FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

SERI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

MENGENAL & MENGATASI

BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA

Booklet edukasi memahami definisi, faktor penyebab, dampak, gejala, hingga strategi pencegahan kejenuhan akademik.

Disusun oleh Tim Peneliti

Santi Yudhistira,M.Psi, Psikolog
Rahmadianty Gazadinda, M.Sc
Dr. Anna Armeini Rangkuti, M.Si
Aldi Abdillah Afendi
Julia Angel
Atiqah Salma Afifyani



Prakata

KATA PENGANTAR

Dunia perkuliahan menuntut mahasiswa untuk terus produktif: mengejar *deadline* tugas, menghadapi ujian, menyusun skripsi, sekaligus menjalani kehidupan sosial dan, bagi sebagian lainnya termasuk bekerja paruh waktu. Ketika tuntutan ini berlangsung terus-menerus tanpa jeda pemulihan yang memadai, muncul kondisi yang dalam literatur psikologi pendidikan disebut *academic burnout* atau *burnout* akademik.

Tujuan Booklet

Meningkatkan literasi mahasiswa mengenai *burnout* akademik agar dapat mengenali gejala sejak dini, memahami akar penyebabnya, dan menerapkan strategi *coping* yang sehat sebelum kondisi ini berdampak pada prestasi maupun kesehatan mental.

DAFTAR ISI

Apa Itu Burnout Akademik 01

Data & Fakta: Seberapa Luas Fenomena Ini? 04

Dimensi Burnout Akademik 06

Faktor Penyebab Burnout Akademik 07

Dampak Burnout Akademik 09

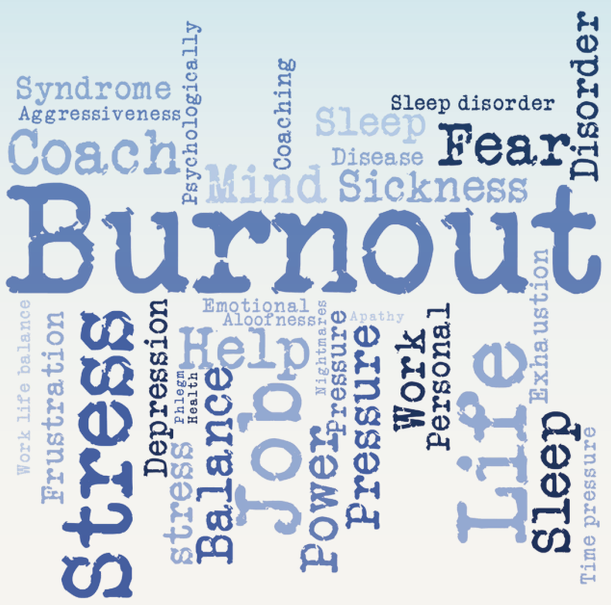
Mengenali Gejala Sejak Dini 10

Strategi Mencegah & Mengatasi 11

Peran Kampus, Dosen, Dan Keluarga 13

Rangkuman & Refleksi 15

Daftar Pustaka 16





APA ITU BURNOUT ?

Konsep *burnout* mulanya dikembangkan dalam konteks dunia kerja untuk **menggambarkan kelelahan emosional akibat tekanan pekerjaan yang berkepanjangan.** Wilmar Schaufeli dan koleganya kemudian mengadaptasi konsep ini ke ranah pendidikan tinggi dengan mengembangkan ***Maslach Burnout Inventory - Student Survey* (MBI-SS)**, sebuah instrumen yang mengukur *burnout* akademik pada mahasiswa Spanyol, Portugal, dan Belanda (Schaufeli et al., 2002).



Burnout merupakan **reaksi terhadap stres kerja kronis** yang ditandai oleh **kelelahan emosional** (yaitu, terkurasnya sumber daya emosional), **sinisme** (yaitu, sikap negatif, dingin/tidak peduli, dan sinis terhadap pekerjaan seseorang), serta **kurangnya efikasi profesional** (yaitu, kecenderungan untuk menilai pekerjaan sendiri secara negatif (González et al, 2006).

Secara sederhana, *burnout* akademik dapat dipahami sebagai kondisi kelelahan emosional yang **timbul akibat beban, stres, atau faktor psikologis lain yang muncul** dari proses belajar yang diikuti mahasiswa, sehingga memunculkan perilaku menghindari tugas kuliah, menurunnya motivasi belajar, hingga munculnya keinginan untuk berhenti kuliah *(drop-out)* (Purnamasari et al., 2024).

