga terbukti memiliki hubungan kuat dengan *burnout*. Penelitian oleh Dyrbye et al. (2014) pada mahasiswa kedokteran menunjukkan bahwa gejala depresi dan *burnout* memiliki korelasi yang signifikan dan saling memperkuat. Mahasiswa dengan tingkat kecemasan tinggi lebih rentan mengalami kelelahan emosional karena sistem regulasi stres mereka berada dalam kondisi hiperaktif. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat menurunkan motivasi dan efektivitas akademik. Namun demikian, tidak semua penelitian sepenuhnya menempatkan faktor psikologis sebagai prediktor utama.

Beberapa studi longitudinal menunjukkan bahwa faktor akademik tetap memiliki kontribusi lebih besar dibandingkan faktor personal ketika tuntutan akademik berada pada tingkat ekstrem. Misalnya, penelitian Salmela-Aro dan Upadyaya (2014) menemukan bahwa peningkatan tuntutan akademik secara langsung memprediksi *burnout*, sementara variabel psikologis berperan sebagai mediator parsial. Artinya, faktor psikologis memperkuat efek tekanan akademik, tetapi bukan penyebab utama yang berdiri sendiri.

Berdasarkan sintesis literatur, dapat disimpulkan bahwa faktor psikologis berfungsi sebagai faktor internal yang memediasi dan memoderasi respons mahasiswa terhadap tuntutan akademik. Perfeksionisme maladaptif meningkatkan tekanan internal; prokrastinasi memperbesar akumulasi stres; *locus of control* eksternal memperkuat perasaan tidak berdaya; serta kecemasan dan depresi mempercepat kelelahan emosional. Meskipun faktor akademik sering kali menjadi pemicu awal, karakteristik psikologis menentukan seberapa besar tekanan tersebut berkembang menjadi *burnout*. Implikasi temuan ini menegaskan pentingnya intervensi psikologis berbasis kampus, seperti pelatihan coping adaptif, pengembangan *self-regulation*, konseling untuk manajemen perfeksionisme, serta program peningkatan *self-efficacy*. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pengurangan tuntutan akademik, tetapi juga pada penguatan kapasitas internal mahasiswa agar mampu merespons tekanan secara lebih adaptif.

Burnout pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena psikososial yang kompleks dan dipengaruhi oleh interaksi antara tuntutan akademik, kondisi psikologis individu, serta sumber daya sosial dan lingkungan. Selain faktor akademik dan psikologis yang telah banyak dipelajari, faktor sosial dan lingkungan dilaporkan menjadi penentu tingkat keparahan *burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, hubungan interpersonal yang efektif, serta kondisi lingkungan akademik yang kondusif berperan sebagai faktor protektif. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial, hubungan bimbingan yang kurang efektif, komunikasi akademik yang buruk, serta transisi konteks pembelajaran pascapandemi berfungsi sebagai faktor risiko yang memperburuk *burnout*.

Beberapa studi menemukan dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap *burnout*, terutama emotional exhaustion, yang merupakan dimensi inti *burnout*. Sejalan dengan Penelitian Rahmah et al. (2025) mengamati bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial tinggi dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing menunjukkan skor *burnout* lebih rendah dibandingkan mereka yang memiliki dukungan rendah. Secara statistik, dukungan sosial memiliki efek negatif signifikan terhadap emotional exhaustion dan cynicism. Temuan ini sejalan dengan studi internasional yang melaporkan bahwa *perceived social support* berkorelasi negatif dengan *burnout* dan stres akademik pada mahasiswa universitas di beberapa negara (Zhang et al., 2022; *Frontiers in Psychology*), membuktikan bahwa dukungan sosial dapat memitigasi beban tekanan akademik. Lebih lanjut, Buhre & Howells (2024) menemukan bahwa hubungan interpersonal yang kuat dengan kelompok belajar dan dosen berkontribusi pada resilience akademik yang lebih tinggi, sehingga mahasiswa mampu mempertahankan keterlibatan positif meskipun menghadapi tugas akhir yang menekan.

Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu memproyeksikan efek protektif yang signifikan ketika tekanan akademik mencapai tingkat ekstrem. Misalnya, studi longitudinal di Asia Tenggara (2023) menemukan bahwa meskipun dukungan sosial dikaitkan dengan kesejahteraan yang lebih baik, ketika academic demands sangat tinggi, efek buffering dukungan sosial terhadap tingkat *burnout* menjadi tidak signifikan secara statistik. Ini menunjukkan bahwa dalam situasi stres yang luar biasa tinggi, sumber daya sosial saja tidak cukup dan diperlukan intervensi struktural tambahan untuk mencegah *burnout*. Kualitas hubungan pembimbing dan mahasiswa mempengaruhi pengalaman akademik mahasiswa tingkat akhir secara substansial, karena bimbingan skripsi merupakan tuntutan akademik yang kompleks dan personal. Hal ini sejalan dengan studi oleh Meirawati (2025) menunjukkan bahwa hubungan dukungan bimbingan yang kuat menurunkan risiko kelelahan

emosional dan meningkatkan efikasi akademik. Mahasiswa yang merasa didengar dan mendapat umpan balik yang jelas dari dosen pembimbing memiliki *self-efficacy* yang lebih tinggi, sehingga merasa mampu mengatasi hambatan akademik. Namun, penelitian multidisipliner lain melaporkan bahwa beberapa mahasiswa, khususnya di program studi teknik dan sains murni, melaporkan tidak adanya hubungan signifikan antara persepsi dukungan bimbingan dan tingkat *burnout* ketika academic workload dianggap sebagai prediktor yang lebih kuat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ketika tuntutan tugas akhir dan jadwal akademik sangat ketat, efektivitas hubungan interpersonal dengan pembimbing tidak mampu sepenuhnya mencegah kelelahan emosional.

Lingkungan belajar yang mendukung meliputi fasilitas fisik, akses sumber daya pembelajaran, kesempatan interaksi sosial positif, serta kebijakan institusional yang fleksibel. Lingkungan yang tidak kondusif dapat memperparah tekanan akademik. Penelitian Al-Marwaziyyah & Chori (2022) melaporkan bahwa transisi pembelajaran dari daring ke luring setelah pandemi COVID-19 menyebabkan adaptasi akademik yang kompleks, meningkatnya tekanan tugas akhir, dan percepatan jadwal evaluasi. Hal ini meningkatkan emotional exhaustion dan sikap sinisme mahasiswa terhadap studi. Hasil ini menunjukkan bahwa gangguan konteks pembelajaran dapat memperkuat *burnout*, terutama ketika adaptasi lingkungan tidak didukung kebijakan matang. Penelitian sejenis oleh Sandra et al. (2024) menemukan bahwa mahasiswa semester akhir yang mengalami ketidakjelasan prosedur ujian daring-luring melaporkan tingkat *burnout* tertinggi (66,5%). Ini mencerminkan bahwa ketidakpastian sistem dan transisi cepat tanpa advokasi yang jelas dari institusi meningkatkan ketegangan psikologis mahasiswa. Namun berbeda dengan beberapa studi di Eropa menunjukkan hasil yang lebih moderat

Iklim akademik meliputi kebijakan, budaya institusi, dan jaringan komunikasi internal. Komunikasi yang tidak efektif antara mahasiswa dan institusi dapat memperburuk stres akademik. Studi global oleh Kim et al. (2021) menunjukkan bahwa minimnya komunikasi akademik dan transparansi kebijakan kampus berkorelasi dengan tingkat *burnout* yang lebih tinggi. Ketidakjelasan jadwal ujian, batas waktu penyelesaian tugas yang berubah-ubah, serta rendahnya feedback akademik merupakan faktor lingkungan yang memperkuat *emotional exhaustion*. Sebaliknya, penelitian Kanada (2023) menemukan bahwa meskipun komunikasi institusional kurang optimal, mahasiswa yang memiliki akses kuat ke komunitas belajar informal (misalnya kelompok belajar dan mentoring teman sebaya) melaporkan penurunan *burnout*. Ini menunjukkan bahwa bentuk dukungan sosial alternatif dapat mengatasi kekurangan formal dalam komunikasi institusional.

Sintesis hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor dominan yang secara langsung memicu *burnout*, sementara faktor psikologis berperan sebagai penguat internal, dan faktor sosial serta lingkungan berfungsi sebagai moderator. Pola hubungan ini menjelaskan bahwa *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir tidak hanya disebabkan oleh tingginya tuntutan akademik, tetapi juga oleh keterbatasan kapasitas individu dalam mengelola stres serta kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, upaya pencegahan *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir perlu dilakukan secara komprehensif, tidak hanya melalui pengelolaan beban akademik, tetapi juga melalui penguatan keterampilan coping, dukungan sosial, serta perbaikan kualitas lingkungan dan sistem akademik.

