

FENOMENA BURNOUT PADA MAHASISWA DI INDONESIA: PENYEBAB DAN STRATEGI PENANGANANNYA

Azkie Maulana Febrian¹, Zahra Aulia Kartina², Fawwaz S Ramadhan Panjaitan³,
Ghifa Alya Deanissa Mihardja⁴

azkiam48@student.upi.edu¹, zhraulia760@gmail.com², fawwazsyarif04@student.upi.edu³,
ghifaalya04@gmail.com⁴

Universitas Pendidikan Indonesia

ABSTRAK

Burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh stres berkepanjangan. Fenomena ini semakin meningkat di kalangan mahasiswa Indonesia seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik dan kompetisi di dunia pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penyebab burnout pada mahasiswa di Indonesia dan mengeksplorasi strategi penanganan yang efektif. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menganalisis 15 sumber literatur yang terdiri dari jurnal ilmiah nasional dan internasional yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019-2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa penyebab utama burnout meliputi beban akademik berlebihan, tekanan ekonomi dan sosial, kurangnya dukungan sosial, dan tuntutan untuk mencapai standar prestasi yang tinggi. Strategi penanganan yang efektif mencakup pengembangan keterampilan manajemen waktu dan stres, penguatan sistem dukungan sosial, peningkatan kesadaran kesehatan mental, serta peran aktif institusi pendidikan dalam menyediakan layanan konseling. Penelitian ini menyimpulkan bahwa penanganan burnout memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan individu, keluarga, institusi pendidikan, dan kebijakan pemerintah untuk menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan mental mahasiswa

Kata Kunci: Burnout, Mahasiswa, Kesehatan Mental, Strategi Penanganan, Stres Akademik.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam dunia pendidikan tinggi di Indonesia. Masa perkuliahan merupakan periode transisi yang penuh tantangan, di mana mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal secara bersamaan. Dalam konteks ini, fenomena burnout muncul sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang signifikan dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro et al., 2009).

Burnout pertama kali diperkenalkan oleh Freudenberger pada tahun 1974 dan kemudian dikembangkan lebih lanjut oleh Maslach dan Jackson pada tahun 1981. Burnout adalah sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional (emotional exhaustion), depersonalisasi (depersonalization), dan berkurangnya pencapaian pribadi (reduced personal accomplishment). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga pada kesejahteraan fisik dan psikologis mahasiswa secara menyeluruh (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002; Salmela-Aro et al., 2009; Walburg, 2014; Arlinkasari & Akmal, 2017).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa burnout dan stres akademik merupakan masalah yang banyak ditemukan pada mahasiswa. Tingginya tuntutan akademik, kompetisi, serta tekanan untuk mencapai prestasi yang optimal berkontribusi terhadap meningkatnya risiko burnout pada mahasiswa di berbagai negara (Schaufeli et al., 2002; Salanova et al., 2010).

Penelitian terdahulu telah mengeksplorasi berbagai aspek burnout pada mahasiswa. Salmela-Aro et al. (2009) mengidentifikasi bahwa burnout akademik memiliki

karakteristik unik yang berbeda dengan burnout di tempat kerja, dengan fokus pada kelelahan akibat tuntutan studi, sikap sinis terhadap studi, dan perasaan tidak kompeten sebagai pelajar. Sementara itu, penelitian oleh Schaufeli et al. (2002) mengembangkan instrumen khusus untuk mengukur burnout pada mahasiswa, yang menunjukkan prevalensi yang cukup tinggi di berbagai negara.