Burnout memiliki beberapa aspek, diantaranya:

Emotional exhaustion (kelelahan emosional)

yaitu habisnya energi dan sumber daya emosional akibat **tuntutan pekerjaan yang terus-menerus.**









Cynicism (sinisme)

yaitu sikap **menjaga jarak, dingin, atau apatis** terhadap pekerjaan/tugas yang dijalani.

Lack of professional efficacy (kurangnya efikasi profesional)

yaitu **berkurangnya keyakinan** terhadap kemampuan diri dan kecenderungan menilai **rendah** pencapaian atau kinerja sendiri.





Berbeda dengan rasa lelah biasa yang hilang setelah beristirahat semalam, *burnout* akademik bersifat **kronis**: ia **terakumulasi** dari tekanan tugas, ujian, dan tenggat waktu yang datang bertubi-tubi tanpa disertai pemulihan (*recovery*) yang cukup, serta sering diperparah oleh rendahnya efikasi diri dan minimnya dukungan sosial (Jacobs & Dodd, 2003; Rohmani & Andriani, 2021).



Bukan Sekedar "Malas"



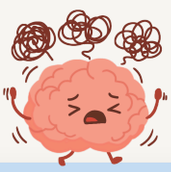
Salah satu **kesalahpahaman umum** adalah menganggap mahasiswa yang mengalami *burnout* sebagai mahasiswa yang **malas**. Padahal, *burnout* **justru sering dialami oleh mahasiswa yang sebelumnya sangat rajin dan berprestasi, namun kehabisan sumber daya psikologis untuk terus memenuhi tuntutan** akademik yang dirasa melampaui kapasitasnya secara **terus-menerus** (Purnamasari et al., 2024).





Data & Fakta: Seberapa Luas Fenomena Ini ?!?!?!?!

Berbagai penelitian berskala besar menunjukkan bahwa *burnout* akademik bukan fenomena yang jarang terjadi, melainkan kondisi yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa di berbagai negara, termasuk Indonesia.



59,9%

mahasiswa (n = 22.983) di Tiongkok mengalami burnout akademik (Liu et al., 2023)

78,4%

mahasiswa keperawatan di Indonesia berada pada level burnout sedang (Putri et al., 2023)

76,8%

responden mengalami penurunan prestasi akademik akibat burnout (Putri et al., 2023)

7.757

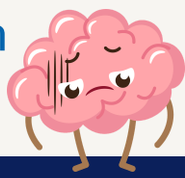
mahasiswa Italia ditemukan beragam profil burnout, dari engaged hingga burned-out (Portoghese et al., 2018)





Studi *cross-sectional* oleh Liu et al. (2023) terhadap **hampir 23.000 mahasiswa di Tiongkok** menemukan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki skor *burnout* lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan, mahasiswa tingkat lanjut (senior) memiliki skor *burnout* **lebih tinggi** dibandingkan dengan mahasiswa baru, dan mahasiswa perokok memiliki skor *burnout* **lebih tinggi** dibandingkan dengan yang bukan perokok.





Di Indonesia, penelitian pada mahasiswa keperawatan yang dilakukan pada masa pandemi COVID-19 menemukan bahwa *academic burnout* **paling banyak** dialami **mahasiswa berusia 19 tahun dan angkatan 2021**, meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara faktor sosiodemografi (jenis kelamin, usia, angkatan) dengan tingkat *burnout* akademik (Putri et al., 2023).

Fenomena ini juga terjadi pada mahasiswa program vokasi kesehatan lain. Hwang dan Kim (2022) menemukan bahwa **pengalaman praktik klinik menjadi faktor penting** yang memengaruhi tingkat *burnout* akademik pada mahasiswa keperawatan di Korea Selatan, karena mahasiswa harus **membagi energi antara tuntutan teori di kelas dan tekanan praktik lapangan.**





Dimensi *Burnout* Akademik

Berdasarkan **kerangka MBI-SS** yang dikembangkan Schaufeli et al. (2002) dan divalidasi lintas negara, termasuk validasi pada mahasiswa Tiongkok oleh Hu dan Schaufeli (2009) ***burnout* akademik terdiri atas tiga dimensi utama** yang saling berkaitan.



1 *Exhaustion* (Kelelahan)

Perasaan lelah secara emosional dan fisik akibat tuntutan belajar yang terus-menerus; **energi terkuras** habis sebelum tugas selesai.



2 *Cynism* (Sinisme)

Sikap acuh tak acuh, jarak psikologis, atau sinis terhadap tugas kuliah dan makna belajar itu sendiri; **kehilangan minat pada studi.**



3 *Reduced Academic Efficacy (Penurunan Efikasi Akademik)*

Berkurangnya rasa yakin terhadap kemampuan diri untuk berprestasi; muncul **perasaan tidak kompeten** sebagai mahasiswa.