KESIMPULAN

Berdasarkan sintesis literatur dan hasil penelitian yang dikaji, *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor akademik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Meskipun berbagai faktor saling berkontribusi, faktor akademik muncul sebagai determinan paling konsisten dan

dominan dalam memicu *burnout*, khususnya melalui mekanisme peningkatan *emotional exhaustion* akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya (*workload imbalance*). Pada mahasiswa tingkat akhir, tuntutan penyelesaian skripsi, tekanan kelulusan tepat waktu, ketidakpastian bimbingan, serta beban administratif akademik menjadi stresor utama yang mendorong munculnya kelelahan emosional.

Faktor psikologis seperti perfeksionisme maladaptif, prokrastinasi akademik, *locus of control* eksternal, kecemasan, dan depresi berperan sebagai mediator dan moderator yang memperkuat dampak stres akademik. Artinya, karakteristik internal individu menentukan sejauh mana tekanan akademik berkembang menjadi *burnout*. Sementara itu, faktor sosial dan lingkungan termasuk dukungan sosial, kualitas hubungan dengan dosen pembimbing, iklim akademik, serta kejelasan sistem institusional berfungsi sebagai faktor protektif maupun risiko. Dukungan sosial yang kuat dan komunikasi akademik yang efektif terbukti mampu menurunkan tingkat *burnout*. Namun, ketika tuntutan akademik berada pada tingkat ekstrem, efek protektif tersebut dapat melemah. Secara keseluruhan, *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir merupakan hasil akumulasi tekanan akademik yang diperkuat oleh kerentanan psikologis dan kurangnya dukungan lingkungan. Oleh karena itu, pendekatan yang bersifat parsial tidak cukup untuk mencegah *burnout*; dibutuhkan intervensi yang komprehensif dan terintegrasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Ketua STIKes Sumber waras yang telah dukungan dan kesempatan kepada para peneliti dalam melaksanakan penelitian ini hingga berjalan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Salsabila. (2025). *Strategi Menghadapi Burnout Academic: Studi Kualitatif Tentang Resiliensi Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam Angkatan 2021*. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr>
- Adilatun Nisa, Roswiyani Roswiyani, & Willy Tasdin. (2025). Hubungan Perfectionism dan Academic Burnout pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Protein : Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(3), 267–277. <https://doi.org/10.61132/protein.v3i3.1594>
- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. (2022). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.22219/pjssp.v1i2.19021>
- Assri Fitrida Putri, & Zulian Fikry. (2025). Hubungan Burnout Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5, 10789–10800. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Budiman, Enny Rohmawaty, Muhammad Naufal Syah, & Ira Dewi Rachmadhiani. (2024). Prevalensi Burnout dan Faktor yang Berasosiasi dengan Burnout Pada Mahasiswa Kedokteran UNPAS: Penelitian Potong Lintang. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 11469–11482.
- Cahyadewi, A. P., Hanum,) ;, Salsabila, Z., Gifaradela, A., Siti,) ;, & Ah, J. '. (2024). Beneath The Academic Pressure: Factors and Impacts of Burnout in Third Semester Student. *Educational Psychology Journal*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/epj>
- David Samuel, B., & Prima Novita, M. (2025). Hubungan Prokrastinasi dengan Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Kristen Satya Wacana. *Maria Prima Novita Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5, 8353–8362.
- Dyrbye, L., West, C., Satele, D., Boone, S., Tan, L. J., Sloan, J., & Shanafelt, T. (2014). Burnout Among U.S. Medical Students, Residents, and Early Career Physicians Relative

