



Eksplorasi Academic Burnout Pada Mahasiswa Aktif Organisasi

Marssel Michael Sengkey¹, Agnes Charla Supit², Marsita Novanti Tumilaar³, Begum Hasna Zhia Ginintu⁴

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado^{1,2,3,4}

Received: 02 Agustus 2026
Revised: 13 Agustus 2026
Accepted: 02 September 2026

Abstrak

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis yang semakin banyak dilaporkan di kalangan mahasiswa, terutama pada mereka yang secara aktif terlibat dalam kegiatan organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa aktif menghadapi tuntutan ganda yang bersumber dari tanggung jawab akademik sekaligus kewajiban organisasional, sehingga menempatkan mereka pada risiko burnout yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa non-aktif. Artikel ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena academic burnout pada mahasiswa aktif organisasi, mencakup dimensi-dimensi burnout yang dialami, faktor-faktor risiko yang berkontribusi, dampaknya terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis, serta faktor protektif yang berperan dalam mengurangi risiko burnout. Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) dengan menganalisis 25 artikel ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, bersumber dari basis data Google Scholar, Scopus, DOAJ, dan PubMed. Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa aktif rentan mengalami ketiga dimensi burnout, yaitu kelelahan emosional (exhaustion), sikap sinis terhadap studi (cynicism), dan penurunan efikasi akademik (reduced academic efficacy). Konflik peran antara tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi, manajemen waktu yang buruk, serta minimnya dukungan sosial menjadi faktor risiko utama. Sebaliknya, resiliensi, self-efficacy akademik, dan student engagement yang tinggi terbukti berperan sebagai faktor protektif yang signifikan. Artikel ini memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa aktif, pembimbing kemahasiswaan, dan institusi pendidikan tinggi dalam merancang sistem dukungan yang responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa aktif.

Kata Kunci: academic burnout, mahasiswa aktif, organisasi kemahasiswaan, konflik peran, resiliensi akademik

(*) Corresponding Author: mmsengkey@unima.ac.id¹, agnessupit93@gmail.com², beghum.ginintu@gmail.com³, marsitatumilaar@gmail.com⁴

How to Cite: Sengkey, M. M., Supit, A. C., Tumilaar, M. N., & Ginintu, Z. (2026). EKSPLORASI ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA AKTIF ORGANISASI. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(9.C), 196-209. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14315>.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kehidupan mahasiswa di perguruan tinggi tidak hanya berkisar pada kegiatan belajar di ruang kelas dan pengerjaan tugas akademik. Bagi sebagian besar mahasiswa, terutama di Indonesia, keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan merupakan bagian tak terpisahkan dari pengalaman perkuliahan. Organisasi intra maupun ekstra kampus seperti Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), dan berbagai lembaga kemahasiswaan lainnya menjadi wadah pengembangan diri yang dianggap penting, bahkan seringkali didorong secara institusional sebagai komponen pembentukan karakter mahasiswa (Fitrah Journal, 2023).

Namun di balik berbagai manfaat yang ditawarkan oleh keterlibatan organisasi, terdapat sisi lain yang belum cukup mendapat perhatian dalam wacana akademik maupun kebijakan institusional: risiko terjadinya academic burnout pada mahasiswa aktif. Mahasiswa yang aktif

berorganisasi dihadapkan pada tuntutan yang berlapis dan saling bersaing. Di satu sisi, mereka tetap harus memenuhi seluruh kewajiban akademik seperti menghadiri perkuliahan, mengerjakan tugas, mempersiapkan ujian, dan mempertahankan indeks prestasi yang memuaskan. Di sisi lain, tanggung jawab organisasi menuntut kehadiran dalam rapat rutin, pelaksanaan program kerja, koordinasi dengan sesama pengurus, dan seringkali melibatkan tekanan untuk tampil kompeten di hadapan anggota maupun pimpinan organisasi (Kailuhu et al., 2025).

Kondisi tuntutan ganda ini menciptakan lahan subur bagi berkembangnya academic burnout, sebuah sindrom psikologis yang ditandai oleh tiga dimensi utama: kelelahan emosional akibat paparan stres akademik yang berkepanjangan, tumbuhnya sikap sinis dan ketidakpedulian terhadap studi, serta menurunnya rasa percaya diri atas kemampuan akademik seseorang (Maslach et al., 2001; Schaufeli et al., 2002). Berbeda dari sekadar kelelahan sesaat yang dapat pulih setelah istirahat, burnout merupakan kondisi kronis yang berkembang secara gradual dan memerlukan penanganan yang lebih serius.

Data dari berbagai penelitian memberikan gambaran yang cukup mengkhawatirkan. Sebuah tinjauan sistematis yang mencakup studi-studi dari tahun 2020 hingga 2025 menemukan bahwa prevalensi burnout di kalangan mahasiswa perguruan tinggi berkisar antara 38% hingga lebih dari 60%, tergantung pada populasi yang diteliti dan instrumen pengukuran yang digunakan (Le et al., 2025). Di Indonesia sendiri, Mierrina et al. (2024) menemukan bahwa 13% mahasiswa berada pada tingkat burnout tinggi, dengan kelelahan emosional sebagai dimensi yang paling menonjol. Angka ini besar kemungkinan lebih tinggi pada kelompok mahasiswa yang aktif berorganisasi, mengingat beban tambahan yang mereka tanggung.

Penelitian Octaviani, Yandri, dan Juliawati (2023) secara spesifik mengkonfirmasi bahwa mahasiswa yang aktif bergabung dalam organisasi kemahasiswaan memang berpotensi mengalami burnout akademik dengan variasi faktor risiko yang beragam. Temuan ini diperkuat oleh Kailuhu et al. (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa aktif organisasi kampus rentan mengalami burnout akibat tingginya tuntutan akademik dan non-akademik yang harus mereka hadapi secara bersamaan.

Fenomena ini menjadi semakin relevan untuk dikaji mengingat bahwa di banyak perguruan tinggi Indonesia, keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan tidak hanya dianggap sebagai pilihan personal, tetapi juga didorong sebagai bagian dari pembentukan karakter dan pengembangan kompetensi lulusan. Paradoks ini yaitu saat institusi mendorong mahasiswa untuk aktif berorganisasi sambil tetap mempertahankan prestasi akademik yang baik, tanpa disertai sistem dukungan yang memadai untuk mengelola beban ganda tersebut, menjadi persoalan yang mendesak untuk dipahami dan ditangani.