Ketiga dimensi ini **tidak selalu muncul dengan intensitas yang sama** pada setiap mahasiswa. Studi Liu et al. (2023) menemukan bahwa dimensi penurunan pencapaian pribadi memiliki skor rata-rata tertinggi dibanding dimensi kelelahan emosional dan sinisme, menunjukkan bahwa **keraguan terhadap kompetensi diri menjadi komponen yang paling menonjol pada banyak mahasiswa.**



Faktor Penyebab *Burnout* Akademik

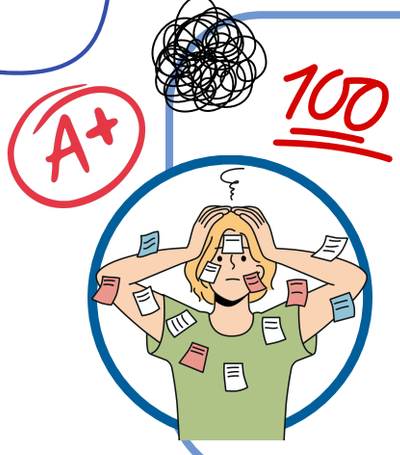
Studi kualitatif oleh Purnamasari dkk. (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir mengidentifikasi **faktor-faktor penyebab utama *academic burnout***: minimnya pemberian *reward* atau apresiasi, strategi *coping* stres yang kurang efektif, rendahnya *self-efficacy*, kurangnya hubungan suportif dengan orang tua, minimnya dukungan sosial, serta belajar dalam kondisi tekanan tinggi secara terus-menerus.

Personal Resources (Faktor Internal)



Self-Efficacy Akademik

Keyakinan diri yang lemah terhadap kemampuan menyelesaikan tugas berhubungan erat dengan tingkat burnout yang lebih tinggi (Rohmani & Andriani, 2021).



Perfeksionisme

Kecenderungan menetapkan **standar yang sangat tinggi terhadap diri sendiri** berkontribusi terhadap burnout, meski di sisi lain sebagian aspek perfeksionisme juga dapat mendorong keterlibatan (*engagement*) akademik (Zhang, Gan, & Cham, 2007).



Coping Stres dan Kepribadian

Strategi coping stres yang kurang adaptif serta kepribadian tertentu yang membuat mahasiswa lebih rentan terhadap tekanan tugas (Jacobs & Dodd, 2003; Purnamasari et al., 2024).

Social Resources (Faktor Eksternal)



Beban Tugas

Beban tugas (*workload*) yang **berlebihan dan menumpuk** dalam waktu bersamaan (Jacobs & Dodd, 2003).



Dukungan Sosial

Kurangnya dukungan sosial, baik dari orang tua, keluarga, dosen, maupun teman sebaya (Purnamasari et al., 2024).



Tekanan dan Tuntutan Akademik

Tekanan akademik yang berlangsung tinggi dan terus-menerus, misal menjelang skripsi atau tugas akhir (Purnamasari et al., 2024), serta **tuntutan praktik lapangan** atau praktik klinik pada mahasiswa program kesehatan (Hwang & Kim, 2022).



Perubahan Metode Pelajaran

Perubahan metode pembelajaran, termasuk pembelajaran jarak jauh/daring **yang meningkatkan beban belajar** mahasiswa (Rohmani & Andriani, 2021).

Dampak *Burnout* Akademik



Jika dibiarkan tanpa penanganan, *burnout* akademik dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, mulai dari performa belajar hingga kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.



Area Terdampak	Bentuk Dampak
Prestasi Akademik	Penurunan nilai dan produktivitas belajar dialami oleh mayoritas mahasiswa dengan *burnout* tinggi (Putri et al., 2023).
Motivasi dan Keberlanjutan Studi	Menurunnya motivasi belajar hingga munculnya niat drop-out atau menunda kelulusan (Purnamasari et al., 2024).
Efikasi Diri	Rasa tidak kompeten dan keraguan terhadap kemampuan diri sebagai mahasiswa yang terus meningkat (Schaufeli et al., 2002).
Relasi Sosial-Akademik	Sikap sinis/menjaga jarak terhadap dosen, teman, dan aktivitas kampus (dimensi *cynicism*).
Kesejahteraan Psikologis	Kelelahan emosional kronis yang berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius bila tidak ditangani.



