

Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa: Scoping Review

Lauren David Rangga Wardhana¹, Nono Hery Yoenanto², Nur Ainy Fardhana³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

Email: ¹lauren.david.rangga-2024@psikologi.unair.ac.id, ²nono.hery@psikologi.unair.ac.id, ³nurainy.fardana@psikologi.unair.ac.id

Artikel Info	ABSTRACT
<p>Riwayat Artikel: Penyerahan 2024-12-19 Revisi 2025-01-31 Diterima 2025-04-24</p> <p>Keyword: Academic Burnout; Factors of Academic Burnout; Students</p>	<p><i>Academic burnout is a condition where individuals feel fatigue caused by academic demands, have pessimistic feelings about themselves and lack of interest in their studies and feel themselves as incompetent students. The purpose of this scoping review is to determine the factors that can affect academic burnout. The method used is scoping review. The articles reviewed were research articles ranging from 2019-2024, international journals with a sample of students, and research articles with correlation and regression methods traced through the Scopus, ProQuest, and Clarivate Web of Science databases using the PRISMA method. Based on the 15 research articles reviewed, it is known that academic burnout is influenced by several internal factors and external factors. Internal factors include: academic self-efficacy, academic motivation, and personality. External factors include: social support, campus climate, physical activity, academic stress, health status, living habits, demographic factors, emotional exhaustion, stress, and academic achievement. The implications of this study can be a reference for further research in determining the independent variables that influence academic burnout.</i></p>
ABSTRAK	Kata Kunci
<p>Academic burnout adalah adalah ketika seseorang merasa lelah karena tuntutan akademik, memiliki perasaan pesimis terhadap diri sendiri serta kurangnya ketertarikan pada studi yang dijalani dan merasa dirinya sebagai mahasiswa yang tidak berkompeten. Scoping review bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebosanan akademik. Artikel penelitian yang dievaluasi berkisar dari 2019 hingga 2024, jurnal internasional dengan sampel yaitu mahasiswa, dan artikel penelitian dengan metode kolerasi serta regresi yang ditelusuri melalui database Scopus, ProQuest, dan Clarivate Web of Science dengan menggunakan metode PRISMA. Berdasarkan 15 artikel penelitian yang ditinjau diketahui bahwa academic burnout dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, meliputi: academic self efficacy, motivasi akademik, dan kepribadian. Faktor eksternal, meliputi: dukungan sosial, iklim kampus, aktivitas fisik, stres akademik, status kesehatan, kebiasaan hidup, faktor demografis, kelelahan emosional, stress, dan prestasi akademik. Implikasi temuan penelitian ini akan digunakan sebagai referensi untuk studi lanjutan yang akan menentukan variabel independen yang mempengaruhi academic burnout.</p>	<p>Academic Burnout; Faktor-Faktor Academic Burnout; Mahasiswa</p>
<p>Copyright (c) 2025 Lauren David Rangga Wardhana, Nono Hery Yoenanto, Nur Ainy Fardhana</p>	
<p>Korespondensi: Lauren David Rangga Wardhana Universitas Airlangga Email: lauren.david.rangga-2024@psikologi.unair.ac.id</p>	



LATAR BELAKANG

Kelelahan dalam ilmu psikologi disebut dengan burnout. Burnout adalah respon fisik dan mental yang berkepanjangan terhadap tekanan emosional dan interpersonal yang berhubungan dengan pekerjaan ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian pribadi yang rendah (Maslach dkk, 1997; dalam Schaufeli dkk, 2002). Seiring dengan perkembangan zaman dan penelitian mengenai burnout, saat ini burnout tidak lagi hanya terjadi di bidang tempat kerja (Cuevas-Caravaca dkk, 2024). Burnout dapat terjadi dibidang olahraga (Garcés de Los Fayos, 1933), akademik (Rahmania El Barusi & Kurniawati, 2024), dan sosial (Zhernova dkk, 2020).

Academic burnout oleh Schaufeli, dkk (2002) didefinisikan sebagai kondisi dimana Mereka mengalami kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik, pesimis terhadap diri mereka sendiri, kurangnya ketertarikan pada kursus yang mereka ikuti, dan merasa tidak mampu. Adapun indikator dalam academic burnout dapat dilihat dari tiga aspek adalah kelelahan emosional akibat tuntutan pendidikan, sikap sinis atau depersonalisasi dalam mengikuti kuliah, dan perasaan tidak kompeten dalam menilai diri sendiri (Schaufeli dkk, 2002).

