



Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan

Volume 8 Nomor 3 Juni 2026 Halaman 635 - 645

<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index>

Pemetaan Dampak *Burnout* Akademik Pada Mahasiswa Strata 1 di Perguruan Tinggi Indonesia: *A Scoping Review*

Viola Octavia Ramadhani^{1✉}, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko², Salsa Afina Putri³
Universitas Negeri Surabaya, Indonesia^{1,2,3}

e-mail : 25120664350@mhs.unesa.ac.id¹, 25120664192@mhs.unesa.ac.id², 25120664020@mhs.unesa.ac.id³

Abstrak

Burnout akademik merupakan permasalahan yang banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik selama perkuliahan. Penelitian ini bertujuan memetakan dampak *burnout* akademik pada mahasiswa S1 di Indonesia serta menelaah keterkaitan antar dimensinya terhadap keberlangsungan studi. Kajian yang secara khusus memetakan dampak *burnout* akademik secara komprehensif masih terbatas, sehingga penelitian ini menawarkan sintesis yang lebih terintegrasi mengenai fenomena tersebut. Penelitian ini menggunakan metode scoping review berdasarkan pedoman PRISMA-ScR, dengan penelusuran literatur melalui Semantic Scholar dan Google Scholar. Hasil kajian menunjukkan bahwa dampak *burnout* akademik terbagi ke dalam tiga dimensi utama, yaitu dimensi psikologis, fisik, dan sosial. Dimensi psikologis menjadi dampak yang paling dominan, ditandai oleh penurunan motivasi belajar, prokrastinasi akademik, rendahnya efikasi diri, serta berbagai masalah kesehatan mental. Sementara itu, dimensi fisik meliputi gangguan tidur dan kelelahan berkepanjangan, sedangkan dimensi sosial ditandai oleh menurunnya keterlibatan sosial. Ketiga dimensi tersebut saling berkaitan dan memengaruhi keberlangsungan studi mahasiswa. Temuan ini menunjukkan pentingnya penanganan *burnout* akademik secara komprehensif di lingkungan perguruan tinggi.

Kata Kunci: Burnout Akademik, Mahasiswa S1, Dampak Psikologis, Dampak Fisik, Dampak Sosial

Abstract

Academic burnout is a common problem among students due to the high academic demands of their studies. This research aims to map the impact of academic burnout on undergraduate students in Indonesia and to examine the relationships among its dimensions concerning the continuation of their studies. Studies that provide a comprehensive mapping of the impact of academic burnout remain limited, so this research offers a more integrated synthesis of the phenomenon. The study uses a scoping review method based on PRISMA-ScR guidelines, with literature searches through Semantic Scholar and Google Scholar. The results show that academic burnout has three main dimensions: psychological, physical, and social. The psychological dimension is the most dominant, characterized by decreased motivation to learn, academic procrastination, low self-efficacy, and various mental health issues. Meanwhile, the physical dimension includes sleep disturbances and prolonged fatigue, while the social dimension is marked by decreased social engagement. These three dimensions are interconnected and influence students' ability to continue their studies. These findings highlight the importance of addressing academic burnout comprehensively within higher education environments.

Keywords: Academic Burnout, Undergraduate Students, Psychological Effects, Physical Effects, Social Effects.

Copyright (c) 2026 Viola Octavia Ramadhani, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko, Salsa Afina Putri

✉ Corresponding author :

Email : 25120664350@mhs.unesa.ac.id

DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9091>

ISSN 2656-8063 (Media Cetak)

ISSN 2656-8071 (Media Online)

Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan Vol 8 No 3 Juni 2026
p-ISSN 2656-8063 e-ISSN 2656-8071

PENDAHULUAN

Mahasiswa strata 1 perguruan tinggi dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang semakin kompleks, mulai dari penyelesaian tugas, pencapaian target akademik, hingga penyesuaian terhadap lingkungan perkuliahan (Nasuha et al., 2023). Tekanan yang berlangsung secara terus-menerus dapat menimbulkan burnout akademik yang berdampak pada proses belajar maupun kesejahteraan psikologis mahasiswa. Burnout akademik muncul ketika tekanan maupun tuntutan perkuliahan berlangsung dalam jangka waktu yang lama dan terjadi secara berulang. Fenomena ini menjadi perhatian penting karena masa perkuliahan merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap berbagai tekanan akademik (Utami et al., 2026).