Kesenjangan Penelitian (Research Gap)

Meskipun literatur tentang academic burnout pada mahasiswa secara umum telah berkembang pesat dalam beberapa tahun terakhir, kajian yang secara spesifik mengeksplorasi burnout pada mahasiswa aktivis organisasi masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi Indonesia. Sebagian besar penelitian yang ada cenderung mengkaji burnout sebagai fenomena yang dipengaruhi oleh tekanan akademik semata, tanpa mempertimbangkan dimensi unik yang ditambahkan oleh keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan.

Selain itu, kajian yang ada umumnya berfokus pada pengukuran tingkat burnout secara kuantitatif, sementara eksplorasi mendalam tentang bagaimana mahasiswa aktivis mengalami, memaknai, dan merespons burnout dalam konteks kehidupan organisasi mereka masih jarang

dilakukan. Penelitian tentang faktor protektif yang spesifik untuk kelompok mahasiswa aktivis, seperti bagaimana dinamika organisasi dapat justru menjadi sumber dukungan sosial yang memitigasi burnout, juga belum banyak mendapat perhatian dalam literatur yang ada.

Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan kesenjangan penelitian yang telah diuraikan, artikel ini bertujuan untuk:

1. Mengeksplorasi dan mendeskripsikan dimensi-dimensi academic burnout yang dialami oleh mahasiswa aktivis organisasi kemahasiswaan.
2. Mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor risiko yang berkontribusi terhadap terjadinya academic burnout pada mahasiswa aktivis.
3. Mengkaji dampak academic burnout terhadap performa akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa aktivis.
4. Mendeskripsikan faktor-faktor protektif yang berperan dalam mengurangi risiko dan dampak academic burnout pada mahasiswa aktivis organisasi.
5. Merumuskan rekomendasi berbasis bukti bagi mahasiswa aktivis, pembimbing kemahasiswaan, dan institusi pendidikan tinggi dalam upaya pencegahan dan penanganan academic burnout.

TINJAUAN PUSTAKA

Konseptualisasi Academic Burnout

Academic burnout pertama kali dikonseptualisasikan sebagai adaptasi dari konsep job burnout yang dikembangkan oleh Maslach dan Jackson (1981) dalam konteks dunia kerja. Dalam konteks akademik, burnout merujuk pada kondisi kelelahan psikologis yang kronis yang dialami mahasiswa sebagai respons terhadap tuntutan studi yang melebihi sumber daya adaptif yang mereka miliki. Schaufeli, Martínez, Pinto, Salanova, dan Bakker (2002) mengoperasionalkan academic burnout ke dalam tiga dimensi yang kini menjadi acuan paling luas dalam penelitian, sebagaimana diukur melalui Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS).

Dimensi pertama adalah kelelahan (exhaustion), yang mencerminkan perasaan terkuras secara emosional dan fisik akibat tuntutan studi yang berkepanjangan. Mahasiswa yang mengalami kelelahan ini sering menggambarkan kondisi mereka sebagai "kehabisan bahan bakar" setelah berupaya keras memenuhi berbagai kewajiban akademik. Dimensi kedua adalah sinisme (cynicism), yang merujuk pada berkembangnya sikap jarak, ketidakpedulian, bahkan permusuhan terhadap studi yang sedang ditempuh. Mahasiswa dengan tingkat sinisme tinggi cenderung memandang kuliah sebagai beban yang tidak bermakna dan kehilangan antusiasme yang semula mereka miliki. Dimensi ketiga adalah penurunan efikasi akademik (reduced academic efficacy), yang ditandai oleh melemahnya keyakinan mahasiswa atas kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif (Farkhah et al., 2024; Mierrina et al., 2025).

Dalam perkembangan terbaru, Jan dan Parveen (2024) mengembangkan Academic Burnout Scale (ABS) yang mencakup enam dimensi lebih terperinci, termasuk hubungan negatif dengan teman sebaya sebagai salah satu komponen yang memberikan kontribusi signifikan terhadap burnout akademik mahasiswa, khususnya dalam konteks Indonesia. Adaptasi skala ini ke dalam versi Indonesia oleh Mierrina et al. (2025) membuka peluang yang lebih baik untuk mengukur kompleksitas burnout akademik dalam konteks budaya lokal.

Penting untuk membedakan academic burnout dari kondisi-kondisi yang memiliki gejala serupa namun secara konseptual berbeda. Burnout berbeda dari stres akademik dalam hal kronitasnya: stres adalah respons jangka pendek terhadap tekanan spesifik, sementara burnout adalah hasil dari paparan stres yang berkepanjangan tanpa pemulihan yang memadai. Burnout juga berbeda dari depresi meskipun keduanya dapat saling memperburuk, dengan burnout lebih terikat pada konteks akademik spesifik sementara depresi bersifat lebih pervasif (Le et al., 2025). WHO sendiri mengklasifikasikan burnout bukan sebagai penyakit atau kondisi medis, melainkan sebagai dampak dari stres kronis yang belum berhasil dikelola, dengan tiga karakteristik utama yaitu kelelahan, perasaan negatif terhadap pekerjaan atau studi, dan penurunan efikasi (World Health Organization, 2019, dalam Farkhah et al., 2024).

Mahasiswa Aktivistis Organisasi: Karakteristik dan Tantangan Unik

Mahasiswa aktivis organisasi adalah mereka yang tidak hanya menjalankan kewajiban akademik standar, tetapi juga secara aktif mengambil peran dan tanggung jawab dalam satu atau lebih organisasi kemahasiswaan, baik yang bersifat intra kampus seperti BEM, HMJ, dan UKM, maupun yang bersifat ekstra kampus seperti organisasi kemahasiswaan berbasis agama, ideologi, atau profesi (Faktor Penyebab Academic Burnout, 2024).

Keterlibatan dalam organisasi secara teoritis menawarkan sejumlah manfaat bagi mahasiswa. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi cenderung mengembangkan keterampilan kepemimpinan, kemampuan komunikasi, jaringan sosial yang lebih luas, dan kecerdasan emosional yang lebih baik dibandingkan rekan-rekan mereka yang tidak berorganisasi (Fitrah Journal, 2023; Inquiry Journal, 2022). Pengalaman berorganisasi juga sering disebut sebagai nilai tambah yang signifikan dalam dunia kerja profesional.