Academic burnout pada mahasiswa menjadi masalah yang perlu diperhatikan, academic burnout yang tidak ditangani akan berdampak pada penyelesaian masa studi dan kesejahteraan mahasiswa. Hal tersebut senada dengan pendapat dari Jumat, dkk (2020) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout academic menunjukkan ketidakmampuan untuk membina hubungan dengan orang lain, keinginan yang kuat untuk meninggalkan institusi dan profesi serta memiliki kecenderungan lebih tinggi ingin melakukan bunuh diri.

Beberapa temuan penelitian menjelaskan bahwa academic burnout meningkatkan resiko terjadinya masalah internal seperti gejala somatik (Murberg & Bru; dalam Walburg, 2014), kecemasan (Silvar, 2001; Walburg, 2014) dan depresi (Salmera-Aro dkk, 2009; dalam (Walburg, 2014). Lebih lanjut academic burnout juga berpengaruh pada prestasi academic serta meningkatnya risiko terjadinya putus kuliah (bask & Salmela-Aro, 2003; Sivar, 2001; dalam Walburg, 2014).

Beberapa temuan penelitian academic burnout pada mahasiswa secara konsisten sering muncul pada angka yang tidak dapat diabaikan. Salah satu penelitian terkait yang dilakukan oleh Cuevas-Caravaca, dkk (2024) pada 606 mahasiswa pendidikan usia dini dan keperawatan, 43% dari 49,7% jumlah total mahasiswa keperawatan yang menjadi partisipan mengalami kelelahan akademik berat. Penelitian serupa yang dilakukan di dalam negeri oleh Dayanti (2019) pada 200 mahasiswa FK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta 78% (156) Mahasiswa mengalami kelelahan akademik sedang, dan 10,5% (21) mengalami kelelahan akademik berat. Sejalan dengan penelitian tersebut, temuan penelitian yang dilakukan oleh Windarsi, dkk (2022) pada mahasiswa

kedokteran perklinik UNISMA menunjukkan 31-41% mahasiswa mengalami academic burnout tingkat tinggi.

Dengan adanya tuntutan tugas akademik yang lebih kompleks pada mahasiswa tentu hal tersebut berdampak pada terjadinya academic burnout. Academic burnout dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, kinerja akademis, dan kepuasan terhadap perguruan tinggi (Cuevas-Caravaca dkk, 2024). Faktor-faktor penyebab yang dianggap mampu menyelesaikan fenomena academic burnout pada populasi mahasiswa, khususnya mahasiswa perlu untuk dipelajari. Meskipun sejumlah besar penelitian telah dilakukan untuk membahas topik tersebut, evaluasi diperlukan untuk merangkum temuan. Tujuan dari review skop ini adalah untuk mempelajari beberapa hal, seperti:

1. Menentukan faktor-faktor terkait penyebab terjadinya academic burnout pada mahasiswa
2. Mengidentifikasi faktor-faktor yang dinilai dapat menyelesaikan terjadinya academic burnout pada mahasiswa.

Pada penelitian ini, academic burnout yang dimaksud sesuai dengan definisi oleh Schaufeli dkk, (2002) yaitu kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademis, memiliki perasaan pesimis terhadap diri sendiri serta kurangnya ketertarikan pada studi yang dijalani dan merasa dirinya sebagai mahasiswa yang tidak berkompeten. Adapun urgensi mengenai riset scoping review mengenai burnout akademik ini perlu dilakukan yaitu untuk mencegah permasalahan pada mahasiswa, seperti: bunuh diri dan meningkatnya risiko terjadinya putus kuliah.

METODE PENELITIAN

Scoping review adalah metode penulisan review yang menggunakan proses terstruktur dan bertujuan untuk mengidentifikasi penemuan terkait suatu topik, mengklarifikasi konsep, melihat bagaimana riset dilakukan dalam suatu bidang, mengidentifikasi karakteristik konsep, dan digunakan sebagai persiapan sistematis untuk review, serta untuk mempelajari kesenjangan intrinsik dalam pendidikan (Munn dkk, 2018). Rekomendasi yang diberikan oleh Mak dan Thomas (2022) adalah sebagai berikut: (1) mengidentifikasi pertanyaan penelitian; (2) mengidentifikasi studi yang relevan dengan menggunakan keywords dan database elektronik yang ditelusuri; (3) memilih studi yang akan digunakan dalam penelitian dan memasukan referensi ke dalam software manajemen referensi; dan (4) menyortir dan mendata studi yang akan digunakan dalam penelitian. Panduan PRISMA-ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Extension of MetaAnalyses for Scoping Reviews) digunakan saat menulis artikel review scoping ini (Tricco dkk, 2018).