Di Indonesia, urgensi kajian mengenai burnout akademik semakin meningkat seiring tingginya permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia mahasiswa. Data dari (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) pada Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa kelompok usia 15-24 tahun memiliki persentase data tertinggi. Rentang usia ini mempresentasikan mayoritas mahasiswa S1 yang berada pada fase perkembangan, yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan peran personal. Tingginya prevalensi pada kelompok usia tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa termasuk kelompok yang memiliki kerentanan tinggi terhadap berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk munculnya burnout akademik akibat tekanan studi yang berkelanjutan. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya berkaitan dengan penurunan performa akademik, tetapi juga dapat memengaruhi motivasi belajar, keterlibatan dalam kegiatan perkuliahan, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa burnout akademik berkaitan dengan beragam konsekuensi negatif pada mahasiswa. Sani Rosyad Hasbillah & Rahmasari (2022) menemukan bahwa burnout akademik berkaitan dengan menurunnya minat dan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan pembelajaran. Penelitian Suharmanto (2024) menunjukkan bahwa tingkat *burnout* yang tinggi berhubungan dengan rendahnya keterlibatan akademik mahasiswa. Sementara itu, Purnamasari et al. (2024) menyoroti tingginya kerentanan mahasiswa terhadap permasalahan kesehatan mental yang dipengaruhi oleh tekanan akademik. Pada konteks internasional, Salmela-Aro & Read (2017) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout cenderung menunjukkan keterlibatan akademik yang lebih rendah serta memiliki sumber daya akademik yang lebih sedikit dibanding mahasiswa yang tidak mengalami burnout. Selain itu, (Salmela-Aro & Upadyaya, 2017) menunjukkan bahwa burnout akademik berkaitan dengan aspirasi pendidikan serta dapat memengaruhi keberlangsungan pencapaian pendidikan mahasiswa.

Meskipun penelitian mengenai burnout akademik pada mahasiswa telah cukup banyak dilakukan, kajian yang secara khusus memetakan dampak burnout akademik masih menunjukkan keterbatasan, terutama dalam konteks mahasiswa S1 di Indonesia. Sebagian besar penelitian cenderung berfokus pada hubungan antara burnout dengan variabel tertentu, seperti stres, motivasi, atau prestasi akademik, tanpa mengkaji secara menyeluruh ragam dampak yang ditimbulkan. Hal tersebut menimbulkan pemahaman mengenai dampak burnout akademik menjadi parsial dan belum terstruktur, sehingga sulit untuk menggambarkan pola dampak yang dominan maupun keterkaitan antar dimensi dampak yang dialami mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam upaya pemetaan bukti ilmiah terkait dampak burnout akademik pada mahasiswa S1 di Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang mampu mengidentifikasi, mengelompokkan, dan memetakan secara komprehensif berbagai dampak yang telah dilaporkan dalam literatur.

Berdasarkan urgensi yang telah dipaparkan, penelitian ini menawarkan kebaruan berupa pemetaan menyeluruh terhadap berbagai dampak burnout akademik pada mahasiswa S1 di perguruan tinggi Indonesia. Kajian ini diarahkan untuk mengidentifikasi ragam dampak yang muncul akibat burnout akademik, serta

menelaah keterkaitan antar dimensi dampak tersebut dalam memengaruhi keberlangsungan studi mahasiswa. Dengan demikian, kami merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai upaya untuk memahami pemetaan bentuk dampak burnout akademik pada mahasiswa S1 di Indonesia serta bagaimana keterkaitan antar dimensi dampak tersebut berkontribusi terhadap keberlangsungan studi mahasiswa di perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan scoping review yang mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR) untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai topik yang dikaji. Penelitian ini dilaksanakan melalui tahapan berikut: (1) perumusan topik dan pertanyaan penelitian, (2) penelusuran studi yang relevan, (3) seleksi dan penyaringan studi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi penelitian, (4) melakukan pengumpulan dan pemetaan data, dan (5) penyusunan, peringkasan, dan penyajian hasil temuan.

Proses pencarian literatur dilakukan secara elektronik melalui dua basis data, yaitu Semantic Scholar dan Google Scholar. Untuk memperoleh literatur yang sesuai, pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci yang disusun berdasarkan konsep utama penelitian dan dihubungkan menggunakan operator Boolean (AND dan OR). Adapun rincian kata kunci yang digunakan pada setiap basis data disajikan sebagai berikut.

Tabel 1. Basis Data & Kata Kunci Spesifik Boolean

Database	Boolean	Jumlah
<i>Semantic Scholar</i>	("undergraduate students" OR "mahasiswa") AND ("academic burnout" OR "kejujenuhan akademik") AND ("impact" OR "dampak") AND "Indonesia"	261
<i>Google Scholar</i>	("undergraduate students" OR "mahasiswa") AND ("academic burnout" OR "kejujenuhan akademik") AND ("impact" OR "dampak") AND "Indonesia"	2.240

Seluruh data bibliografi, judul, dan abstrak yang diperoleh dari database diekstraksi dan dikompilasi ke dalam lembar kerja penelitian untuk mempermudah proses identifikasi serta penyaringan literatur. Tahap ini dilakukan guna memastikan bahwa setiap artikel yang ditemukan dapat ditelaah secara sistematis berdasarkan kesesuaiannya dengan fokus penelitian. Selanjutnya, proses seleksi dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan sebelumnya. Penerapan kriteria tersebut bertujuan untuk menjamin bahwa artikel yang dipilih memiliki relevansi, kualitas, dan kesesuaian dengan tujuan penelitian, sehingga hasil sintesis yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai topik yang dikaji. Adapun rincian kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut.