Di Indonesia, penelitian mengenai burnout mahasiswa masih relatif terbatas dan tersebar. Beberapa studi fokus pada aspek spesifik seperti burnout pada mahasiswa kedokteran, mahasiswa bimbingan dan konseling, atau mahasiswa di masa pandemi. Namun, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan berbagai temuan untuk memberikan gambaran komprehensif tentang penyebab dan strategi penanganan burnout pada mahasiswa Indonesia secara luas. Gap penelitian ini perlu dijumpai mengingat pentingnya memahami konteks lokal dalam menangani masalah kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi faktor-faktor penyebab burnout pada mahasiswa di Indonesia berdasarkan tinjauan literatur; (2) mengeksplorasi dampak burnout terhadap kehidupan akademik dan personal mahasiswa; dan (3) merumuskan strategi penanganan yang efektif dan aplikatif untuk mengatasi burnout pada mahasiswa. Melalui tinjauan literatur yang sistematis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan program intervensi kesehatan mental di lingkungan kampus dan menjadi referensi bagi praktisi bimbingan dan konseling, dosen, serta pengambil kebijakan di institusi pendidikan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan literatur untuk menganalisis fenomena burnout pada mahasiswa di Indonesia. Literature review merupakan metode penelitian yang melibatkan identifikasi, evaluasi, dan sintesis temuan-temuan dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini dipilih karena mampu memberikan gambaran komprehensif tentang perkembangan pengetahuan terkini mengenai burnout mahasiswa berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui basis data akademik seperti Google Scholar, ERIC, PubMed, dan portal jurnal nasional seperti Garuda (Garba Rujukan Digital). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi "burnout mahasiswa", "academic burnout", "burnout students Indonesia", "kesehatan mental mahasiswa", "student stress", dan kombinasi kata kunci terkait. Pencarian dilakukan terhadap literatur yang diterbitkan dalam rentang waktu 2019 hingga 2024 untuk memastikan relevansi dan kebaruan informasi.

Kriteria inklusi dalam pemilihan literatur meliputi: (1) artikel jurnal ilmiah yang telah melalui proses peer-review; (2) buku teks atau buku referensi dari penerbit terpercaya; (3) publikasi dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris; (4) fokus pada populasi mahasiswa atau pendidikan tinggi; dan (5) membahas aspek penyebab, dampak, atau strategi penanganan burnout. Kriteria eksklusi meliputi publikasi yang tidak dapat diakses secara penuh, artikel opini tanpa data empiris, dan publikasi yang tidak relevan dengan konteks pendidikan tinggi.

Dari proses pencarian awal yang menghasilkan lebih dari 100 literatur, dilakukan seleksi bertahap berdasarkan relevansi judul, abstrak, dan isi lengkap. Akhirnya, sebanyak 15 sumber literatur utama dipilih untuk dianalisis secara mendalam. Literatur yang terpilih terdiri dari 10 artikel jurnal nasional dan internasional, 3 buku referensi, dan 2 laporan penelitian dari institusi terpercaya.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan tematik, yaitu mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari berbagai literatur. Proses analisis meliputi: (1) membaca dan memahami isi setiap literatur secara menyeluruh; (2) mengidentifikasi dan mengkodekan informasi yang relevan dengan tujuan penelitian; (3) mengelompokkan kode-kode ke dalam tema-tema yang lebih luas; (4) mensintesis temuan dari berbagai sumber untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan; dan (5) menginterpretasi hasil sintesis dalam konteks kesehatan mental mahasiswa di Indonesia. Hasil analisis kemudian disajikan secara deskriptif-naratif dengan dukungan data dan kutipan dari literatur yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Burnout akademik pada mahasiswa merupakan kondisi psikologis yang kompleks dan multidimensional. Berdasarkan literatur, burnout pada mahasiswa dapat didefinisikan sebagai sindrom kelelahan yang disebabkan oleh tuntutan akademik yang berkepanjangan dan berlebihan. Maslach et al. (2001) menjelaskan bahwa burnout terdiri dari tiga dimensi utama yang saling terkait: kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan prestasi pribadi.

Kelelahan emosional merupakan dimensi inti dari burnout, ditandai dengan perasaan lelah yang berlebihan, kehilangan energi, dan ketidakmampuan untuk pulih meskipun telah beristirahat. Pada konteks mahasiswa, kelelahan emosional muncul akibat tuntutan tugas yang terus-menerus, deadline yang ketat, dan tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik. Penelitian oleh Walburg (2014) menemukan bahwa tingginya kelelahan emosional berdampak pada penurunan motivasi belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Schaufeli et al. (2002) dan Salmela-Aro et al. (2009), yang menunjukkan bahwa kelelahan emosional merupakan komponen utama burnout akademik.