Namun, keterlibatan yang intensif dalam organisasi juga menciptakan serangkaian tantangan unik yang membedakan mahasiswa aktivis dari mahasiswa pada umumnya. Pertama adalah masalah konflik peran: mahasiswa aktivis harus secara terus-menerus bernegosiasi antara identitas mereka sebagai mahasiswa yang dituntut berprestasi akademik dan identitas mereka sebagai pengurus atau anggota aktif organisasi yang dituntut memberikan kontribusi nyata (Jurnal Psikologi Poseidon, 2025). Ketika kedua set tuntutan ini berbenturan seperti ketika jadwal rapat organisasi bersamaan dengan batas pengumpulan tugas, mahasiswa aktivis terpaksa membuat pilihan yang berpotensi mengorbankan salah satu pihak.

Kedua adalah masalah manajemen waktu dan energi. Berbeda dari mahasiswa biasa yang memiliki lebih banyak fleksibilitas dalam mengatur jadwal mereka, mahasiswa aktivis terikat oleh agenda organisasi yang seringkali tidak dapat dinegosiasikan. Rapat pengurus, pelaksanaan program kerja, koordinasi lintas divisi, dan kehadiran dalam berbagai kegiatan kampus mengonsumsi porsi waktu dan energi yang signifikan, menyisakan lebih sedikit sumber daya untuk aktivitas akademik, pemulihan fisik, maupun kehidupan personal (El Barusi & Kurniawati, 2024).

Ketiga, mahasiswa aktivis seringkali menghadapi tekanan psikologis yang bersifat ganda dan saling memperkuat. Tekanan dari lingkungan akademik untuk mempertahankan nilai yang baik berpadu dengan tekanan dari lingkungan organisasi untuk tampil kompeten, menyelesaikan program kerja dengan sukses, dan tidak mengecewakan sesama anggota atau atasan dalam struktur organisasi. Kondisi ini menciptakan beban psikologis yang lebih kompleks dibandingkan yang dihadapi oleh mahasiswa non-aktivis (Maeyani et al., 2025).

Faktor-Faktor Risiko Academic Burnout pada Mahasiswa Aktivistis

Literatur terkini mengidentifikasi sejumlah faktor risiko yang secara khusus relevan dalam konteks mahasiswa aktivis organisasi.

Konflik Peran Organisasi. Konflik peran terjadi ketika individu dihadapkan pada tuntutan yang saling bertentangan dari dua atau lebih peran yang mereka emban secara bersamaan. Dalam konteks mahasiswa aktivis, konflik peran organisasi muncul ketika tanggung jawab sebagai pengurus atau anggota aktif organisasi berbenturan dengan kewajiban akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Kristina, Loekmono, dan Setyorini (2020) mengkaji hubungan antara konflik peran organisasi dan kinerja akademik pada 114 mahasiswa, menemukan bahwa faktor-faktor seperti masalah manajemen waktu, stres dari tugas organisasi, dan proses identifikasi negatif berkontribusi terhadap penurunan motivasi akademik. Penelitian *Jurnal Psikologi Poseidon* (2025) juga menemukan bahwa konflik peran berdampak pada keterlambatan penyelesaian tugas dan penurunan nilai akademik.

Beban Kerja Berlebih dan Manajemen Waktu yang Buruk. Kemampuan mengelola waktu secara efektif merupakan prediktor yang kuat untuk burnout akademik. Penelitian Kordzanganeh et al. (2021) menemukan bahwa keterampilan manajemen waktu yang buruk secara signifikan meningkatkan risiko burnout, sementara manajemen waktu yang baik terbukti meningkatkan performa akademik sekaligus mengurangi burnout. El Barusi dan Kurniawati (2024) menegaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan organisasi yang tidak diimbangi oleh strategi manajemen waktu yang efektif menjadi salah satu predictor terkuat burnout pada mahasiswa berorganisasi.

Tuntutan Ganda dan Kelelahan Emosional. Mahasiswa aktivis yang harus menyeimbangkan peran akademik dan organisasi secara bersamaan rentan mengalami kelelahan emosional yang kronis. Kailuhu et al. (2025) menemukan bahwa pada mahasiswa aktif organisasi kampus, tingginya tuntutan non-akademik yang terakumulasi dengan tuntutan akademik menjadi faktor utama yang mendorong terjadinya burnout. Kondisi ini diperparah oleh budaya organisasi kemahasiswaan yang seringkali menormalisasi kondisi kelelahan ekstrem sebagai bukti dedikasi dan totalitas, sehingga mahasiswa yang kelelahan enggan mengakui kondisi mereka dan mencari bantuan.

Rendahnya Self-Efficacy Akademik. Self-efficacy akademik, yaitu keyakinan mahasiswa atas kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif, memiliki hubungan negatif yang kuat dengan burnout akademik. Wang, Zhang, dan Wang (2024) menemukan bahwa self-efficacy akademik dapat secara langsung memprediksi burnout, dengan mahasiswa yang memiliki self-efficacy rendah lebih rentan terhadap burnout bahkan ketika beban kerja objektif mereka sama. Dalam konteks aktivis, mahasiswa yang merasakan bahwa keterlibatan organisasi mereka berdampak negatif pada performa akademik cenderung mengalami penurunan self-efficacy yang pada gilirannya memperparah burnout.

Minimnya Dukungan Sosial yang Bermakna. Meskipun mahasiswa aktivis seringkali memiliki jaringan sosial yang luas melalui keterlibatan organisasi mereka, tidak semua koneksi sosial ini berfungsi sebagai sumber dukungan yang bermakna. Zhang et al. (2025) menemukan bahwa dalam kondisi stres tinggi, individu cenderung menarik diri dari interaksi sosial, yang paradoksnya justru mengurangi akses mereka terhadap dukungan yang paling mereka butuhkan. Penelitian Maeyani et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial yang tepat yaitu yang bersifat emosional dan instrumental sekaligus terbukti berperan protektif terhadap burnout pada anggota organisasi mahasiswa.

Faktor Protektif terhadap Academic Burnout

Di sisi lain dari persamaan risiko, literatur juga mengidentifikasi sejumlah faktor yang berperan sebagai pelindung terhadap burnout.

