

**ANALISIS FAKTOR PENYEBAB BURNOUT AKADEMIK PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI MEDAN**

Sani Susanti¹, Michael Yudha Pratama², Cika Mufida Siregar³, Putri

Dia Sakina⁴, Dinatul Zukriyah⁵, Fransiska Magaretha Tambunan⁶

Program Studi Pendidikan Masyarakat, FIP, Universitas Negeri Medan

Alamat e-mail : [1susanti.sani@gmail.com](mailto:susanti.sani@gmail.com) , [2michaelyudha@unimed.ac.id](mailto:michaelyudha@unimed.ac.id) ,

[3cikasiregar97@gmail.com](mailto:cikasiregar97@gmail.com) , [4sakinap213@gmail.com](mailto:sakinap213@gmail.com) ,

[5dinatulzukriyah@gmail.com](mailto:dinatulzukriyah@gmail.com) , [6siscagaretha@gmail.com](mailto:siscagaretha@gmail.com)

ABSTRACT

Academic burnout is a condition of physical, emotional, and mental exhaustion experienced by students due to continuous academic pressure. This phenomenon has become one of the most common problems among university students because of the increasing academic demands that must be completed within a limited period. This study aims to analyze the factors causing academic burnout among students at Universitas Negeri Medan. The research employed a qualitative approach using a descriptive method. Data were collected through in-depth interviews with a student who experienced symptoms of academic burnout. Data analysis followed the Miles and Huberman model, including data reduction, data display, and conclusion drawing. The findings indicate that academic burnout is influenced by three main factors: academic stress resulting from numerous assignments and academic pressures, internal and external demands that create psychological strain, and poor time management skills leading to task accumulation. These factors contribute to mental exhaustion, decreased learning motivation, difficulty concentrating, and feelings of boredom toward academic activities. The study concludes that academic burnout is the result of a combination of academic and psychological pressures experienced by students during their higher education process.

Keywords: Academic burnout, students, academic stress, time management, academic demands

ABSTRAK

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami mahasiswa akibat tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus. Fenomena ini menjadi salah satu permasalahan yang sering ditemukan pada mahasiswa karena tingginya tuntutan perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor-faktor penyebab burnout akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap seorang mahasiswa yang mengalami gejala burnout akademik. Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu stres akademik akibat banyaknya tugas dan tekanan perkuliahan, tuntutan internal dan eksternal yang menimbulkan tekanan psikologis, serta kurangnya kemampuan manajemen waktu yang menyebabkan penumpukan tugas. Faktor-faktor tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta munculnya perasaan jenuh terhadap aktivitas akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa burnout akademik merupakan hasil dari kombinasi berbagai tekanan akademik dan psikologis yang dialami mahasiswa selama menjalani proses pendidikan di perguruan tinggi.

Kata Kunci: burnout akademik, mahasiswa, stres akademik, manajemen waktu, tuntutan akademik

A. Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang memiliki peran penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas. Dalam proses pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai

tanggung jawab akademik, seperti mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, serta berpartisipasi dalam berbagai kegiatan organisasi dan kemahasiswaan. Beragam tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan yang dapat memengaruhi

kondisi psikologis mahasiswa. Jika tekanan akademik berlangsung secara terus-menerus tanpa diimbangi dengan kemampuan pengelolaan diri yang baik, mahasiswa berpotensi mengalami berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah burnout akademik.

Burnout akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat tekanan akademik yang berkepanjangan. Kondisi ini ditandai dengan menurunnya motivasi belajar, perasaan jenuh terhadap aktivitas akademik, kesulitan berkonsentrasi, serta berkurangnya kemampuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Menurut Sujadi (2023), burnout akademik menjadi salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa akibat tingginya tekanan akademik dan kurangnya kemampuan dalam mengelola tuntutan yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan prestasi akademik, rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, hingga terganggunya kesehatan mental.

Fenomena burnout akademik semakin banyak ditemukan pada mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Tingginya beban tugas, jadwal perkuliahan yang padat, serta tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik menjadi faktor yang dapat memicu munculnya kondisi tersebut. Hidayat dan Pratiwi (2024) menjelaskan bahwa stres akademik yang berlangsung secara terus-menerus memiliki hubungan yang signifikan dengan meningkatnya risiko burnout akademik pada mahasiswa. Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kelelahan emosional dan kehilangan minat dalam mengikuti kegiatan akademik. Selain stres akademik, burnout akademik juga dipengaruhi oleh tuntutan internal dan eksternal. Tuntutan internal berkaitan dengan harapan dan target pribadi yang ingin dicapai mahasiswa, sedangkan tuntutan eksternal berasal dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, dosen, maupun teman sebaya. Nadira, Novitasari, dan Romadhoni (2024) menyatakan bahwa tekanan akademik dan sosial memiliki hubungan positif dengan tingkat burnout akademik mahasiswa.