Sumber Data

Beberapa database artikel seperti Scopus, Garuda, SINTA, dan Google Scholar digunakan untuk mendapatkan artikel yang diulas dalam penelitian ini. Berikut ini adalah kata kunci yang akan digunakan:

Tabel 1. Daftar Database

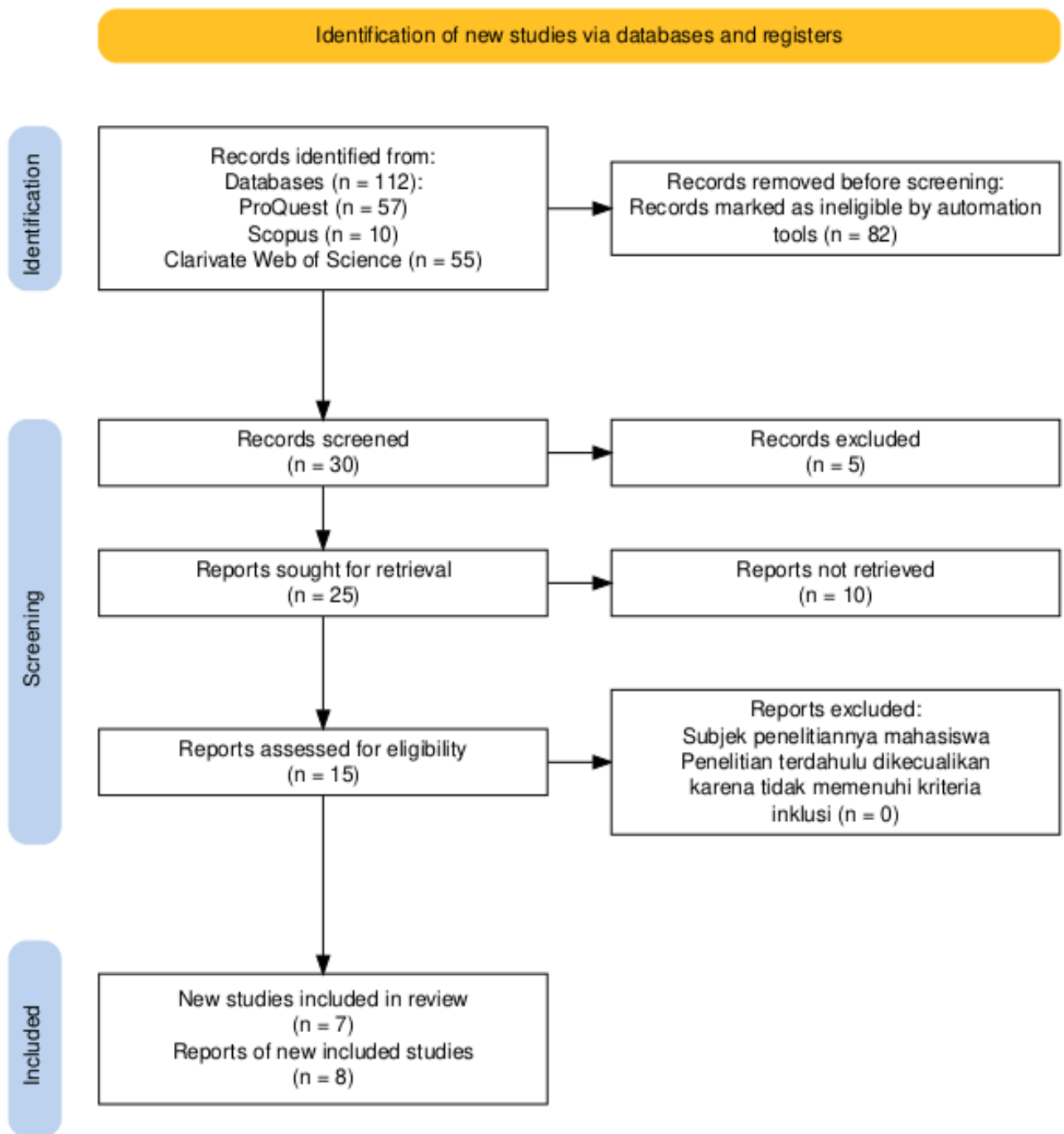
Database	Keyword
Scopus	(factors) (burnout* academic*) AND (student*)
ProQuest	(factors) (burnout* academic*) AND (student*)
Clarivate Web of Science	(factors*) (burnout* academic*) AND (student*)

Kriteria Inklusi

Berikut adalah kriteria yang akan digunakan untuk menentukan artikel mana yang akan dimasukkan dalam review ini:

- a. Kriteria Inklusi
- b. Artikel penelitian

- c. Tahun 2019-2024
- d. Jurnal nasional dan global
- e. Partisipan penelitian adalah mahasiswa
- f. Teknik penelitian yang digunakan korelasi dan regresi



Gambar 1. Diagram PRISMA

HASIL PENELITIAN

Database ProQuest, Scopus, dan Clarivate Web of Science menghasilkan 112 artikel. Peneliti kemudian menggunakan metode PRISMA untuk memilih artikel penelitian. Ada 15 artikel tambahan yang perlu dievaluasi.