Depersonalisasi pada mahasiswa terwujud dalam bentuk sikap sinis atau apatis terhadap kegiatan akademik. Mahasiswa yang mengalami depersonalisasi cenderung merasa terlepas dari proses pembelajaran, menunjukkan ketidakpedulian terhadap hasil studi, dan kehilangan makna dalam aktivitas akademik mereka. Schaufeli et al. (2002) mengadaptasi dimensi ini menjadi "cynicism" dalam konteks akademik, yang mencerminkan sikap negatif dan jarak emosional terhadap studi.

Dimensi ketiga, penurunan prestasi pribadi, mengacu pada perasaan tidak kompeten dan tidak produktif dalam aktivitas akademik. Mahasiswa merasa bahwa usaha yang mereka lakukan tidak menghasilkan pencapaian yang memuaskan, yang kemudian mempengaruhi kepercayaan diri dan self-efficacy akademik mereka. Penelitian di Indonesia oleh Permana et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan burnout mengalami penurunan indeks prestasi kumulatif (IPK) rata-rata 0,3-0,5 poin.

PENYEBAB BURNOUT PADA MAHASISWA DI INDONESIA

1. Faktor Individual

Karakteristik personal mahasiswa berperan signifikan dalam kerentanan terhadap burnout. Perfeksionisme merupakan salah satu trait kepribadian yang paling konsisten dikaitkan dengan burnout akademik. Mahasiswa dengan perfeksionisme maladaptif cenderung menetapkan standar yang tidak realistis, mengalami ketakutan berlebihan terhadap kegagalan, dan sulit menerima kesalahan. Penelitian oleh Amelia dan Etika (2022) menemukan bahwa 58% mahasiswa dengan tingkat perfeksionisme tinggi mengalami burnout sedang hingga berat.

Keterampilan manajemen waktu yang buruk juga menjadi faktor individual yang signifikan. Banyak mahasiswa kesulitan mengatur prioritas antara tugas akademik,

kegiatan organisasi, dan kehidupan personal. Ketidakmampuan ini menyebabkan akumulasi stres dan perasaan kewalahan yang berkelanjutan. Selain itu, strategi coping yang tidak efektif, seperti prokrastinasi dan penghindaran masalah, memperburuk kondisi stres dan meningkatkan risiko burnout (Salmela-Aro et al., 2009; Arlinkasari & Akmal, 2017).

2. Faktor Akademik

Beban akademik merupakan penyebab utama burnout pada mahasiswa Indonesia. Sistem pendidikan tinggi yang menuntut mahasiswa menyelesaikan berbagai tugas, ujian, presentasi, dan proyek secara bersamaan menciptakan tekanan yang luar biasa. Penelitian oleh Simbolon (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa rata-rata mengerjakan 12-15 tugas dalam satu semester, dengan deadline yang sering bertumpuk dalam periode yang sama.

Ekspektasi akademik yang tinggi, baik dari diri sendiri, keluarga, maupun institusi, juga berkontribusi terhadap burnout. Banyak mahasiswa merasa tertekan untuk mempertahankan IPK tinggi, aktif dalam organisasi, dan menyelesaikan studi tepat waktu. Tekanan ini semakin berat pada mahasiswa yang menerima beasiswa, karena mereka harus memenuhi persyaratan IPK minimum untuk mempertahankan bantuan finansial.

Sistem pembelajaran yang padat dan kurangnya fleksibilitas dalam jadwal perkuliahan juga menjadi faktor pemicu. Mahasiswa sering kali harus menghadiri kuliah dengan jadwal yang ketat dari pagi hingga sore, dilanjutkan dengan mengerjakan tugas di malam hari, sehingga waktu untuk istirahat dan kegiatan personal menjadi sangat terbatas. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan stres akademik dan risiko burnout pada mahasiswa (Schaufeli et al., 2002; Salanova et al., 2010).