Semakin tinggi tekanan yang diterima, semakin besar kemungkinan mahasiswa mengalami kelelahan akademik. Faktor lain yang turut memengaruhi burnout akademik adalah kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang kurang mampu mengatur waktu secara efektif cenderung mengalami penumpukan tugas dan kesulitan dalam menentukan prioritas pekerjaan. Akibatnya, tekanan akademik menjadi semakin tinggi dan meningkatkan risiko terjadinya burnout. Setiawan, Adhi, dan Septiarly (2023) menjelaskan bahwa kemampuan manajemen waktu memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat academic burnout pada mahasiswa. Kemampuan mengelola waktu yang baik dapat membantu mahasiswa mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan efektivitas dalam menyelesaikan berbagai tanggung jawab perkuliahan.

Berdasarkan hasil mini riset yang dilakukan melalui wawancara mendalam terhadap salah satu mahasiswa Universitas Negeri Medan, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami burnout akademik yang ditandai dengan kelelahan mental,

menurunnya motivasi belajar, serta kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh stres akademik akibat banyaknya tugas, adanya tuntutan internal dan eksternal yang menimbulkan tekanan psikologis, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu. Temuan ini menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan fenomena yang nyata dan perlu mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada analisis faktor-faktor penyebab burnout akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya burnout akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis sebagai referensi dalam pengembangan kajian mengenai burnout akademik serta secara praktis sebagai bahan pertimbangan bagi mahasiswa dan pihak perguruan tinggi dalam upaya mencegah dan mengurangi terjadinya burnout akademik.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman mahasiswa yang mengalami burnout akademik serta faktor-faktor yang melatarbelakanginya. Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara sistematis fenomena burnout akademik yang dialami oleh subjek penelitian berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Medan pada bulan Mei 2026.

Subjek penelitian adalah seorang mahasiswa aktif Universitas Negeri Medan yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan karena informan dianggap memiliki pengalaman yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu mengalami gejala burnout akademik selama menjalani perkuliahan. Pemilihan informan dilakukan berdasarkan kesesuaian karakteristik dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh dapat

memberikan informasi yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi terstruktur digunakan untuk menggali informasi secara mendalam mengenai pengalaman mahasiswa dalam menghadapi burnout akademik, faktor-faktor penyebab yang dirasakan, serta dampak yang muncul terhadap aktivitas akademik dan kondisi psikologisnya. Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai perilaku dan kondisi informan selama proses penelitian berlangsung, sedangkan dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang relevan dengan penelitian.

Analisis data menggunakan model Miles dan Huberman yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pada tahap reduksi data, peneliti menyeleksi, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi sesuai

dengan tujuan penelitian. Selanjutnya, data disajikan dalam bentuk naratif sehingga memudahkan proses interpretasi dan analisis. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan, yaitu mengidentifikasi pola, hubungan, dan faktor-faktor yang menjadi penyebab burnout akademik pada mahasiswa berdasarkan temuan penelitian.

Untuk meningkatkan keabsahan data, penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber dan metode. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi sehingga hasil penelitian memiliki tingkat kredibilitas yang lebih baik. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai faktor-faktor penyebab burnout akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil wawancara mendalam yang dilakukan terhadap informan, ditemukan bahwa burnout akademik yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu stres akademik, tuntutan internal

dan eksternal, serta kurangnya kemampuan manajemen waktu. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap munculnya kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kejenuhan dalam menjalani aktivitas akademik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa stres akademik menjadi faktor yang paling dominan dalam menyebabkan burnout akademik. Informan mengungkapkan bahwa banyaknya tugas yang diberikan secara bersamaan dari beberapa mata kuliah membuatnya merasa terbebani dan mengalami kelelahan mental. Padatnya jadwal perkuliahan serta tuntutan untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu yang terbatas menyebabkan munculnya tekanan akademik yang cukup tinggi. Informan menyatakan, *"Kadang tugas datang bersamaan dari beberapa mata kuliah. Saya merasa capek karena harus mengerjakan semuanya dalam waktu yang hampir sama."* Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingginya beban akademik dapat menjadi pemicu munculnya burnout akademik pada mahasiswa.

Selain stres akademik, faktor lain yang ditemukan adalah adanya tuntutan internal dan eksternal. Informan mengungkapkan bahwa dirinya memiliki keinginan untuk memperoleh nilai yang baik dan selalu berusaha mencapai hasil akademik yang maksimal. Ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan, informan merasa kecewa terhadap dirinya sendiri. Hal tersebut terlihat dari pernyataan informan, *"Saya selalu ingin nilai saya bagus. Kalau hasil saya tidak sesuai harapan, saya jadi kecewa sama diri sendiri."* Selain tuntutan dari diri sendiri, informan juga merasa memiliki tanggung jawab untuk memenuhi harapan keluarga terhadap prestasi akademiknya. Tekanan yang berasal dari diri sendiri dan lingkungan sekitar tersebut turut meningkatkan beban psikologis yang dirasakan mahasiswa.