Adapun prosesnya terdiri dari: 1) menentukan pertanyaan penelitian yang sesuai dengan tujuan penelitian; 2) menemukan literatur yang relevan dari berbagai sumber; 3) memilih literatur yang sesuai dengan topik penelitian; 4) melakukan pemetaan dan pengumpulan literatur yang digunakan; 5) menyusun dan menyampaikan hasil analisis literatur tersebut; dan 6) berkonsultasi dengan pihak yang berwenang. Metode yang digunakan dalam penilaian ini adalah :

1. Identifikasi Pertanyaan Penelitian

Pada tahap ini, peneliti mengidentifikasi pertanyaan penelitian yang akan digunakan sebagai referensi selama proses pencarian artikel. Salah satu masalah yang sering terjadi pada siswa adalah burnout akademik. Penyebabnya harus diidentifikasi untuk membantu siswa menyelesaikan kelas karena semua tahap dan proses penelitian transparan. Ini mencegah penolakan karena kurangnya kohesi antara desain penelitian dan hasil dan kesimpulan yang diperoleh. Burnout akademik juga digunakan untuk mencegah masalah seperti bunuh diri dan meningkatnya risiko putus sekolah. pengambilan sumber yang tidak berkualitas untuk digunakan sebagai bahan penelitian. Proses ini dilakukan melalui peer-review sebagai pengawasan eksternal. Dengan demikian, pertanyaan penelitian: "Apa faktor-faktor mengenai penyebab terjadinya academic burnout pada mahasiswa?"

2. Identifikasi Sumber Literatur yang Relevan

Sumber literatur Beberapa search engine, seperti ProQuest, Scopus, dan Clarivate Web of Science, digunakan untuk mendapatkan sumber literatur. Peneliti menggunakan format pertanyaan P (Populasi), E (Eksposisi), dan O (Hasil) [PEO] untuk menemukan kata kunci pencarian literatur dalam penelitian ini. Tujuan penggunaan format PEO adalah untuk membantu menemukan artikel penelitian dengan metode kuantitatif dan kualitatif (Bettany-Saltikov, 2012). Dalam penelitian ini, elemen populasi adalah siswa atau siswa, exposure adalah akademik atau lelah akademik, dan hasil adalah faktor atau faktor. Kata kunci yang digunakan untuk penelusuran literatur dalam Bahasa Indonesia meliputi faktor-faktor, penyebab, kelelahan akademik, dan mahasiswa. Sedangkan kata kunci dalam Bahasa Inggris diantaranya *burnout academic*, *student* dan *factors*. Strategi penelusuran bertujuan untuk menemukan studi yang sudah dipublikasikan. Peneliti menemukan 112 artikel

yang relevan dengan topik penelitian berdasarkan pencarian di search engine dengan kata kunci yang telah ditentukan sebelumnya. Ada rincian artikel yang diambil dari setiap search engine, termasuk 57 artikel dari ProQuest, 10 artikel dari Scopus, dan 55 artikel dari Clarivate Web of Science.

3. Seleksi literatur

Pada bagian ini, peneliti memilih literatur dari berbagai search engine yang telah disebutkan sebelumnya berdasarkan kata kunci yang telah ditetapkan. Semua literatur yang dikumpulkan akan dipilih berdasarkan kategori apa yang termasuk dan tidak termasuk dalam penelitian. Artikel yang dievaluasi berasal dari tahun 2019-2024, atau lima tahun terakhir, dalam bahasa Indonesia atau Inggris. Artikel harus tersedia secara keseluruhan dan berfokus pada pertanyaan utama yang dievaluasi, yaitu faktor-faktor burnout akademik pada siswa. Sebanyak 112 artikel dikumpulkan berdasarkan kriteria penelitian dan tidak sesuai dengan topik penelitian. Tiga puluh dari artikel tersebut dikeluarkan karena tidak sesuai dengan topik penelitian. Tiga puluh artikel tersebut kemudian diselidiki lebih lanjut dengan membaca fulltext dan abstraknya. 25 artikel terpilih dievaluasi secara kritis untuk mengevaluasi kualitasnya, terutama terkait kesesuaian dengan tujuan penelitian. Pada akhirnya, sebanyak lima belas artikel yang dianalisis lebih lanjut diperoleh. Peneliti mengikuti pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and MetaAnalyses (PRISMA) 27-item checklist saat menulis tinjauan skop ini. Mereka juga menggunakan PRISMA flow diagram untuk menjelaskan jumlah literatur yang ditemukan berdasarkan hasil pencarian, proses penyaringan, jumlah penelitian yang memenuhi kriteria kelayakan, dan jumlah penelitian yang akan dimasukkan ke dalam tinjauan menyeluruh (Gambar 1)

4. Pemetaan dan Mengumpulkan Literatur yang Digunakan

Pada tahap ini, peneliti melakukan analisis literatur yang relevan dengan topik penelitian dan mengumpulkannya. Hasil analisis literatur kemudian disajikan dalam bentuk matriks tabel.