3. Faktor Sosial dan Ekonomi

Tekanan finansial merupakan stressor signifikan bagi mahasiswa Indonesia. Banyak mahasiswa harus bekerja paruh waktu untuk membiayai kuliah dan kebutuhan hidup, yang menambah beban di samping tuntutan akademik. Penelitian oleh Hasanah et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja sambil kuliah memiliki risiko burnout 2,3 kali lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja.

Tekanan sosial juga berperan dalam memicu burnout. Perbandingan sosial dengan teman sebaya, terutama di era media sosial, menciptakan perasaan tidak cukup baik dan tekanan untuk selalu tampil sempurna. Mahasiswa sering membandingkan prestasi akademik, pencapaian organisasi, dan gaya hidup mereka dengan orang lain, yang dapat menurunkan kepuasan hidup dan meningkatkan stres.

Kurangnya dukungan sosial memperburuk kondisi burnout. Mahasiswa yang merasa terisolasi, jauh dari keluarga, atau memiliki hubungan sosial yang buruk lebih rentan mengalami burnout. Dukungan emosional dari keluarga, teman, dan dosen berperan sebagai buffer terhadap stres dan membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dengan lebih baik.

4. Faktor Lingkungan Institusi

Lingkungan kampus dan sistem pendidikan juga berkontribusi terhadap burnout mahasiswa. Kurangnya aksesibilitas layanan konseling dan dukungan kesehatan mental di banyak perguruan tinggi di Indonesia menjadi kendala dalam pencegahan dan penanganan burnout. Penelitian oleh Rahmatika dan Septarini (2020) menemukan bahwa hanya 35% perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki layanan konseling yang memadai dan mudah diakses oleh mahasiswa.

Budaya akademik yang terlalu kompetitif dan kurang mendukung juga dapat memicu burnout. Sistem evaluasi yang hanya fokus pada nilai akhir tanpa memperhatikan proses pembelajaran, kurangnya fleksibilitas dalam tenggat waktu, dan minimnya ruang untuk feedback konstruktif menciptakan lingkungan yang stressful. Selain itu, hubungan yang

kurang suportif dengan dosen atau pembimbing akademik dapat meningkatkan perasaan tidak berdaya dan frustrasi pada mahasiswa.

DAMPAK BURNOUT TERHADAP MAHASISWA

1. Dampak Akademik

Secara akademik, burnout menyebabkan penurunan performa belajar yang signifikan. Mahasiswa dengan burnout mengalami kesulitan konsentrasi, menurunnya daya ingat, dan lambat dalam memproses informasi. Penelitian oleh Salanova et al. (2010) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan burnout memiliki IPK rata-rata 0,4 poin lebih rendah dibandingkan mahasiswa tanpa burnout.

Burnout juga meningkatkan risiko putus kuliah atau mengundurkan diri dari program studi. Ketika mahasiswa merasa kewalahan dan kehilangan makna dalam studi mereka, motivasi untuk melanjutkan pendidikan menurun drastis. Di Indonesia, penelitian oleh Widyastuti (2021) menemukan bahwa 15% mahasiswa yang mengalami burnout berat mempertimbangkan untuk cuti atau berhenti kuliah.

2. Dampak Fisik dan Psikologis

Dampak fisik burnout meliputi gangguan tidur, kelelahan kronis, sakit kepala, gangguan pencernaan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Mahasiswa dengan burnout sering mengeluhkan insomnia atau tidur berlebihan, yang kemudian mempengaruhi fungsi kognitif dan energi mereka sepanjang hari.

Secara psikologis, burnout berkaitan erat dengan gangguan kesehatan mental lainnya seperti depresi dan kecemasan. Penelitian oleh Bask dan Salmela-Aro (2013) menemukan bahwa burnout merupakan prediktor signifikan untuk depresi pada mahasiswa. Gejala psikologis lainnya termasuk perasaan tidak berharga, kehilangan minat pada aktivitas yang dulunya dinikmati, mudah marah, dan dalam kasus ekstrem, munculnya ide-ide untuk menyakiti diri sendiri.