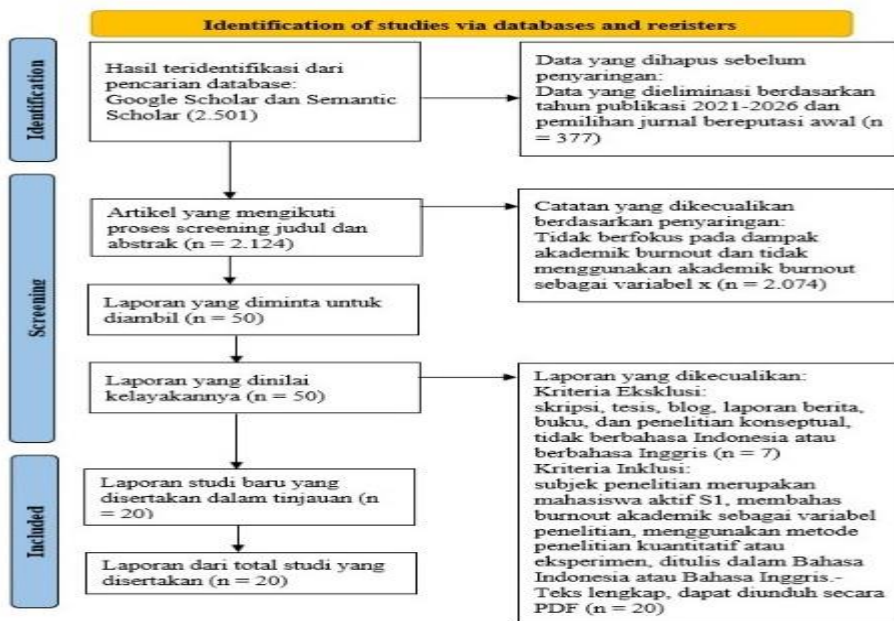
Tabel 2. Kriteria Artikel

Inklusi	Eksklusi
Subjeknya adalah mahasiswa aktif S1	Selain mahasiswa aktif S1
Membahas pengaruh dari burnout akademik sebagai variabel x	Topik di luar akademik <i>burnout</i>
Artikel jurnal ilmiah yang tersedia dalam bentuk <i>full text PDF</i>	Skripsi, tesis, blog, laporan berita atau buku
Penelitian kuantitatif dan eksperimen	Tinjauan pustaka atau penelitian konseptual
Menggunakan Bahasa Indonesia dan Inggris	Selain Bahasa Indonesia dan Inggris
5 tahun terakhir (2021-2026)	Terbit sebelum 2021

Artikel yang digunakan merupakan artikel jurnal ilmiah yang tersedia dalam bentuk full text PDF dan terindeks pada basis data akademik yang terpercaya. Untuk menjaga relevansi hasil penelitian, artikel dibatasi pada rentang tahun publikasi 2021-2026. Sedangkan artikel yang dipilih harus memenuhi beberapa kriteria, yaitu: (1) subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif S1, (2) membahas burnout akademik sebagai variabel penelitian, (3) menggunakan metode penelitian kuantitatif atau eksperimen, dan (4) ditulis dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris. Sementara itu, skripsi, tesis, blog, laporan berita, buku, dan penelitian konseptual tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Analisis data dilakukan melalui beberapa tahap. Data berupa informasi bibliografi, judul, dan abstrak dari artikel yang diperoleh di awal akan dikumpulkan terlebih dahulu untuk memudahkan proses penyaringan awal. Artikel yang lolos tahap tersebut kemudian ditelaah lebih lanjut melalui pembacaan teks secara keseluruhan. Dari setiap artikel yang memenuhi kriteria, dikumpulkan informasi mengenai identitas sumber, jumlah sampel, desain penelitian, instrumen yang digunakan, dimensi dampak burnout, serta temuan utama penelitian.

Selanjutnya, data yang telah terkumpul dianalisis dan dikelompokkan berdasarkan tema-tema yang muncul, yaitu dampak psikologi, fisik, dan sosial dari burnout akademik. Hasil analisis kemudian disajikan secara naratif-deskriptif berdasarkan pola temuan yang diperoleh dari 20 studi yang memenuhi kriteria inklusi. Proses seleksi ditampilkan secara transparan dalam bentuk diagram alir PRISMA-ScR guna menggambarkan alur penyaringan literatur secara komprehensif.