5. Menyusun dan Melaporkan Hasil Analisis Literatur

Pada tahap ini, peneliti menganalisis, merangkum, dan menyusun literatur yang dipilih. Kemudian, mereka melaporkan temuan mereka dalam temuan dan diskusi.

6. Konsultasi kepada Pihak Kompeten

Tahap akhir penyusunan review sasaran adalah konsultasi. Pada tahap ini, peneliti berkonsultasi dengan pakar di bidang mereka untuk memberikan nasihat tentang hal-hal mulai dari pemilihan literatur, proses pencarian, hingga penyelesaian penyusunan review sasaran.

Tabel 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Mahasiswa

No.	Penulis dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Elena Cuevas-Caravaca Elisa Isabel Sánchez-Romero Josefa A. Antón-Ruiz (2024)	Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student (MBI-SS) dan NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) pada 606 mahasiswa	Hasil menunjukkan bahwa efek untuk faktor kepribadian terhadap academic burnout mahasiswa sangat tinggi yaitu kepribadian dan variabel akademik, seperti: tahun kuliah, dan jam belajar
2	Feras A. Al-Awad (2024)	Academic Burnout, Stress, and the Role of Resilience in a Sample of Saudi Arabian Medical Students	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 530 mahasiswa kedokteran Universitas Islam Abdulrahman Bin Faisal (IAU), Arab Saudi	Hasil penelitian menunjukkan terdapat korelasi positif signifikan antara kelelahan emosional dan stress ($r = 0,576$; $p < 0,001$), hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional dan stress yang tinggi menunjukkan tingkat kelelahan akademis yang lebih tinggi
3	Syprine Oyoo Peter Mwaura Theresia Kinai Josephine Mutua (2020)	Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 714 mahasiswa	Hasil menunjukkan bahwa prestasi akademik dan academic burnout berhubungan signifikan ($r(712) = -0.24$, $p < 0.01$)
4	Pardis Rahmatpour Minoomitra Chehrza Atefeh Ghanbari Seyyed-Reza Sadat-Ebrahimi	Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 303 mahasiswa di Guilan University of Medical Sciences	Hasil penelitian menunjukkan bahwa status perkawinan ($P = 0,029$), rata-rata nilai ($P = 0,002$), minat pada bidang studi ($P = 0,000$), dan waktu belajar ($P = 0,000$) secara signifikan berhubungan dengan kelelahan akademis mahasiswa
5	Ayu Anggraini Wasito Nono Hery Yoenanto (2021)	Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 179 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Airlangga yang sedang mengerjakan skripsi	Hasil penelitian menunjukkan efek negatif dan signifikan, dengan koefisien regresi $-0,821$, taraf signifikansi $0,000$, dan nilai R Square $0,600$.
6	Hui Ling Chen Hui Yuan Wang Sheng Feng Lai	The Associations Between Psychological Distress and Academic Burnout: A Mediation and Moderation Analysis	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 613 mahasiswa	Hasil pada penelitian ini menemukan ketahanan secara signifikan mengendalikan hubungan antara tekanan psikologis dan tekanan fisik dan kelelahan akademis sementara kepribadian secara signifikan mengontrol hubungan antara ketahanan dan tekanan mental.