- to the General U.S. Population. *Academic Medicine : Journal of the Association of American Medical Colleges*, 89. <https://doi.org/10.1097/ACM.000000000000134>
- Helianawati, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Husada, D. (2022). Gambaran *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Dharma Husada. *STIKes Dharma Husada Bandung*.
- Intan Sesri Winarni, Melya Susanti, & Revivo Rinda Pratama. (2025). Hubungan *Burnout* Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 3.
- Katariina Salmela-Aro, & Katja Upadyaya. (2018). School *burnout* and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal Of Educational Psychology*.
- Khilyatu Zahwa, F., Hanif, mun, & Negeri Abdurrahman Wahid Pekalongan, I. K. (2024). Strategi Efektif Mengatasi Stres Akademik Melalui Manajemen Waktu Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan Psikologi*, 2(4), 142–148. <https://jurnalcentekia.id/index.php/jipp/>
- Made Devastha Ariestyawan, Katuuk, D. A., & Kapahang, G. L. (2025). Analisis Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Dasar. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5, 2124–2147. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the *burnout* experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran academic *burnout* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Malang. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.26486/intensi.v3i2.4593>
- Mediva Syafira, Siti Khotimah, & Eka Yuni Nugrahayu. (2023). Hubungan Stres Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Kedokteran Mulawarman*, 10(1).
- Meirawati, A. (2025). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan *Burnout* Pada Mahasiswa Akhir Program Studi Teknik Sipil Universitas “X” Di Semarang. In *Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung* (Vol. 02, Number 03).
- Muntean, I. (2025). The impact of socially prescribed perfectionism on professional *burnout* with consideration of gender differences: a study among IT specialists in Moldova. *Studia Universitatis Moldaviae. Seria Științe Ale Educației*, (9(179)), 307–312. [https://doi.org/10.59295/sum9\(176\)2024_45](https://doi.org/10.59295/sum9(176)2024_45)
- Nasution, T., Suriyanto, M. A., Agustina, A., Dewi, S., Putri, N. K., & Wirda, M. A. (2025). Pengaruh Academic *Burnout* Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Unimed. *Tasya Nasution*, 3(1).
- Nur Mawakhira, & Yusuf. (2020). *Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Akademik*.
- Oksa Eka Putri, & Neviyarni. (2025). Faktor Penyebab Kejenuhan Mahasiswa Menyusun Skripsi dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 185–191. <http://bk.ppj.unp.ac.id/index.php/chr>
- Purnamasari, D., & Fitriana, S. (2024). Faktor Penyebab Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Universitas PGRI Semarang*, 1(3).
- Rahmah, A. D., Hidayat, M. F., Salsabila, Y., Zahra, A., Pramestiti, Y., & Vardia, M. A. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 5(1), 103–114. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v5i12025p103-114>
- Rajfalni Amarsa, R., Nurhudi Ramdhani, R., Taufiq, A., Saripah, I., Studi Bimbingan dan Konseling, P., & Ilmu Pendidikan, F. (2023). Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling, Kecenderungan. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 7(2).

- Rinawaty Taaha, Y., Sakti Walenta, A., & FERIA JULIANA, S. (2025). Eksplorasi Locus of Control Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Program Studi Manajemen yang Menghadapi Stres Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi. *Interdisciplinary Journal Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Tentena*, 3(1), 9–18. <https://jurnal.unkrit.ac.id/index.php/Ide>
- Rosmawati, R., & Merida, S. C. (2025). Academic *Burnout* Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Esa Unggul. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9.
- Sabda, N. H., Novitasari, A., Arfiyanti, M. P., & Romadhoni, R. (2024). Hubungan Locus of Control dengan Academic *Burnout* pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 12(2), 175. <https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175>
- Salda Safitri, Ifon Driposwana Putra, Eka Malfasari, & Rina Herniyanti. (2025). Hubungan Bullying Dengan *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Di Pekanbaru. *Jurnal Menara Medika*.
- Sandra, N., Hutabarat, A., & Tambunan, E. H. (2024). Tingkat Kejenuhan Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Advent Indonesia. *Nutrix Journal*, 8(1).
- Syawaluddin, Intan Sari, & Rama Yola. (2024). Pengaruh *Self Efficacy*, Hardiness, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di Ptu Propinsi Sumatera Barat.
- Wahdini, A. I. (2025). *Burnout* Dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Kedokteran : Sebuah Tinjauan Pustaka. *Berkala Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan Masyarakat (Scientific Periodical Journal Of Medicine And Public Health)*, 3(1), 142–155. <https://doi.org/10.20885/bikkkm.vol3.iss1.art14>
- Wui San Taslim. (2025). *Overwork* Dan *Burnout* Pada Generasi Z Mahasiswa: Peran Stres Akademik Dan Resiliensi. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 7(2).
- Yusran, I., & Kahar, S. (2025). Pengaruh Faktor-Faktor Eksternal *Burnout* Akademik Atau Intensitas Media Sosial. 8(3).