Gambar 1. Diagram Alir PRISMA-ScR

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PENELITIAN

Hasil proses identifikasi, penyaringan, dan seleksi literatur menghasilkan 20 artikel yang relevan dengan fokus penelitian. Seluruh artikel kemudian diekstraksi dan dipetakan guna mengidentifikasi karakteristik studi serta temuan-temuan utama yang berkaitan dengan dampak burnout akademik pada mahasiswa S1. Ringkasan hasil pemetaan tersebut disajikan pada berikut.

Tabel 3. Hasil Pemetaan Literatur

No	Sumber	Jumlah Sampel	Dimensi	Kategori Dimensi	Alat Ukur
1.	Maisyaroh & Kholisna (2024)	348 mahasiswa semester 5-7 kuliah sambil bekerja	Psikologis	Burnout akademik dan Motivasi belajar	Kuesioner skala <i>Burnout Academic</i> dan Motivasi Belajar.
2.	Maulana & Syakarofath (2025)	199 mahasiswa tahun studi ke 3, 4, dan 5	Psikologis	Burnout akademik dan Prokrastinasi akademik	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dan skala Prokrastinasi Akademik sebagai instrumen penelitian.
3.	Yuliyanasari et al. (2025)	218 mahasiswa kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya (UMS)	Psikologis	Burnout akademik dan Sinisme dan efikasi diri	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS).
4.	Indra Kusuma (2025)	Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran UIN Maulana malik Ibrahim Malang sebanyak 99 responden.	Psikologis	Burnout akademik dan Prokrastinasi akademik	<i>Maslach Burnout Syndrome Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS)
5.	K. P. D. Putri et al. (2023)	222 mahasiswa keperawatan Universitas Riau	Psikologis	Burnout akademik dan Prokrastinasi akademik	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dan kuesioner APS (<i>Academic Procrastination Scale</i>).
6.	Aziza et al. (2026)	95 mahasiswa angkatan 2022	Psikologis	Burnout akademik dan Kesehatan jiwa	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey</i> (MBI-SS) dan <i>Self-Reporting Questionnaire-20</i> (SRQ-20)
7.	Suharmanto (2024)	184 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung	Psikologis, fisik, dan sosial	Burnout akademik dan Kualitas hidup	Kuisisioner
8.	Aini et al. (2025)	200 mahasiswa S1 di Kalimantan Timur	Psikologis dan fisik	Burnout akademik dan, Tekanan waktu, kualitas tidur, jam koma, dan kelelahan	<i>Structural Equation Modeling-Partial Least Squares</i> (SEM-PLS)
9.	Yunalia et al. (2024)	139 mahasiswa di salah satu perguruan tinggi	Psikologis	Burnout akademik dan Prokrastinasi akademik	Kuesioner <i>Academic Burnout</i>
10.	Wibowo et al. (2023)	500 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya	Psikologis	Burnout akademik dan efikasi diri	Skala kuisisioner <i>academic burnout</i> dan skala kuisisioner efikasi diri
11.	Fahira et al.	182 mahasiswa	Psikologis	Burnout akademik	<i>Questionnaire Final</i>

640 *Pemetaan Dampak Burnout Akademik Pada Mahasiswa Strata 1 di Perguruan Tinggi Indonesia: A Scoping Review - Viola Octavia Ramadhani, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko, Salsa Afina Putri*
 DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9091>

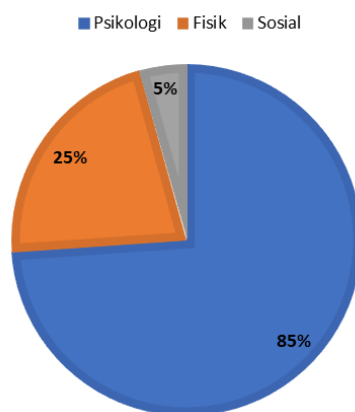
	(2025)	Universitas Negeri Medan		dan tingkat depresi	<i>Version of School Burnout Inventory (SBI) dan Self-report depression scale (CES-D scale)</i>
12.	A. F. Putri & Fikry (2025)	368 mahasiswa Universitas Negeri Padang	Fisik	Burnout akademik dan kualitas tidur	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) dan skala kualitas tidur yang disusun berdasarkan teori dari Yi, Shin, & Shin (2006),</i>
13.	Fadhillah et al. (2025)	459 mahasiswa psikologi tahun 2021, 2022, 2023 Universitas Muhammadiyah Bandung	Fisik	Burnout akademik dan Kualitas tidur	<i>Academic Burnout Scale and the Sleep Quality Scale.</i>
14.	Farkhah et al. (2022)	301 mahasiswa aktif Universitas Muhammadiyah Gresik angkatan tahun 2017 program studi Budidaya Perikanan, Manajemen, Akuntansi, Pendidikan Bahasa Inggris, Pendidikan Guru SD, Teknik Industri, Teknik Informatika, Teknik Elektro dan Psikologi	Psikologis	Burnout akademik dan Prokrastinasi akademik	<i>Skala Academic Burnout dan Skala Prokrastinasi Akademik.</i>
15.	Rizky et al. (2024)	160 mahasiswa berpartisipasi menjadi responden penelitian	Psikologis	Burnout akademik dan Motivasi belajar	<i>Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) dan Motivated Strategies for Learning Questionnaire (MSLQ)</i>
16.	Winarni et al. (2025)	55 mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah	Fisik	Burnout akademik dan Kualitas tidur	<i>Freudenberger and Richelson Burnout Questionnaire dan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>
17.	Wati et al. (2025)	102 mahasiswa tahun pertama FK Universitas Abdurrab	Psikologis	Burnout akademik dan Performa akademik	<i>Maslach Inventory Student Survey (MBI-SS) dan Ujian Akhir Modul (UAM).</i>
18.	Butar et al. (2025)	Sebanyak 941 mahasiswa dengan jumlah sampel 138 mahasiswa	Psikologis	Burnout akademik dan Gangguan mental	<i>Freudenberger and Richelson Burnout Questionnaire dan Self Reporting</i>