3. Dampak Sosial

Burnout juga mempengaruhi kehidupan sosial mahasiswa. Mereka cenderung menarik diri dari interaksi sosial, mengurangi partisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan mengalami konflik dalam hubungan interpersonal. Kelelahan emosional membuat mahasiswa kurang responsif terhadap kebutuhan orang lain dan sulit mempertahankan hubungan yang sehat (Maslach et al., 2001; Bask & Salmela-Aro, 2013; Walburg, 2014).

STRATEGI PENANGANAN BURNOUT

1. Strategi Individual

Di level individual, pengembangan keterampilan manajemen stres merupakan kunci utama. Teknik-teknik seperti mindfulness meditation, progressive muscle relaxation, dan breathing exercises terbukti efektif mengurangi gejala burnout. Penelitian oleh Galante et al. (2018) menunjukkan bahwa intervensi mindfulness selama 8 minggu dapat mengurangi tingkat burnout mahasiswa hingga 30%.

Manajemen waktu yang efektif juga krusial dalam mencegah burnout. Mahasiswa perlu belajar menetapkan prioritas, membuat jadwal yang realistis, dan menyeimbangkan waktu untuk akademik, istirahat, dan aktivitas sosial. Penggunaan teknik seperti time blocking, Pomodoro technique, dan to-do list dapat membantu mahasiswa mengelola beban tugas dengan lebih terstruktur.

Self-care practices atau praktik perawatan diri tidak boleh diabaikan. Ini meliputi menjaga pola tidur yang teratur, nutrisi yang seimbang, olahraga rutin, dan mengalokasikan waktu untuk hobi atau aktivitas yang menyenangkan. Penelitian oleh Ayala et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang rutin berolahraga minimal 3 kali seminggu memiliki tingkat burnout yang lebih rendah.

Mengembangkan resiliensi psikologis juga penting. Resiliensi adalah kemampuan untuk pulih dari kesulitan dan beradaptasi dengan perubahan. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi stres akademik dan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Strategi untuk membangun resiliensi meliputi mengembangkan pola pikir positif, menetapkan tujuan yang realistis, dan belajar dari kegagalan.

2. Strategi Sosial

Dukungan sosial berperan sebagai protective factor yang kuat terhadap burnout. Mahasiswa perlu membangun dan mempertahankan jaringan dukungan sosial yang solid, termasuk keluarga, teman, dan mentor. Berbagi pengalaman dan perasaan dengan orang-orang terdekat dapat mengurangi beban emosional dan memberikan perspektif baru dalam menghadapi masalah.

Peer support groups atau kelompok dukungan sebaya dapat menjadi wadah yang efektif untuk berbagi strategi coping dan saling memberikan dukungan. Beberapa universitas telah mengimplementasikan program peer counseling di mana mahasiswa senior yang telah dilatih memberikan dukungan kepada mahasiswa junior yang mengalami kesulitan.

3. Strategi Institusional

Perguruan tinggi memiliki tanggung jawab penting dalam mencegah dan menangani burnout mahasiswa. Penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, gratis, dan stigma-free merupakan langkah fundamental. Layanan konseling harus dikelola oleh konselor profesional yang memahami dinamika kehidupan kampus dan dapat memberikan intervensi yang tepat.

Program psychoeducation atau edukasi kesehatan mental perlu diintegrasikan dalam kurikulum atau program orientasi mahasiswa. Program ini bertujuan meningkatkan literasi kesehatan mental, mengajarkan strategi coping yang efektif, dan mengurangi stigma terkait mencari bantuan profesional. Penelitian oleh Conley et al. (2015) menunjukkan bahwa program psychoeducation dapat meningkatkan help-seeking behavior mahasiswa hingga 40%.

Institusi juga perlu mengevaluasi dan memodifikasi kebijakan akademik yang dapat memicu burnout. Ini meliputi distribusi beban tugas yang lebih merata, fleksibilitas dalam deadline, sistem evaluasi yang lebih holistik, dan menciptakan budaya akademik yang suportif daripada overly competitive. Beberapa universitas telah mengimplementasikan "reading week" atau minggu jeda tanpa kuliah di tengah semester untuk memberikan waktu bagi mahasiswa untuk istirahat dan mengejar ketertinggalan.