7	Zeng Jie Ye (2022) Zheng Liu Yujin Xie Zhuhong Sun Di Liu Hang Yin	Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 22.983 mahasiswa	Faktor-faktor, seperti: jenis kelamin, kelas, pendidikan orang tua, biaya hidup per bulan, tingkat studi dan tekanan hidup yang dialami selama dua bulan terakhir, minat dalam pengetahuan profesional saat ini, olahraga, dan kepuasan secara keseluruhan terhadap studi dan kehidupan seseorang mempengaruhi kelelahan akademis mahasiswa dengan nilai r-kuadrat adalah 0,108.
8	Lei Shi (2023) Wanderley Augusto Arias-Ortiz Edgar Antonio Ibáñez-Pinilla (2023)	Prevalence and Factors Associated with Academic Burnout among Surgical Instrumentation Students in the Context of COVID-19	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 271 mahasiswa	Hasil penelitian menunjukkan bahwa satu-satunya variabel yang menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik terhadap ABS (academic burnout syndrome) adalah melakukan aktivitas fisik mingguan OR=0,27 (CI 95% 0,12 - 0,58, p<0,001).
9	Andrea Aria Parivash Jafari Maryam Behifar (2024)	Identification of factors affecting student academic burnout in online education during the COVID-19 pandemic using grey Delphi and grey-DEMATEL techniques	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 86 mahasiswa pascasarjana dan 37 mahasiswa (dengan tingkat drop probabilitas)	Berdasarkan Metode Delphi Gray (GMD) dalam penelitian ini menghasilkan faktor-faktor, seperti: karakter mahasiswa, sosial/emosional, lingkungan keluarga, infrastruktur teknologi, fasilitas kelembagaan, pendidikan dan karakteristik dosen merupakan faktor signifikan yang mempengaruhi academic burnout.
10	Muhammad Arya Damara Achmad Chusairi (2021)	Pengaruh Social Support terhadap Academic Burnout Mahasiswa yang Sedang Menempuh Studi	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 301 mahasiswa Universitas Airlangga	Hasil pada penelitian ini menemukan terdapat pengaruh yang signifikan antara social support Terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial terhadap kelelahan akademik siswa, dengan bias negatif (p = 0,005).
11	Xiaoying Wu Weina Zhang	The influence of big five personality traits on anxiety: The chain mediating effect of general self-efficacy and academic burnout	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 2.505 mahasiswa, namun yang valid hanya 2.471 mahasiswa	Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa dukungan untuk self-esteem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelelahan akademik siswa (p = 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri umum ditemukan berkorelasi negatif dengan kelelahan akademis dan kecemasan; kelelahan akademis berkorelasi positif dengan kecemasan. Terakhir, efikasi diri umum dan kelelahan

	Yihui Li			akademis memediasi hubungan antara ciri-ciri kepribadian (yaitu, ekstrovert, keramahan, neurotisme, keterbukaan) dan kecemasan.
	Lange Zheng			
	Jingyu Liu			
	Yaye Jiang			
	Yan Peng (2024)			
12	Wanwan Yu	School climate and academic burnout in medical students: a moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 2411 mahasiswa kedokteran	Hasil penemuan dalam penelitian ini menunjukkan iklim kampus memiliki efek prediksi negatif yang signifikan terhadap kelelahan akademik pada mahasiswa kedokteran dengan mengendalikan jenis kelamin, kelas dan usia ($B = -0,40$, $p < 0,001$)
	Wenjun Yao			
	Ming Chen			
	Hongqing Zhu			
	Jing Yan (2023)			
13	Diego Andrade	Academic burnout among master and doctoral students during the COVID-19 pandemic	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 519 mahasiswa pascasarjana dari program magister dan doktoral	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akademik secara signifikan lebih rendah di antara mahasiswa pascasarjana yang memiliki kualitas tidur yang baik, menerima tingkat dukungan yang tinggi dari universitas mereka, dan merasa puas dengan cara universitas mereka menangani pandemi. Konsumsi alkohol yang berlebihan, penggunaan antidepresan, menjadi lajang, dan berpikir untuk putus sekolah ditunjukkan sebagai faktor prediktif kelelahan akademik.
	Icaro J. S. Ribeiro			
	Orsolya Máté (2023)			
14	Aurelia Salsabilla Belvana Putri	Peran Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventory student pada 386 mahasiswa tingkat akhir universitas Airlangga	Hasil pada penelitian ini menemukan Bagi mahasiswa tingkat akhir di Universitas Airlangga, dukungan sosial dan kesehatan mental berperan dalam mengurangi kelelahan akademik. Uji parsial menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap kelelahan akademik ($P > 0,05$). Selain itu, variabel kesehatan mental memiliki pengaruh signifikan terhadap academic burnout ($P < 0,05$).
	Achmad Chusairi (2021)			

15	Fatemeh Sharifard Hamid Asayesh Mahsa Haji Mohammad Hosseini Mohammadreza Sepahvandi (2020)	Motivation, self-efficacy, stress, and academic performance correlation with academic burnout among nursing students	Intrumen yang digunakan Mashlach Burnout Inventiry student pada 264 mahasiswa keperawatan dan paramedis	Hasil penelitian menunjukkan variabel prestasi akademik yaitu motivasi akademik, efikasi diri akademik, dan stres akademik mahasiswa berhubungan dengan burnout akademik ($P < 0,05$).
----	--	--	---	--