- 641 *Pemetaan Dampak Burnout Akademik Pada Mahasiswa Strata 1 di Perguruan Tinggi Indonesia: A Scoping Review - Viola Octavia Ramadhani, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko, Salsa Afina Putri*
 DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9091>

					Questionnaire (SRQ-20)
19.	Alvian et al. (2026)	168 mahasiswa-atlet aktif berpartisipasi	Psikologis	Burnout akademik dan Prokrastinasi akademik	<i>Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) dan Academic Procrastination Scale–Short Form (APS-S).</i>
20.	T. H. N. Putri et al. (2025)	65 mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang	Psikologis	Burnout akademik dan tingkat kecemasan	<i>Maslach Burnout Inventory–Student Survey (MBI-SS) dan Zung Self Rating Anxiety Scale (ZSAS)</i>

Dalam memetakan dampak burnout akademik yang terdokumentasi, studi yang dianalisis dalam tinjauan ini menunjukkan bahwa konsekuensi dari kelelahan akademik manifestasinya tidak hanya terbatas pada penurunan performa, tetapi terhubung ke berbagai dimensi kesejahteraan mahasiswa. Sebagian besar studi menyoroti bahwa burnout akademik memicu masalah pada dimensi psikologis, fisik, dan sosial yang saling berinteraksi. Dampak ini umumnya muncul sebagai respons terhadap beban kognitif yang berlebihan dan ekspektasi akademik yang tinggi, sehingga mempengaruhi stabilitas mahasiswa dalam menjalankan peran akademiknya secara berkelanjutan (Butar et al., 2025).

Distribusi Dimensi pada Studi Burnout Akademik Mahasiswa S1



Gambar 2. Grafik Hasil Pemetaan

Dampak yang dialami mahasiswa ditemukan sangat bervariasi dalam tiga ranah utama. Pada dimensi psikologis, burnout bermanifestasi dalam bentuk kecemasan, depresi, penurunan efikasi diri, hingga apati terhadap tugas-tugas perkuliahan. Sementara itu, pada dimensi fisik, mahasiswa melaporkan adanya gangguan tidur (*insomnia*), kelelahan kronis, pusing, hingga gangguan psikosomatis lainnya yang menghambat aktivitas harian. Secara sosial, dampak yang muncul meliputi penarikan diri dari lingkungan pertemanan (*social withdrawal*), meningkatnya konflik interpersonal, hingga sikap sinis terhadap lingkungan. Variasi dampak ini menunjukkan bahwa burnout akademik bukan sekadar fenomena kelelahan biasa, melainkan kondisi kompleks yang secara sistematis mengancam keberlangsungan studi dan kesehatan mental mahasiswa di perguruan tinggi. Sebagian besar penelitian menggunakan instrumen *Maslach Burnout Inventory-Student*

Survey (MBI-SS) untuk mengidentifikasi tingkat burnout akademik pada mahasiswa. Selain itu, digunakan pula instrumen lain seperti SRQ-20, PSQI, dan *School Burnout Inventory* (SBI) untuk mengukur variabel pendukung.

Berdasarkan grafik hasil pemetaan terhadap 20 artikel yang telah dianalisis, ditemukan bahwa penelitian mengenai dampak burnout akademik pada mahasiswa S1 di Indonesia mencakup beberapa dimensi utama sehingga menghasilkan distribusi dimensi studi yang beragam. Distribusi tersebut memberikan gambaran mengenai aspek dampak yang paling banyak diteliti maupun aspek yang masih relatif terbatas dalam literatur.