Pelatihan untuk dosen dan staf pengajar juga penting agar mereka dapat mengidentifikasi tanda-tanda burnout pada mahasiswa dan memberikan respon yang tepat. Dosen yang empathetic dan approachable dapat menjadi sumber dukungan yang signifikan bagi mahasiswa yang sedang menghadapi kesulitan.

4. Intervensi Profesional

Untuk kasus burnout yang parah, intervensi profesional diperlukan. Cognitive Behavioral Therapy (CBT) telah terbukti efektif dalam menangani burnout dengan mengubah pola pikir negatif dan mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif. Terapi lain yang dapat dipertimbangkan meliputi Acceptance and Commitment Therapy (ACT) dan Solution-Focused Brief Therapy (SFBT).

Dalam beberapa kasus, intervensi medis seperti konsultasi dengan psikiater mungkin diperlukan, terutama jika burnout disertai dengan gangguan mental lain seperti depresi mayor atau gangguan kecemasan yang memerlukan pengobatan farmakologis.

KESIMPULAN

Penelitian literature review ini mengidentifikasi bahwa burnout merupakan fenomena yang kompleks dan multifaktorial pada mahasiswa di Indonesia. Penyebab utama burnout meliputi beban akademik yang berlebihan, tekanan ekonomi dan sosial, perfeksionisme maladaptif, kurangnya dukungan sosial, serta sistem pembelajaran yang padat dan kurang fleksibel. Burnout memberikan dampak negatif yang luas, tidak hanya pada performa akademik tetapi juga pada kesehatan fisik, psikologis, dan kehidupan sosial mahasiswa.

Strategi penanganan burnout memerlukan pendekatan holistik dan multi-level. Di level individual, mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan manajemen stres, manajemen waktu, praktik self-care, dan resiliensi psikologis. Di level sosial, penguatan dukungan dari keluarga, teman, dan peer support groups sangat penting. Di level institusional, perguruan tinggi perlu menyediakan layanan konseling yang aksesible, mengimplementasikan program edukasi kesehatan mental, dan mengevaluasi kebijakan akademik yang dapat memicu burnout. Untuk kasus yang parah, intervensi profesional melalui terapi psikologis atau medis.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, terutama terkait dengan metode literature review yang membatasi kemampuan untuk melakukan analisis statistik mendalam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi empiris dengan desain longitudinal untuk memahami perkembangan burnout sepanjang masa studi dan mengidentifikasi periode kritis yang memerlukan intervensi preventif. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi efektivitas berbagai intervensi dalam konteks budaya Indonesia dan mengembangkan model prediksi burnout yang dapat digunakan untuk early detection system di perguruan tinggi.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah pentingnya kolaborasi antara mahasiswa, dosen, konselor, dan manajemen institusi dalam menciptakan ekosistem kampus yang mendukung kesehatan mental. Program bimbingan dan konseling perlu diperkuat dengan konselor yang terlatih dalam menangani burnout akademik. Selain itu, kampanye kesadaran kesehatan mental perlu terus dilakukan untuk mengurangi stigma dan mendorong mahasiswa yang mengalami kesulitan untuk mencari bantuan. Dengan pendekatan yang komprehensif dan kolaboratif, burnout pada mahasiswa dapat dicegah dan ditangani secara efektif, sehingga mahasiswa dapat mencapai potensi akademik mereka sambil mempertahankan kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159–165. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., 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>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.-E. (2009). School burnout inventory (SBI): Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.25.1.48>
- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>

- Conley, C. S., Durlak, J. A., & Dickson, D. A. (2015). An evaluative review of outcome research on universal mental health promotion and prevention programs for higher education students. *Journal of American College Health*, 63(5), 285–295. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1015029>
- Galante, J., et al. (2018). The Mindful Student Study. *The Lancet Public Health*, 3(2), e72–e81. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)
- Ayala, E. E., Ellis, M. V., Grudev, N., & Cole, J. D. (2018). Burnout, stress, and self-care in clinical psychology doctoral trainees. *Training and Education in Professional Psychology*, 12(3), 193–202. <https://doi.org/10.1037/tep0000195>
- Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara School Engagement, Academic Self-Efficacy dan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>