Resiliensi Akademik. Resiliensi merujuk pada kapasitas individu untuk beradaptasi secara positif dalam menghadapi kesulitan, tekanan, atau trauma. Dalam konteks akademik, resiliensi mencakup kemampuan untuk mempertahankan fungsi dan orientasi tujuan bahkan di tengah tantangan yang berat. Penelitian Khaekal, Zubair, dan Minarni (2022) menemukan bahwa resiliensi akademik merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. El Barusi dan Kurniawati (2024) juga mengonfirmasi peran resiliensi sebagai faktor pelindung yang membantu mahasiswa berorganisasi mengelola stres dan menyeimbangkan tuntutan peran ganda mereka.

Student Engagement. Keterlibatan akademik yang tinggi, yang mencakup dimensi kognitif, emosional, dan perilaku dalam proses belajar, terbukti memiliki hubungan negatif yang kuat dengan burnout. Kailuhu et al. (2025) menemukan bahwa student engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa aktif organisasi kampus, dengan nilai R^2 sebesar 0,480 yang berarti student engagement menjelaskan hampir separuh variansi burnout. Hasil ini menegaskan bahwa mahasiswa yang tetap mempertahankan keterlibatan aktif dan bermakna dengan studi mereka, meskipun juga aktif berorganisasi, memiliki risiko burnout yang lebih rendah.

Self-Efficacy dan Motivasi Intrinsik. Wang et al. (2024) mengembangkan model mediasi ganda yang menunjukkan bahwa self-efficacy akademik mengurangi burnout tidak hanya secara langsung, tetapi juga melalui peningkatan motivasi intrinsik dan student engagement. Model ini menjelaskan 47,62% variansi burnout akademik, memberikan dasar empiris yang kuat untuk intervensi yang berfokus pada penguatan keyakinan diri akademik mahasiswa aktivis.

Dukungan Sosial dari Sesama Anggota Organisasi. Menariknya, jaringan sosial yang terbentuk melalui organisasi kemahasiswaan juga dapat berfungsi sebagai sumber daya koping yang berharga jika dikelola dengan baik. Redityani dan Susilawati (2021) menemukan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama mengurangi burnout pada mahasiswa kedokteran, sementara Maeyani et al. (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari sesama anggota organisasi, ketika bersifat genuine dan tidak sekadar basa-basi, dapat menjadi buffer yang efektif terhadap dampak negatif stres pada mahasiswa aktivis.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Systematic Literature Review (SLR) yang bertujuan untuk mensintesis temuan dari berbagai penelitian yang telah ada secara sistematis, transparan, dan dapat direproduksi. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengintegrasian bukti dari berbagai sumber dengan metodologi yang beragam, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang fenomena academic burnout pada mahasiswa aktivis organisasi (Snyder, 2019).

Strategi Pencarian Literatur

Pencarian literatur dilakukan secara sistematis melalui empat basis data utama: Google Scholar, Scopus, DOAJ (Directory of Open Access Journals), dan PubMed/PMC. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: "academic burnout mahasiswa aktivis organisasi", "burnout akademik mahasiswa berorganisasi", "academic burnout student organizational activities", "role conflict academic burnout university students", "student activist burnout higher education", serta kombinasi dari kata kunci tersebut dalam bahasa Indonesia dan bahasa

Inggris. Pencarian dibatasi pada publikasi dalam rentang tahun 2020 hingga 2025 untuk memastikan relevansi dan kemutakhiran temuan, dengan pengecualian untuk teori-teori dasar dan konsep fundamental yang bersumber dari publikasi sebelumnya.

Kriteria Seleksi Artikel

Artikel yang diikutsertakan dalam kajian ini harus memenuhi seluruh kriteria berikut: (1) diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025; (2) berfokus pada academic burnout mahasiswa di jenjang pendidikan tinggi; (3) secara spesifik atau relevan mengkaji aspek keterlibatan organisasi, konflik peran, atau beban ganda akademik-non akademik; (4) diterbitkan dalam jurnal ilmiah yang memiliki proses peer review; dan (5) tersedia dalam bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dengan naskah lengkap yang dapat diakses secara terbuka (open access).

Artikel dikeluarkan dari kajian apabila: (1) berfokus pada burnout di luar konteks akademik seperti burnout kerja pada karyawan; (2) merupakan laporan konferensi atau prosiding yang tidak memiliki versi jurnal; (3) menggunakan desain penelitian yang tidak memadai untuk menjawab pertanyaan kajian; atau (4) merupakan artikel opini tanpa data empiris.

Proses Seleksi dan Analisis

Dari total hasil pencarian awal yang menghasilkan lebih dari 300 artikel potensial, dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak yang menghasilkan 68 artikel yang relevan. Setelah pembacaan naskah lengkap dan penerapan kriteria inklusi-eksklusi secara ketat, diperoleh 25 artikel yang dijadikan sumber analisis utama dalam kajian ini. Proses analisis menggunakan pendekatan thematic synthesis (Thomas & Harden, 2008), di mana temuan dari masing-masing artikel dikoding secara tematik, dikategorisasi, dan disintesis untuk menghasilkan tema-tema analitik yang lebih tinggi tingkatannya. Tema-tema yang dihasilkan mencakup: (a) dimensi dan manifestasi burnout pada mahasiswa aktivis, (b) faktor risiko yang bersumber dari tuntutan akademik dan organisasi, (c) faktor risiko yang bersumber dari karakteristik individual, (d) dampak burnout terhadap performa dan kesejahteraan, serta (e) faktor protektif dan strategi pengelolaan burnout.

HASIL & PEMBAHASAN

Manifestasi Academic Burnout pada Mahasiswa Aktivis: Wajah Kelelahan yang Berlapis

Kajian terhadap 25 artikel yang dipilih mengungkap gambaran yang kaya dan berlapis tentang bagaimana mahasiswa aktivis mengalami burnout akademik. Temuan yang paling konsisten adalah bahwa burnout pada mahasiswa aktivis jarang muncul sebagai fenomena tunggal yang terisolasi; ia hampir selalu merupakan produk dari akumulasi tekanan berlapis yang berasal dari dua arena kehidupan sekaligus.