PEMBAHASAN

Artikel ini memetakan berbagai penelitian terkait burnout akademik pada mahasiswa, dengan fokus utama pada dimensi psikologis, tetapi juga mencakup dimensi fisik dan sosial. Burnout akademik adalah fenomena yang sering terjadi di kalangan mahasiswa. Adapun pembahasan mengenai temuan burnout akademik berdasarkan topik studi terkait. Hasil penelitian Maisyaroh & Kholisna (2024) menunjukkan nilai sig sebesar $0,005 < 0,05$, artinya terdapat pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar. Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* berperan penting terhadap motivasi belajar. Hal serupa juga ditemukan oleh Rizky dkk., (2024) yang menunjukkan bahwa burnout akademik berhubungan langsung dengan penurunan motivasi belajar dengan persentase motivasi belajar rendah (49,9%), sedang (34,4%), tinggi (16,3%). Data ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa yang mengalami burnout cenderung memiliki motivasi belajar yang rendah.

Penelitian lebih lanjut menunjukkan hubungan yang erat antara burnout akademik dan prokrastinasi akademik. Maulana & Syakarofath (2025) menemukan bahwa mahasiswa yang sering menunda tugas memiliki tingkat burnout yang lebih tinggi, yang disebabkan oleh kecemasan dan stres yang terus-menerus menumpuk. Penelitian ini menggunakan *Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS) dan skala Prokrastinasi Akademik untuk mengukur hubungan tersebut. Penelitian serupa oleh Alvian et al. (2026); Farkhah et al. (2022); Indra Kusuma (2025); K. P. D. Putri et al. (2023); Yunalia et al. (2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara burnout akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Prokrastinasi akademik dapat memperburuk tingkat *burnout* yang dialami oleh mahasiswa, sehingga menyebabkan penurunan performa akademik (Wati et al., 2025).

Burnout akademik juga berkaitan dengan perasaan sinisme dan efikasi diri yang rendah. Penelitian oleh Yuliyanasari et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout cenderung merasa kurang efektif dalam belajar dan menghadapi tantangan akademik. Mereka juga menunjukkan sikap sinis terhadap tugas akademik mereka, yang mengarah pada penurunan efikasi diri. Penurunan efikasi diri juga ditemukan dalam penelitian Wibowo et al. (2023) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa dengan burnout akademik cenderung merasa kurang mampu dan kurang percaya diri dalam menghadapi tugas akademik. Rendahnya efikasi diri ini dapat menghambat kemampuan mahasiswa untuk bangkit dari tekanan akademik. Kondisi ini sejalan dengan temuan bahwa efikasi diri akademik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap penumpukan beban *burnout*, di mana mahasiswa yang memandang tugas perkuliahan sebagai beban berat yang sulit diselesaikan akan mengalami eskalasi kejenuhan yang lebih masif (Melati & Niamah, 2024).

Burnout akademik juga berkaitan dengan kesehatan jiwa mahasiswa. Penelitian Aziza et al. (2026) menunjukkan bahwa 52,6% mahasiswa mengalami burnout akademik rendah, sedangkan 47,4% mengalami burnout akademik tinggi. Sebanyak 67,4% mahasiswa menunjukkan indikasi gangguan mental emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa burnout tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis secara keseluruhan. Kondisi psikologis mempengaruhi penurunan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian Suharmanto (2024) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout

- 643 *Pemetaan Dampak Burnout Akademik Pada Mahasiswa Strata 1 di Perguruan Tinggi Indonesia: A Scoping Review - Viola Octavia Ramadhani, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko, Salsa Afina Putri*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9091>

menunjukkan kualitas hidup yang lebih rendah, baik dalam aspek fisik, sosial, maupun emosional. Penurunan kualitas hidup ini berdampak pada kesejahteraan secara keseluruhan dan memperburuk kondisi burnout yang ada.

Tingginya *burnout* akademik terhadap kualitas hidup dapat terlihat pada tekanan waktu, kualitas tidur yang buruk, dan kelelahan fisik. Aini et al. (2025) menemukan bahwa tekanan waktu yang tinggi sering kali menyebabkan mahasiswa bekerja secara berlebihan, yang mengganggu tidur dan mengakibatkan kelelahan yang memperburuk burnout. Kualitas tidur yang buruk pada penelitian Fadhillah et al. (2025) dan A. F. Putri & Fikry (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami burnout cenderung memiliki kualitas tidur rendah yang dapat memperburuk kondisi mental sehingga timbul kecemasan berlebihan. Kecemasan merupakan salah satu gejala yang sering muncul saat mahasiswa mengalami burnout akademik, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian T. H. N. Putri et al. (2025) dan Winarni et al. (2025).

Butar et al. (2025) menemukan bahwa burnout akademik sering kali berhubungan dengan gangguan mental lainnya, seperti kecemasan dan depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan dukungan sosial dan intervensi psikologis dapat membantu mengurangi dampak negatif burnout terhadap kesehatan mental mahasiswa. Hal ini senada dengan penelitian Fahira et al. (2025) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat burnout yang tinggi cenderung mengalami depresi yang lebih berat.