Faktor berikutnya adalah kurangnya kemampuan manajemen waktu. Informan mengakui bahwa dirinya sering menunda pengerjaan tugas karena merasa masih memiliki banyak waktu sebelum batas pengumpulan. Kebiasaan tersebut menyebabkan tugas menumpuk dan harus diselesaikan dalam waktu yang

singkat. Akibatnya, informan merasa panik dan mengalami peningkatan stres akademik. Informan menyatakan, *"Saya kadang suka menunda tugas karena merasa masih ada waktu. Akhirnya tugas menumpuk dan saya jadi panik sendiri."* Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan mengatur waktu merupakan aspek penting dalam membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik yang dihadapi.

Akibat berbagai faktor tersebut, informan mengalami beberapa gejala burnout akademik, seperti kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan, serta munculnya rasa jenuh terhadap aktivitas akademik. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap proses belajar mahasiswa.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang menyebabkan burnout akademik pada mahasiswa. Tingginya tuntutan akademik berupa tugas, ujian, dan target pencapaian akademik dapat menimbulkan

tekanan yang berlangsung secara terus-menerus sehingga menyebabkan kelelahan emosional. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayat dan Pratiwi (2024) yang menyatakan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dengan burnout akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula risiko terjadinya burnout akademik.

Selain itu, tuntutan internal dan eksternal juga berperan dalam munculnya burnout akademik. Keinginan untuk mencapai prestasi yang tinggi serta harapan dari keluarga dan lingkungan sosial dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi mahasiswa. Temuan penelitian ini mendukung hasil penelitian Nadira, Novitasari, dan Romadhoni (2024) yang menjelaskan bahwa tekanan akademik dan sosial berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Ketika mahasiswa tidak mampu mengelola berbagai tuntutan tersebut, mereka cenderung mengalami kelelahan emosional dan kehilangan motivasi belajar.

Kurangnya kemampuan manajemen waktu juga menjadi faktor yang memperkuat munculnya burnout akademik. Ketidakmampuan mengatur jadwal dan menentukan prioritas menyebabkan tugas-tugas akademik menumpuk sehingga meningkatkan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Setiawan, Adhi, dan Septiarly (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang rendah cenderung memiliki tingkat burnout akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang mampu mengelola waktunya secara efektif. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan dipengaruhi oleh kombinasi beberapa faktor, yaitu stres akademik, tuntutan internal dan eksternal, serta rendahnya kemampuan manajemen waktu. Ketiga faktor tersebut saling berkaitan dan berkontribusi terhadap munculnya kelelahan fisik, emosional, dan mental pada mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan manajemen diri yang baik, strategi pengelolaan stres yang efektif, serta dukungan dari keluarga dan

lingkungan akademik untuk membantu mahasiswa mengurangi risiko terjadinya burnout akademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa burnout akademik pada mahasiswa Universitas Negeri Medan dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yaitu stres akademik, tuntutan internal dan eksternal, serta kurangnya kemampuan manajemen waktu. Stres akademik muncul akibat banyaknya tugas dan tekanan perkuliahan yang harus diselesaikan dalam waktu yang terbatas. Tuntutan internal berasal dari keinginan mahasiswa untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, sedangkan tuntutan eksternal berasal dari harapan keluarga dan lingkungan sekitar. Selain itu, rendahnya kemampuan manajemen waktu menyebabkan terjadinya penumpukan tugas yang semakin meningkatkan tekanan akademik. Faktor-faktor tersebut berdampak pada munculnya kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar,

kesulitan berkonsentrasi, serta rasa jenuh terhadap aktivitas akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan permasalahan yang perlu mendapat perhatian karena dapat memengaruhi proses belajar dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan manajemen waktu, mengelola stres secara efektif, serta menerapkan strategi belajar yang lebih teratur untuk mengurangi risiko terjadinya burnout akademik. Selain itu, pihak perguruan tinggi diharapkan dapat memberikan dukungan melalui layanan bimbingan dan konseling serta program pengembangan keterampilan pengelolaan stres bagi mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah informan yang lebih banyak dan menggunakan pendekatan yang lebih beragam agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor penyebab burnout akademik pada mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

Buku :

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). *Burnout: A multidimensional perspective*. New York, NY: Psychology Press.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.

Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2016). *Landasan bimbingan dan konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Artikel in Press :

Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American*

Family Physician, 63(11), 2185–2196.

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.

Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90.

Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405.

Jurnal :

Hidayat, A., & Pratiwi, D. (2024). Hubungan stres akademik dengan burnout akademik pada mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Pendidikan Indonesia*, 13(1), 45–56.

Nadira, R., Novitasari, E., & Romadhoni, M. (2024).

Tekanan akademik dan sosial sebagai prediktor burnout akademik pada mahasiswa.

Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 9(2), 112–121.

Setiawan, R., Adhi, P., & Septiarly, Y. (2023). Hubungan manajemen waktu dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Insight*, 7(1), 23–34.

Sujadi, E. (2023). Burnout akademik pada mahasiswa: Faktor penyebab dan dampaknya terhadap prestasi belajar. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 11(2), 85–94.

Rahman, F., & Putri, A. (2022). Academic burnout among university students: The role of academic stress and self-regulation. *International Journal of Educational Psychology*, 11(3), 210–223.

Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 21–28.