Dimensi kelelahan (exhaustion) menjadi manifestasi burnout yang paling awal dan paling mudah diidentifikasi pada mahasiswa aktivis. Berbeda dari kelelahan biasa yang dapat pulih setelah tidur yang cukup, kelelahan burnout bersifat persisten dan tidak proporsional dengan jumlah aktivitas yang dilakukan. Mahasiswa aktivis yang mengalami dimensi ini melaporkan kondisi di mana mereka merasa lelah bahkan sebelum hari dimulai, di mana setiap tugas akademik atau agenda organisasi terasa jauh lebih berat dari yang seharusnya (Kailuhu et al., 2025; Farkhah et al., 2024). Kelelahan ini bersifat multidimensi: kelelahan fisik akibat kurang tidur dan jadwal yang padat, kelelahan emosional akibat tekanan relasional baik dari lingkungan akademik maupun organisasi, dan kelelahan kognitif akibat keharusan untuk terus-menerus berpikir, merencanakan, dan membuat keputusan dalam dua konteks yang berbeda sekaligus.

Dimensi sinisme (cynicism) berkembang secara lebih gradual dan seringkali tidak

disadari oleh mahasiswa aktivis hingga kondisinya sudah cukup parah. Ia dimulai dari pertanyaan-pertanyaan kecil tentang relevansi kuliah di tengah kesibukan organisasi, berkembang menjadi ketidakpedulian yang semakin menguat terhadap materi perkuliahan, dan pada akhirnya dapat berujung pada pandangan bahwa kuliah hanyalah formalitas yang harus ditempuh tanpa makna yang sesungguhnya. Menariknya, penelitian menemukan bahwa sinisme ini seringkali memiliki arah yang dua sisi: pada sebagian mahasiswa aktivis, sinisme berkembang terhadap kegiatan akademik karena organisasi terasa lebih bermakna dan nyata dampaknya; pada sebagian lainnya, sinisme justru berkembang terhadap organisasi ketika mereka menyadari bahwa keterlibatan yang berlebihan telah mengorbankan prestasi akademik yang sejatinya menjadi tujuan utama mereka berkuliah (Octaviani et al., 2023; Mengungkap Hubungan Akademik-Burnout, 2025).

Dimensi ketiga, yaitu penurunan efikasi akademik, memiliki implikasi yang mungkin paling merusak dalam jangka panjang. Ketika mahasiswa aktivis mulai merasakan bahwa mereka tidak lagi mampu menampilkan performa akademik yang baik sebagaimana yang mereka lakukan sebelum aktif berorganisasi, timbul pertanyaan-pertanyaan yang menyerang konsep diri mereka. Apakah saya cukup cerdas untuk ini? Apakah pilihan saya untuk aktif di organisasi adalah kesalahan? Mengapa teman-teman yang tidak berorganisasi tampaknya lebih mudah meraih nilai bagus? Spiral pertanyaan negatif ini, jika tidak ditangani, dapat berkembang menjadi kondisi yang oleh beberapa peneliti disebut sebagai impostor syndrome dalam konteks akademik (Wasito & Yoenanto, 2021; Wang et al., 2024).

Konflik Peran sebagai Jantung dari Burnout Mahasiswa Aktivis

Dari seluruh faktor risiko yang teridentifikasi dalam kajian ini, konflik peran antara tuntutan akademik dan tanggung jawab organisasi muncul sebagai faktor yang paling sentral dan paling membedakan burnout pada mahasiswa aktivis dari burnout pada mahasiswa non-aktivis. Konflik peran dalam konteks ini bukan sekadar masalah praktis tentang bagaimana membagi waktu antara kuliah dan organisasi, melainkan persoalan psikologis yang lebih dalam tentang identitas, prioritas, dan makna.

Penelitian Kristina, Loekmono, dan Setyorini (2020) yang menggunakan Role Questionnaire dari Rizzo et al. (1970) menemukan bahwa pengalaman konflik peran pada mahasiswa yang aktif berorganisasi berkorelasi dengan berbagai indikator penurunan kinerja akademik, meskipun dengan nuansa yang lebih kompleks dari yang diasumsikan sebelumnya. Penelitian Jurnal Psikologi Poseidon (2025) yang melibatkan 111 responden mahasiswa aktif berorganisasi mengungkap bahwa konflik peran organisasi muncul ketika mahasiswa lebih memprioritaskan tanggung jawab organisasi dibandingkan tugas akademik, dengan dampak berupa keterlambatan penyelesaian tugas, penurunan motivasi akademik, dan nilai yang lebih rendah.

Yang membuat konflik peran pada mahasiswa aktivis menjadi begitu kompleks adalah sifatnya yang tidak hitam-putih. Dalam banyak kasus, mahasiswa aktivis tidak mengalami konflik peran sebagai benturan sederhana antara dua pilihan yang jelas. Sebaliknya, mereka seringkali menghadapi kondisi di mana kedua peran tersebut masing-masing terasa penting, bermakna, dan sulit untuk dikorbankan. Rapat organisasi yang tidak bisa digantikan berbenturan dengan tugas akademik yang memiliki deadline yang sama-sama mendesak, menciptakan kondisi tanpa pilihan yang memuaskan yang secara kumulatif menjadi sumber stres kronis (Maeyani et al., 2025).

Temuan ini juga mengungkap dimensi temporal dari konflik peran: ia tidak bersifat konstan sepanjang semester, melainkan memuncak pada periode-periode tertentu. Periode ujian

tengah semester dan akhir semester, bersamaan dengan masa-masa pelaksanaan program kerja organisasi yang besar seperti ospek, dies natalis, atau puncak acara tahunan, menciptakan kondisi di mana intensitas konflik peran melonjak drastis. Tanpa strategi koping yang efektif, periode-periode puncak ini menjadi momen di mana mahasiswa aktivis paling rentan mengalami episode burnout yang akut.

Dinamika Self-Efficacy, Motivasi, dan Engagement dalam Konteks Burnout

Kajian literatur mengungkap sebuah dinamika psikologis yang menarik dan penting untuk dipahami: hubungan antara self-efficacy, motivasi, student engagement, dan burnout pada mahasiswa aktivis tidak bersifat linear sederhana, melainkan merupakan sistem yang saling mempengaruhi secara kompleks.

Mahasiswa aktivis yang memulai keterlibatan organisasi dengan self-efficacy akademik yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tuntutan ganda yang mereka hadapi. Keyakinan bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik bahkan sambil aktif berorganisasi menjadi semacam "modal psikologis" yang membantu mereka tetap bertahan di tengah tekanan (Wang et al., 2024). Namun ketika paparan stres yang berkepanjangan mulai mengikis modal psikologis ini, dimulailah proses erosi self-efficacy yang, jika tidak ditangani, akan memperburuk burnout secara progresif.