Berdasarkan keseluruhan temuan, keterkaitan antar dimensi psikologis, fisik, dan sosial menunjukkan bahwa burnout akademik merupakan fenomena yang saling terhubung dan memengaruhi keberlangsungan studi mahasiswa. Dimensi psikologis muncul sebagai dampak yang paling dominan dan berperan sebagai pemicu munculnya dampak pada dimensi lainnya. Penurunan motivasi belajar dan meningkatnya prokrastinasi dapat memperburuk tekanan akademik, yang kemudian memunculkan gangguan tidur, kelelahan fisik, serta penurunan kualitas interaksi sosial. Sebaliknya, kondisi fisik yang memburuk dan berkurangnya dukungan sosial dapat semakin memperparah masalah psikologis yang dialami mahasiswa. Keterkaitan ini menunjukkan bahwa dampak burnout akademik tidak terjadi secara terpisah, melainkan membentuk rangkaian konsekuensi yang dapat menghambat keterlibatan akademik, menurunkan kesejahteraan mahasiswa, dan pada akhirnya mengganggu keberlangsungan studi di perguruan tinggi. Temuan ini menjawab rumusan masalah penelitian bahwa dampak burnout akademik pada mahasiswa S1 di Indonesia dapat dipetakan ke dalam tiga dimensi utama (psikologis, fisik, dan sosial) yang saling berkaitan dan berkontribusi terhadap keberlangsungan studi mahasiswa dalam lingkungan perkuliahan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak bertentangan dengan penelitian terdahulu, melainkan memperluas pemahaman mengenai burnout akademik melalui pemetaan yang lebih komprehensif terhadap berbagai bentuk dampaknya. Kebaruan penelitian ini terletak pada kemampuannya mengintegrasikan berbagai temuan yang sebelumnya masih tersebar ke dalam tiga dimensi utama, sehingga memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai bagaimana burnout akademik memengaruhi kehidupan mahasiswa serta keberlangsungan studi di perguruan tinggi. Temuan ini memberikan pemahaman yang dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pencegahan dan intervensi yang lebih komprehensif untuk mendukung kesejahteraan serta keberhasilan studi mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *scoping review* terhadap 20 artikel, dapat disimpulkan bahwa dampak burnout akademik pada mahasiswa S1 di Indonesia dapat dikelompokkan ke dalam tiga dimensi utama, yaitu psikologis, fisik, dan sosial yang saling berkaitan dalam memengaruhi keberlangsungan studi mahasiswa. Dimensi psikologis menjadi dampak yang paling dominan dan berkontribusi terhadap munculnya berbagai konsekuensi lain, seperti gangguan tidur, kelelahan fisik, serta menurunnya keterlibatan sosial. Temuan ini menegaskan bahwa burnout akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya memengaruhi

- 644 *Pemetaan Dampak Burnout Akademik Pada Mahasiswa Strata 1 di Perguruan Tinggi Indonesia: A Scoping Review - Viola Octavia Ramadhani, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko, Salsa Afina Putri*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9091>

performa akademik, tetapi juga secara menyeluruh memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Kebaruan penelitian ini terletak pada pemetaan terintegrasi terhadap berbagai dampak burnout akademik beserta keterkaitan antardimensinya dalam konteks mahasiswa S1 di Indonesia. Implikasi penelitian menunjukkan perlunya upaya pencegahan dan penanganan burnout akademik secara komprehensif melalui pendekatan akademik, psikologis, dan sosial guna mendukung keberlangsungan studi mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor protektif serta strategi intervensi yang efektif dalam mengurangi burnout akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvian, F., Harita, A. N. W., & Adani, E. F. (2026). The Relationship Between Academic Burnout And Academic Procrastination Among Student-Athletes: A Cross-Sectional Study Universitas Negeri Surabaya. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(3), 66–74. <https://doi.org/10.26539/Terapeutik.9/3/26.188>
- Aziza, T., Yusnilawati, Nasution, R. A., Yuliana, & Kamariyah. (2026). Hubungan Burnout Akademik Dengan Kesehatan Jiwa Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(01), 94–103. <https://doi.org/10.52236/Ih.V14i1.892>
- Butar, M. B., Perdana, S. M., & M. Ridwan. (2025). Hubungan Academic Burnout Dengan Gangguan Mental Emosional Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu*, 5(2).
- Fadhillah, R., Nurlaela Hamidah, & Yusron, I. R. (2025). Academic Burnout And Sleep Quality Among Students: A Correlational Study With Physiology And Islamic Perspectives. *International Journal Of Islamic Educational Psychology*, 6(2), 327–347. <https://doi.org/10.18196/Ijiep.V6i2.26658>
- Fahira, N., Pasaribu, S. Y., Stabitah, Z. Z., Sihotang, R. U., Anggoro, R., & Wirda, M. A. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Unimed. *J-Ceki : Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2).
- Farkhah, S. B., Hasanah. Muhimmatul, & Amelasasih. Prianggi. (2022). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa. *Conseils : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(1), 47–54. <https://doi.org/10.55352/Bki.V2i1.136>
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menempuh Tugas Akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(9).
- Indra Kusuma, Y. (2025). Hubungan Academic Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Uin Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal Of Islamic Medicine*, 9(2), 57–65. <https://doi.org/10.18860/Jim.V9i2.37760>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 001–014. <https://doi.org/10.36636/Psikodinamika.V4i1.3936>
- Maulana, A., & Syakarofath, N. A. (2025). Peran Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Malang. *Jurnal Integrasi Riset Psikologi*, 3(2), 21–34. <https://doi.org/10.26486/Intensi.V3i2.4593>
- Melati, R., & Niamah, I. Y. (2024). Pengaruh Locus Of Control Dan Academic Self Efficacy Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(6).
- Nasuha, Septya Suarja, & Imam Pribadi. (2023). Hubungan Antara Self Efficacy Terhadap Academic Burnout University. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(01), 285–293. <https://doi.org/10.31316/Gcouns.V8i01.5111>