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada sejumlah variabel yang berkontribusi pada tingkat stres akademik siswa. Faktor-faktor tersebut adalah internal seperti academic self efficacy. Wasito dan Yoenanto (2021) berpendapat bahwa mahasiswa dengan tingkat academic self-efficacy yang tinggi, maka tingkat academic burnout yang dialami akan rendah. Menurut Mukti, dkk (2019) Self-efficacy akademik dapat membantu siswa menjadi lebih termotivasi untuk belajar, lebih percaya diri dalam mengerjakan tugas, lebih sabar dan pantang menyerah, lebih kuat, dan lebih tahan lama. Hasil penelitian Wasito dan Yoenanto (2021) menunjukkan bahwa academic self-efficacy berkontribusi sebesar 60% (nilai R Square sebesar 0,600) pada academic burnout.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa adalah dukungan sosial. Penelitian Damara dan Chusairi (2023) menunjukkan bahwa kontribusi dukungan sosial untuk mengurangi kelelahan akademik mahasiswa sebesar 28,7%. Putri dan Chusairi (2019) juga menemukan Ada hubungan antara dukungan sosial dan psikologis yang baik dan tingkat kelelahan akademik. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan psikologis yang dimiliki siswa, semakin rendah tingkat kelelahan akademik mereka (Putri & Chusairi, 2019).

Yu, dkk (2023) menyatakan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara iklim kampus dan academic burnout pada mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Aria, dkk (2024) menyatakan beberapa faktor variabel iklim kampus berkontribusi terhadap academic burnout, seperti: fasilitas akademik dengan kontribusi sebesar 0,135. Karakteristik guru dengan kontribusi sebesar 0,112. Dapat disimpulkan bahwa apabila selama perkuliahan mahasiswa mendapatkan kualitas iklim kampus yang berkualitas baik, hal tersebut dapat mencegah dan mengurangi academic burnout pada mahasiswa melaksanakan perkuliahan (Aria dkk, 2024)

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kelelahan akademik siswa termasuk aktivitas fisik mingguan, yang dapat menyebabkan kelelahan akademik sebesar 27% ($p < 0,001$) (Arias-Ortiz & Ibáñez-Pinilla, 2024); motivasi akademik, efikasi diri akademik, dan stres akademik mahasiswa berhubungan dengan academic burnout $p < 0,05$ (Sharifard dkk, 2019); status kesehatan dan kebiasaan hidup sebagai faktor prediktif academic burnout (Andrade dkk, 2023); faktor demografis (jenis kelamin, kelas, pendidikan orang tua, biaya hidup per bulan, tingkat studi dan tekanan hidup yang dialami selama dua bulan terakhir, minat dalam pengetahuan profesional saat ini, olahraga, dan kepuasan secara keseluruhan terhadap studi dan kehidupan) berpengaruh terhadap academic burnout dengan nilai r-kuadrat adalah 0,108 (Liu dkk, 2024); kelelahan emosional dan stress berpengaruh terhadap academic burnout ($r = 0,576$; $p < 0,001$); ketahanan signifikan memoderasi hubungan antara tekanan psikologis dan academic burnout (Chen dkk, 2022); prestasi akademik berhubungan signifikan terhadap academic burnout ($r(712) = -0.24$, $p < 0.01$) (Oyoo dkk, 2020);

dan kepribadian serta variabel akademik berpengaruh terhadap academic burnout (Caravaca, 2024).

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian yang akan datang untuk menentukan variabel independen apa yang dapat mempengaruhi kelelahan akademik siswa. Variabel independen yang dapat mempengaruhi kelelahan akademik siswa adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal, meliputi: academic self efficacy, motivasi akademik, dan kepribadian. Faktor eksternal, meliputi: dukungan sosial, iklim kampus, aktivitas fisik, stres akademik, status kesehatan, kebiasaan hidup, faktor demografis, kelelahan emosional, stress, dan prestasi akademik. Keterbatasan penelitian ini hanya berfokus pada faktor-faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan 15 artikel yang telah ditinjau oleh peneliti, ada sejumlah variabel yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan akademik siswa. Faktor-faktor yang mungkin berdampak pada academic burnout mahasiswa adalah academic burnout mahasiswa yaitu Faktor internal, meliputi: academic self efficacy, motivasi akademik, dan kepribadian. Faktor eksternal, meliputi: dukungan sosial, iklim kampus, aktivitas fisik, stres akademik, status kesehatan, kebiasaan hidup, faktor demografis, kelelahan emosional, stress, dan prestasi akademik. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah hanya memfokuskan faktor-faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa.