Kailuhu et al. (2025) menemukan temuan yang sangat signifikan dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa aktif organisasi kampus: student engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap burnout academic dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,480. Artinya, hampir separuh dari variansi burnout pada mahasiswa aktif organisasi dapat dijelaskan oleh tingkat student engagement mereka. Temuan ini memiliki implikasi penting: mahasiswa aktivis yang berhasil mempertahankan keterlibatan aktif dan bermakna dengan studi mereka bahkan di tengah kesibukan organisasi memiliki perlindungan psikologis yang substansial terhadap burnout.

Namun kajian ini juga mengidentifikasi sebuah paradoks menarik: keterlibatan yang terlalu intensif dalam organisasi, meskipun meningkatkan engagement dengan kegiatan kemahasiswaan secara keseluruhan, justru dapat mengancam student engagement dalam konteks akademik spesifik. Ketika mahasiswa aktivis mencurahkan sebagian besar energi kognitif dan emosional mereka untuk agenda organisasi, kapasitas mereka untuk terlibat secara aktif dan bermakna dengan materi perkuliahan berkurang. Kondisi ini menciptakan siklus yang dapat menjadi self-reinforcing: semakin berkurang keterlibatan akademik, semakin mudah burnout berkembang, dan semakin parah burnout, semakin sulit untuk memulihkan keterlibatan akademik.

Dampak Academic Burnout pada Mahasiswa Aktivis: Melampaui Penurunan Nilai

Dampak academic burnout pada mahasiswa aktivis memiliki dimensi yang lebih kompleks dibandingkan yang dialami oleh mahasiswa non-aktivis, karena burnout pada kelompok ini berinteraksi dengan dinamika unik kehidupan organisasi yang melingkupi mereka.

Pada level performa akademik, dampak burnout terhadap indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa aktivis memang terdokumentasi, namun polanya seringkali tidak semudah yang diasumsikan. Beberapa penelitian menemukan bahwa mahasiswa aktivis dengan burnout tinggi tidak selalu menunjukkan penurunan IPK yang drastis, karena mereka seringkali tetap memaksakan diri untuk memenuhi standar minimal akademik demi menjaga citra di hadapan keluarga dan institusi. Yang lebih sering terlihat adalah penurunan kualitas belajar yang lebih halus: berkurangnya pemahaman mendalam terhadap materi, menurunnya partisipasi aktif di

kelas, dan meningkatnya prokrastinasi akademik (Sagita & Meilyawati, 2021; INNER Journal, 2023).

Dampak pada dinamika organisasi itu sendiri merupakan aspek yang sering luput dari perhatian. Mahasiswa aktivis yang mengalami burnout tidak hanya menderita secara personal, tetapi dampaknya juga dirasakan oleh organisasi tempat mereka bernaung. Penurunan motivasi dan munculnya sikap sinis dapat menginfeksi iklim organisasi secara lebih luas, terutama jika individu yang mengalami burnout memegang posisi kepemimpinan (Maeyani et al., 2025). Di sisi lain, tekanan untuk tetap tampil prima di hadapan anggota dan mempertahankan reputasi organisasi seringkali mencegah mahasiswa aktivis yang mengalami burnout untuk mengakui kondisi mereka dan mencari bantuan, menciptakan siklus penyembunyian yang memperparah kondisi mereka.

Dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental merupakan dimensi yang paling serius dari burnout pada mahasiswa aktivis. Zhang et al. (2025) menemukan bahwa burnout akademik yang tidak tertangani dapat merusak konsep diri dan kepercayaan diri mahasiswa, dengan efek yang dapat bertahan bahkan setelah mereka meninggalkan lingkungan akademik. Lebih lanjut, Ahsanu Bil Husna et al. (2025) dalam tinjauan sistematis mereka menemukan bahwa burnout yang dialami semasa kuliah dapat membentuk pola respons maladaptif terhadap tekanan yang terbawa ke dalam kehidupan profesional pasca-wisuda.

Faktor Protektif dan Strategi Pengelolaan: Menemukan Keseimbangan yang Berkelanjutan

Kajian literatur tidak hanya mengidentifikasi risiko, tetapi juga memetakan faktor-faktor protektif dan strategi yang terbukti efektif dalam mengurangi burnout pada mahasiswa aktivis, memberikan basis empiris yang solid untuk intervensi yang terarah.

Resiliensi akademik muncul sebagai salah satu faktor protektif yang paling konsisten dan kuat. Penelitian Khaekal et al. (2022) yang dilakukan di Makassar menemukan bahwa resiliensi akademik merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap burnout akademik, yang berarti mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung lebih tahan terhadap burnout meskipun menghadapi tekanan yang sama. Resiliensi dalam konteks ini bukan sekadar kemampuan untuk "bertahan", melainkan kemampuan untuk beradaptasi, belajar dari tantangan, dan bahkan tumbuh sebagai hasil dari paparan terhadap kesulitan yang dapat dikelola (Khaekal et al., 2022; Redityani & Susilawati, 2021).

Manajemen waktu yang efektif terbukti menjadi keterampilan kritis yang membedakan mahasiswa aktivis yang berhasil dari yang mengalami burnout. El Barusi dan Kurniawati (2024) menemukan bahwa mahasiswa berorganisasi yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik menunjukkan tingkat burnout yang secara signifikan lebih rendah dibandingkan rekan-rekan mereka yang tidak memiliki keterampilan tersebut, bahkan ketika beban kerja objektif mereka sebanding. Kunci dari manajemen waktu yang efektif bukan hanya kemampuan membuat jadwal, melainkan kemampuan untuk secara realistis menilai kapasitas diri, menetapkan prioritas yang jelas, dan berani mengatakan tidak pada komitmen yang melampaui kapasitas yang tersedia.

Dukungan sosial yang bermakna baik dari lingkungan akademik maupun organisasi berperan sebagai penyangga yang efektif terhadap dampak negatif stres. Maeyani et al. (2025) menemukan bahwa analisis dukungan sosial dalam mengatasi burnout pada anggota organisasi mahasiswa menunjukkan bahwa dukungan emosional dari sesama anggota organisasi, ketika tersedia dan bersifat genuine, dapat secara signifikan mengurangi kelelahan emosional yang menjadi inti dari burnout. Redityani dan Susilawati (2021) juga mengonfirmasi peran

kombinasi resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang saling memperkuat.