- 645 *Pemetaan Dampak Burnout Akademik Pada Mahasiswa Strata 1 di Perguruan Tinggi Indonesia: A Scoping Review - Viola Octavia Ramadhani, Dinar Humairoh Ayodya Putri Widjanarko, Salsa Afina Putri*
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v8i3.9091>
- Aini, R. N., Kesuma, M. R., Irianto, E. D. O., Henrika, M., & Ariswati, L. D. (2025). Exploring Academic Burnout: The Interplay Of Time Pressure, Poor Sleep Habits, And Jam Koma Among Undergraduate Students In East Kalimantan. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 4(3).
- Purnamasari, D., Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor Penyebab Akademik Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561. <https://doi.org/10.26877/Psikoedukasia.V1i3.238>
- Putri, A. F., & Fikry, Z. (2025). Hubungan Burnout Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 5(4), 10789–10800. <https://doi.org/10.31004/Innovative.V5i4.20708>
- Putri, K. P. D., Nauli, F. A., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Burnout Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau. *Jukej : Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 164–177. <https://doi.org/10.57218/Jkj.Vol2.Iss2.896>
- Putri, T. H. N., Suprihartini, S., & Rohmani, A. (2025). Hubungan Antara Burnout Akademik Dengan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang Angkatan 2020. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 12(10), 2157–2163. <https://doi.org/10.33024/Jikk.V12i10.20101>
- Rizky, A. A., Bakhtiar, R., & Wibowo, H. J. C. (2024). Korelasi Burnout Dengan Motivasi Belajar Mahasiswa Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan*, 11(10), 1878–1886. <https://doi.org/10.33024/Jikk.V11i10.15479>
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study Engagement And Burnout Profiles Among Finnish Higher Education Students. *Burnout Research*, 7, 21–28. <https://doi.org/10.1016/J.Burn.2017.11.001>
- Salmela-Aro, K., & Upadyaya, K. (2017). Co-Development Of Educational Aspirations And Academic Burnout From Adolescence To Adulthood In Finland. *Research In Human Development*, 14(2), 106–121. <https://doi.org/10.1080/15427609.2017.1305809>
- Suharmanto, S. (2024). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tropis Indonesia*, 2(4), 182–188. <https://doi.org/10.63265/Jkti.V2i4.96>
- Utami, P., Somantri, I., & Ulfah Rifa'atul Fitri, S. (2026). Burnout Akademik Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Dalam Konteks Pendidikan Tinggi: Scoping Review Faktor Risiko Dan Protektif. *Jurnal Ners*, 10(1).
- Wati, H. M., Farma, A. I. D., & Susanti, L. (2025). Hubungan Dimensi Burnout Terhadap Performa Akademik Mahasiswa Kedokteran. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(1), 8–17. <https://doi.org/10.31004/Edukatif.V7i1.7904>
- Wibowo, M. P., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2023). Academic Burnout Pada Mahasiswa Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MbkM): Bagaimana Peranan Efikasi Diri? *Inner: Journal Of Psychological Research*, 3(3).
- Winarni, I. S., Susanti, M., & Pratama, R. R. (2025). Hubungan Burnout Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Nusantara Hasana Journal*, 5(3). <https://doi.org/10.59003/Nhj.V5i3.1632>
- Yuliyanasari, N., Akil, S. N. H., & Subagyo, R. (2025). Burnout Among Undergraduate Medical Students And Its Effect On The Academic Performance. *Herb-Medicine Journal: Terbitan Berkala Ilmiah Herbal, Kedokteran Dan Kesehatan*, 8(1), 20–26. <https://doi.org/10.30595/Hmj.V8i1.26315>
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Radiah, S. (2024). Hubungan Academic Burnout Dengan Academic Procrastination Pada Mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 343–353. <https://doi.org/10.33992/Jgk.V16i2.3084>