Kepada Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan metode yang berbeda untuk mengetahui lebih banyak tentang penyebab kelelahan. Selain itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas responden penelitian menjadi mahasiswa pascasarjana, sehingga mereka dapat mengetahui tingkat kelelahan mahasiswa sarjana dan pascasarjana selama studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrade, D., Ribeiro, I. J. S., & Máté, O. (2023). Academic burnout among master and doctoral students during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports*, 13(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31852-w>
- Aria, A., Jafari, P., & Behifar, M. (2024). Identification of factors affecting student academic burnout in online education during the COVID-19 pandemic using grey Delphi and grey-DEMATEL techniques. *Scientific Reports*, 14(1), 1–16. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53233-7>
- Arias-Ortiz, W. A., & Ibáñez-Pinilla, E. A. (2024). Prevalence and Factors Associated with Academic Burnout among Surgical Instrumentation Students in the Context of COVID-19. *Iatreia*, 37(3), 284–297. <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.248>
- Bettany-Saltikov, J. (2012). How to do a systematic literature review in nursing: A step-by-step guide. Maidenhead: McGrawHill/Open University Press.
- Chen, H. L., Wang, H. Y., Lai, S. F., & Ye, Z. J. (2022). The Associations Between Psychological Distress and Academic Burnout: A Mediation and Moderation Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(May), 1271–1282. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S360363>
- Cuevas-Caravaca, E., Sánchez-Romero, E. I., & Antón-Ruiz, J. A. (2024). Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1561–1571. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>
- Damara, M. A. (2023). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh*

- Social Support terhadap Academic Burnout Mahasiswa yang Sedang Menempuh Studi. *X*(1), 112–119.
- Garcés de Los Fayos, E. J. R. (1933). Frecuencia de burnout en deportistas jóvenes: Estudio Exploratorio. *REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE*, 4, 55–63.
- Liu, W., Zhang, R., Wang, H., Rule, A., Wang, M., Abbey, C., Singh, M. K., Rozelle, S., She, X., & Tong, L. (2024). Association between anxiety, depression symptoms, and academic burnout among Chinese students: the mediating role of resilience and self-efficacy. *BMC Psychology*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01823-5>
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(143), 1–7. <https://doi.org/10.4324/9781315159416>
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Education Research International*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Putrii, A. S. B., & Chusair, A. (2019). Peran Dukungan Sosial dan Psychological Well-Being Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Airlangga. *Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*. https://repository.unair.ac.id/128841/1/0Ahttps://repository.unair.ac.id/128841/1/Jurnal_Aurelia_Salsabilla_Belvana_Putri.pdf
- Rahmania El Barusi, A., & Kurniawati, F. (2024). Systematic Literature Review: A Study of Academic Burnout among Undergraduate Students in Universities. *International Journal of Science Education and Cultural Studies*, 3(1), 1–18. <https://doi.org/10.58291/ijsecs.v3i1.198>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, 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>
- SenthilKumar, G., Mathieu, N. M., Freed, J. K., Sigmund, C. D., & Gutterman, D. D. (2023). Addressing the decline in graduate students' mental well-being. *American Journal of Physiology - Heart and Circulatory Physiology*, 325(4), H882–H887. <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00466.2023>
- Shariffard, F., Asayesh, H., Hosseini, M. H. M., & Sepahvandi, M. (2019). Motivation, self-efficacy, stress, and academic performance correlation with academic burnout among nursing students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 6(3), 149–155. <https://doi.org/10.4103/JNMS.JNMS>
- Tian, L., Pu, J., Liu, Y., Zhong, X., Gui, S., Song, X., Xu, S., Zhou, X., Wang, H., Zhou, W., Chen, J., & Xie, P. (2019). Relationship between burnout and career choice regret among Chinese neurology postgraduates. *BMC Medical Education*, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-019-1601-3>
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., Horsley, T., Weeks, L., Hempel, S., Akl, E. A., Chang, C., McGowan, J., Stewart, L., Hartling, L., Aldcroft, A., Wilson, M. G., Garrity, C., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA extension for scoping reviews (PRISMA-ScR): Checklist and explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42(October), 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>
- Wasito, A. Y. U. A., & Yoenanto, N. H. (2021). Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Pengaruh Academic Self-efficacy terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *BRPKM*, 1(1), 112–119.
- Yu, W., Yao, W., Chen, M., Zhu, H., & Yan, J. (2023). School climate and academic burnout in medical students: a moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital. *BMC Psychology*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01121-6>
- Zhernova, P., Bodyanskiy, Y., Yatsenko, B., & Zavgorodnii, I. (2020). Detection and Prevention of Professional Burnout Using Machine Learning Methods. *Proceedings - 15th International Conference on Advanced Trends in Radioelectronics, Telecommunications and Computer Engineering, TCSET 2020*, 218–221. <https://doi.org/10.1109/TCSET49122.2020.235426>