Harapan sebagai konstruk psikologis juga mendapat perhatian dalam kajian ini. Penelitian Ferdian et al. (2022) tentang peran harapan terhadap kelelahan akademik menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat harapan yang tinggi tentang masa depan mereka, termasuk keyakinan bahwa upaya yang mereka lakukan saat ini akan membuahkan hasil yang bermakna, menunjukkan tingkat kelelahan akademik yang lebih rendah. Dalam konteks mahasiswa aktivis, mempertahankan kejelasan tentang mengapa mereka memilih untuk aktif berorganisasi dan bagaimana pengalaman tersebut berkontribusi pada tujuan jangka panjang mereka menjadi sumber motivasi yang penting.

Implikasi Kontekstual: Budaya Organisasi dan Dukungan Institusional

Kajian ini juga mengungkap dimensi kontekstual yang penting namun seringkali diabaikan dalam diskusi tentang burnout mahasiswa aktivis: peran budaya organisasi kemahasiswaan itu sendiri dan respons institusional dalam menciptakan atau memitigasi burnout.

Budaya dalam banyak organisasi kemahasiswaan di Indonesia yang mengagungkan dedikasi total dan menormalisasi kondisi kelelahan sebagai bukti komitmen dapat secara paradoks mempercepat terjadinya burnout. Ketika seorang pengurus organisasi yang kelelahan dan hampir burnout justru dipuji sebagai "orang yang paling totalitas", sementara anggota yang menjaga keseimbangan hidup-studi-organisasi dianggap kurang berkomitmen, terdapat masalah sistemik dalam kultur tersebut yang perlu dibenahi (Maeyani et al., 2025; Kailuhu et al., 2025).

Di sisi institusional, kampus yang secara aktif mendorong mahasiswanya untuk aktif berorganisasi namun tidak menyediakan infrastruktur dukungan psikologis yang memadai untuk mengelola dampak dari dorongan tersebut sedang menciptakan kontradiksi yang berpotensi merugikan mahasiswanya. Sistem dukungan yang responsif terhadap kebutuhan spesifik mahasiswa aktivis, seperti layanan konseling yang memiliki jam khusus di luar jam kuliah untuk mengakomodasi jadwal aktivis, kebijakan akademik yang lebih fleksibel bagi mahasiswa yang terbukti aktif berorganisasi, serta pelatihan manajemen organisasi yang mengintegrasikan aspek kesehatan mental, menjadi investasi institusional yang memiliki nilai yang jauh melampaui biayanya.

PENUTUP

Kesimpulan

Kajian literatur yang komprehensif ini menghasilkan beberapa kesimpulan penting yang saling berkaitan dan memiliki implikasi signifikan bagi teori maupun praktik.

Pertama, academic burnout pada mahasiswa aktivis organisasi merupakan fenomena yang nyata, tersebar luas, dan memiliki karakteristik yang membedakannya dari burnout pada mahasiswa non-aktivis. Tuntutan ganda yang berasal dari lingkungan akademik dan organisasi secara bersamaan menciptakan kondisi psikologis yang unik, di mana ketiga dimensi burnout yakni kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik berkembang secara saling memperkuat dan memperparah.

Kedua, konflik peran antara identitas sebagai mahasiswa dan identitas sebagai aktivis organisasi merupakan inti dari persoalan burnout pada kelompok ini. Konflik ini bukan sekadar masalah teknis tentang pembagian waktu, melainkan persoalan psikologis yang lebih dalam tentang prioritas, nilai, dan makna yang melekat pada masing-masing peran. Pengelolaan konflik peran yang efektif memerlukan tidak hanya keterampilan manajemen waktu yang

praktis, tetapi juga kejelasan nilai dan kemampuan untuk bernegosiasi dengan diri sendiri tentang ekspektasi yang realistis.

Ketiga, meskipun keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan membawa risiko burnout, ia juga menyimpan potensi sebagai sumber daya coping yang berharga. Jaringan sosial yang terbentuk melalui organisasi, rasa memiliki komunitas, dan pengalaman berkontribusi pada sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat menjadi faktor protektif yang kuat terhadap burnout, asalkan dinamika organisasi tersebut bersifat suportif dan tidak eksploitatif terhadap anggotanya.

Keempat, faktor protektif yang paling konsisten terbukti efektif dalam mengurangi risiko burnout pada mahasiswa aktivis adalah resiliensi akademik, self-efficacy yang kuat, student engagement yang terjaga, manajemen waktu yang efektif, dan akses terhadap dukungan sosial yang bermakna. Intervensi yang menargetkan kombinasi dari faktor-faktor ini cenderung lebih efektif dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada satu faktor tunggal.

Kelima, konteks institusional dan budaya organisasi memainkan peran yang tidak dapat diabaikan. Institusi pendidikan tinggi yang hanya mendorong keaktifan organisasi tanpa menyediakan sistem dukungan yang memadai berkontribusi pada terjadinya burnout secara sistemik. Diperlukan perubahan kebijakan dan budaya, bukan hanya intervensi individual, untuk menangani fenomena ini secara efektif.