PERLU DIKETAHUI

Burnout akademik yang tidak tertangani berpotensi berkembang menjadi masalah kesehatan mental yang lebih serius. Jika Anda atau teman Anda mengalami kelelahan emosional berkepanjangan disertai perasaan putus asa, sangat dianjurkan untuk berkonsultasi dengan konselor kampus, psikolog, atau tenaga profesional kesehatan mental terdekat.

Mengenali Gejala Sejak Dini

Mengenali tanda-tanda *burnout* akademik sejak awal adalah **langkah pertama yang penting agar penanganan dapat dilakukan sebelum kondisi memburuk.** Berikut ciri-ciri yang perlu diwaspadai, disusun berdasarkan tiga dimensi burnout akademik (Schaufeli et al., 2002):

Tonton Video Pengenalan Tanda *Burnout!*

SCAN ME!

1 Tanda pada Dimensi *Exhaustion*

- Merasa lelah secara fisik dan emosional meski sudah cukup tidur.
- Sulit bangun pagi atau enggan memulai aktivitas belajar.
- Merasa “habis energi” sebelum tugas benar-benar selesai dikerjakan.





2 Tanda pada Dimensi *Cynicism*

- Kehilangan minat terhadap mata kuliah yang dulu disukai.
- Bersikap sinis atau apatis terhadap tugas, dosen, atau proses perkuliahan.
- Menunda-nunda (prokrastinasi) tugas secara berulang.

3 Tanda pada Dimensi *Reduced Academic Efficacy*

- Merasa tidak mampu atau tidak kompeten menyelesaikan tugas kuliah.
- Meragukan kemampuan diri sendiri secara berlebihan dibanding sebelumnya.
- Merasa pencapaian yang telah diraih tidak berarti.





STRATEGI MENCEGAH & MENGATASI BURNOUT





Berbagai penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik dapat dicegah dan dikelola melalui kombinasi strategi psikologis personal maupun dukungan dari lingkungan sekitar mahasiswa

1 Menguatkan Self Efficacy Akademik

Keyakinan terhadap kemampuan diri berhubungan negatif dengan tingkat burnout. Semakin tinggi self-efficacy, maka semakin rendah risiko burnout (Rohmani & Andriani, 2021). Latihan bertahap menyelesaikan tugas-tugas kecil dan mengapresiasi pencapaian diri dapat memperkuat keyakinan ini.



2 Membangun Strategi Coping yang Sehat





Mengelola stres secara adaptif, misalnya melalui manajemen waktu, olahraga, journaling, atau teknik relaksasi. Hal ini terbukti menjadi salah satu faktor pelindung terhadap burnout akademik (Purnamasari et al., 2024).

Kamu tidak harus sempurna, cukup konsisten menjadi versi terbaik dirimu hari ini. 💙

3 Memperkuat Dukungan Sosial



Hubungan yang suportif dengan orang tua, keluarga, dosen pembimbing, dan teman sebaya berperan penting dalam menurunkan risiko burnout (Purnamasari et al., 2024). Jangan ragu untuk terbuka mengenai kesulitan yang dihadapi.

4 Memberi Reward Pada Diri Sendiri

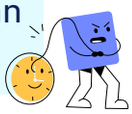


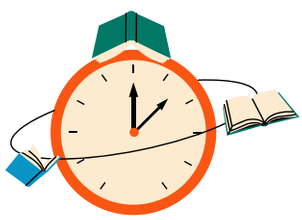
Memberi apresiasi atau penghargaan kecil kepada diri sendiri setelah menyelesaikan target belajar membantu menjaga motivasi dan mencegah kejenuhan berkepanjangan (Purnamasari et al., 2024).

5 Mengatur Beban Belajar Secara Realistis

Membagi tugas besar menjadi target-target kecil yang lebih terkelola dapat mengurangi tekanan akademik yang menumpuk secara terus-menerus (Jacobs & Dodd, 2003).

Jaga diri, kelola stress, dan jangan lupa istirahat! Kesehatan mentalmu sama pentingnya dengan nilai akademikmu.





LET'S GO Tonton Video Selengkapnya!

Scan QR Code di samping ini untuk menonton video penjelasan lengkap mengenai cara mencegah & mengatasi burnout secara praktis!





PERAN KAMPUS, DOSEN, dan KELUARGA

Penanganan burnout akademik tidak dapat dibebankan sepenuhnya kepada mahasiswa secara individual. Lingkungan sekitar seperti kampus, dosen, dan keluarga memiliki peran strategis dalam mencegah dan mengurangi risiko burnout.