Saran

- **Bagi Mahasiswa Aktivis:** Kenali tanda-tanda awal burnout sebelum kondisi menjadi kronis. Kelelahan yang persisten, berkurangnya motivasi belajar, dan sinisme yang mulai berkembang adalah sinyal yang perlu direspons segera. Kembangkan keterampilan manajemen waktu yang realistis yang mencakup waktu untuk pemulihan, bukan hanya jadwal produktivitas. Pelajari seni menetapkan batasan yang sehat baik dalam konteks akademik maupun organisasi, dan ingat bahwa mengatakan tidak pada sebagian komitmen adalah bentuk tanggung jawab terhadap diri sendiri, bukan tanda kelemahan. Bangun sistem dukungan yang terdiri dari setidaknya satu orang yang dapat dipercaya untuk berbagi beban psikologis, baik itu teman, senior, atau konselor.
- **Bagi Pengurus dan Pembimbing Organisasi Kemahasiswaan:** Ciptakan budaya organisasi yang menghargai keseimbangan antara komitmen organisasi dan tanggung jawab akademik. Normalisasi percakapan terbuka tentang kesehatan mental dan burnout di antara anggota. Rancang program kerja yang mempertimbangkan kalender akademik anggota, sehingga pelaksanaan kegiatan besar organisasi tidak bertabrakan dengan periode ujian atau deadline akademik yang kritis. Kembangkan sistem mentoring di mana anggota yang lebih senior berbagi strategi yang telah terbukti efektif dalam menyeimbangkan peran ganda mereka.
- **Bagi Institusi Pendidikan Tinggi:** Akui secara formal bahwa mahasiswa aktivis menghadapi tantangan unik yang memerlukan sistem dukungan khusus. Investasi dalam layanan konseling psikologis yang mudah diakses dan bebas stigma, dengan jam operasional yang fleksibel untuk mengakomodasi jadwal mahasiswa aktivis. Pertimbangkan kebijakan akademik yang lebih fleksibel seperti perpanjangan deadline atau pengaturan beban SKS yang adaptif bagi mahasiswa yang terlibat aktif dalam organisasi kemahasiswaan yang memberikan dampak positif bagi kampus. Yang terpenting, tinjau kembali budaya institusional yang mungkin secara tidak sengaja mendorong kondisi burnout dengan menormalisasi kelelahan ekstrem sebagai bukti dedikasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahsanu Bil Husna, et al. (2025). Exploring the root causes of burnout syndrome among college students: A systematic literature review of contributing factors. *Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education*, 13(1 SI), 246–260. <https://doi.org/10.20473/jpk.V13.I1SI.2025.246-260>
- Adityaputra, A.A., & Simanjuntak, E. (2022). Academic burnout dan self-regulated learning pada mahasiswa yang bekerja di masa pandemi Covid-19. *Psikologi Indonesia*, 4(2), 218–231.
- Arlinkasari, F., & Akmal, S.Z. (2017). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi. *Jurnal Psikologi Jiwa*, diakses dari <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/download/9948/6260>
- El Barusi, A.R., & Kurniawati, F. (2024). Peran resiliensi dan manajemen waktu terhadap academic burnout pada mahasiswa berorganisasi di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. *Journal of Innovative and Creativity*. <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/7029>
- Faktor Penyebab Academic Burnout pada Mahasiswa. (2024). *Jurnal Pendidikan*, 1(3), 545–558. <https://journal2.upgris.ac.id/index.php/pedu/article/download/238/166/1299>
- Farkhah, S.B., Hasanah, M., & Amelasasih, P. (2024). Analisis academic burnout pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 386–392. <https://doi.org/10.23887/ekuitas.v12i2.92407>
- Ferdian, A., et al. (2022). Peran harapan terhadap kelelahan akademik mahasiswa selama perkuliahan daring. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*. <https://journal.unika.ac.id/index.php/psi/article/view/10191>
- Husna, A., et al. (2025). The meaning of resilience among college students experiencing academic burnout: A phenomenological study in Makassar. *Eduvest – Journal of Universal Studies*. <https://eduvest.greenvest.co.id/index.php/edv/article/view/53180>
- Kailuhu, K.E., et al. (2025). Pengaruh student engagement terhadap burnout akademik dan peran coping stress pada mahasiswa aktif organisasi kampus. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. <https://ejournal.lumbungpare.org/index.php/jim/article/view/1621>
- Khaekal, M.F., Zubair, A.G.H., & Minarni. (2022). Resilience akademik sebagai prediktor terhadap burnout akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Kota Makassar. *Karakter: Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Kordzanganeh, Z., et al. (2021). The relationship between time management and academic burnout with the mediating role of test anxiety and self-efficacy beliefs among university students. *Journal of Medical Education*. <https://www.researchgate.net/publication/350101397>
- Kristina, A.D., Loekmono, J.T.L., & Setyorini, S. (2020). The effect of role conflict on academic burnout of undergraduate economics students. *Universitas Negeri Padang*. <https://doi.org/10.24036/003333za0002>
- Le, et al. (2025). Factors influencing burnout among university students: Systematic review and synthesis (2020–2025). *Preprints.org*. <https://www.preprints.org/manuscript/202512.2828>
- Maeyani, F., et al. (2025). Analisis dukungan sosial dalam mengatasi burnout pada anggota organisasi mahasiswa. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan*. <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy/article/view/5037>

- Maeyani, F., et al. (2025). Experiences of emotional burnout among college students as organizational activists and part-time workers: A phenomenological case study. *Literasi Nusantara*. <https://journal.citradharma.org/literasinusantara/article/view/1607>
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mengungkap hubungan antara engagement akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. (2025). *Indonesian Journal of Counseling and Development*. <https://ejournal.iainkerinci.ac.id/index.php/bkpi/article/view/6159>
- MDPI Behavioral Sciences. (2025). Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations. *Behavioral Sciences*, 15(2), 170. <https://www.mdpi.com/2076-328X/15/2/170>
- Mierrina, et al. (2025). Adaptasi academic burnout scale versi Indonesia. *ResearchGate Open Access*. <https://www.researchgate.net/publication/396637141>
- Octaviani, M.T., Yandri, H., & Juliawati, D. (2023). Academic burnout: Do college students who join organizations experience it? *Counsnesia Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 4(2), 96–103.
- Plos One. (2025). Exploring the relationship between extracurricular activities and stress levels among university students: A cross-sectional study. *PLOS ONE*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12342330/>
- Redityani, N.K.R., & Susilawati, L.K.P.A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. <https://www.researchgate.net/publication/360226454>
- Rofi'ah, et al. (2024). Self awareness berbasis nilai-nilai religius dalam mengatasi stres akademik mahasiswa aktivis. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*. <https://ejurnal.unmuhsember.ac.id/index.php/TARLIM/article/view/2376>
- Sagita, D.D., & Meilyawati, V. (2021). Academic burnout mahasiswa pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(2), 104–119.
- 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.
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Thomas, J., & Harden, A. (2008). Methods for the thematic synthesis of qualitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-45>
- Wang, X.C., Zhang, M., & Wang, J.X. (2024). The effect of university students' academic self-efficacy on academic burnout: The chain mediating role of intrinsic motivation and learning engagement. *SAGE Open*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/07342829241252863>
- Wasito, A.A., & Yoenanto, N.H. (2021). The impact of academic self-efficacy on academic burnout in students engaged in thesis work. *Psychology and Mental Health Research Bulletin*.
- Yudhistira, S., Tiatri, S., & Mularsih, H. (2023). Academic engagement and academic burnout among medical students: Role of social support, academic self-efficacy, and self-esteem. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 28(2), 303–320.

Zhang, et al. (2025). The relationship between stress and academic burnout in college students: Evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1517920/full>