Bagi Institusi & Dosen:

- **Merancang beban tugas dan tenggat waktu yang realistis,** tidak menumpuk di periode yang sama.
- **Menyediakan layanan bimbingan konseling kampus** yang mudah diakses mahasiswa.
- **Memberikan pendampingan khusus bagi mahasiswa** yang menjalani praktik lapangan/klinik, mengingat tuntutan ganda antara teori dan praktik dapat meningkatkan risiko burnout (Hwang & Kim, 2022).
- **Memperhatikan adaptasi metode pembelajaran,** termasuk pembelajaran jarak jauh, agar tidak menambah beban belajar mahasiswa secara berlebihan (Rohmani & Andriani, 2021).







Bagi Orang Tua & Keluarga:

- **Membangun komunikasi yang terbuka dan suportif,** bukan hanya berorientasi pada hasil akademik semata (Purnamasari et al., 2024).
- **Memberikan apresiasi atas usaha,** bukan hanya pencapaian akhir.
- **Menjadi pendengar yang baik** ketika mahasiswa membuka diri mengenai kesulitan yang dihadapi.

> ***Burnout bukan tanda kelemahan, tetapi sinyal bahwa dukungan dibutuhkan***





RANGKUMAN & REFLEKSI



Burnout akademik adalah **kondisi kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan penurunan efikasi akademik yang muncul akibat tuntutan belajar yang tinggi dan berlangsung terus-menerus** (Schaufeli et al., 2002; Purnamasari et al., 2024). Data dari berbagai negara termasuk Indonesia menunjukkan bahwa fenomena ini **dialami oleh sebagian besar mahasiswa,** dengan prevalensi yang bervariasi antara **59,9% hingga 78,4%** tergantung populasi dan instrumen yang digunakan (Liu et al., 2023; Putri et al., 2023).

Faktor Penyebab Burnout Akademik

Internal	Eksternal	Penanganan
Self efficacy rendah & perfeksionisme	Beban tugas & kurangnya dukungan sosial	Pendekatan holistik, dari penguatan diri, hingga dukungan kampus dan keluarga





REFLEKSI SINGKAT



Coba tanyakan pada diri sendiri:

Kapan terakhir kali saya benar-benar beristirahat tanpa merasa bersalah? Apakah saya memiliki seseorang untuk berbagi ketika beban kuliah terasa berat?



Menjawab pertanyaan ini secara jujur adalah langkah awal untuk mengenali dan mengelola burnout akademik.

DAFTAR PUSTAKA



González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Lloret, S. (2006). Burnout and work engagement: Independent factors or opposite poles? Journal of Vocational Behavior, 68(1), 165–174. González-Romá, V., Schaufeli, W. B., Bakker, A. B., & Lloret, S.

Hu, Q., & Schaufeli, W. B. (2009). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory–Student Survey in China. Psychological Reports, 105, 394–408.

Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. BMC Medical Education, 22(1). https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7.

Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. Journal of College Student Development, 44, 291–303.

Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. Journal of College Student Development, 44, 291–303.

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), 1–13. https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y.

Portoghese, I., Leiter, M. P., Maslach, C., Galletta, M., Porru, F., D'Aloja, E., Finco, G., & Campagna, M. (2018). Measuring burnout among university students: Factorial validity, invariance, and latent profiles of the Italian version of the Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS). Frontiers in Psychology, 9, Article 2105. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02105.

Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor penyebab akademic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. Jurnal Psikoedukasia, 1(3), 545–561. https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.238.

Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan. Jurnal Keperawatan Jiwa, 11(2), 379–386. https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.379-386.

Rohmani, N., & Andriani, R. (2021). Correlation between academic self- efficacy and burnout originating from distance learning among nursing students in Indonesia during the COVID-19 pandemic. Journal of Educational Evaluation for Health Professions, 18, Article 9. https://doi.org/10.3352/jeehp.2021.18.9.

DAFTAR PUSTAKA



Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. Journal of Cross-Cultural Psychology, 33(5), 464–481. https://doi.org/10.1177/0022022102033005003.

Zhang, Y., Gan, Y., & Cham, H. (2007). Perfectionism, academic burnout and e ngagement among Chinese college students: A structural equation modeling analysis. Personality and Individual Differences, 43(6), 1529–1540. https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.04.010.

CATATAN PENYUSUNAN

Booklet ini disusun untuk tujuan edukasi umum dan bukan pengganti diagnosis atau konsultasi profesional. Apabila gejala burnout akademik yang dialami cukup berat dan mengganggu fungsi sehari-hari, disarankan untuk berkonsultasi dengan psikolog, konselor kampus, atau tenaga profesional kesehatan mental.

