Vifada Journal of Education , E-ISSN 3021-713X
This work is Licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Determinan Academic Burnout di Perguruan Tinggi dan Implikasinya pada Mahasiswa PGMI

Auliya Zahra Arda Putri [(1*)] Indri Frida Hapsari [(2)] Diyan Fitriyan [(3)] Setiorini Rahma Safitri [(4)] Hesti Ariestina [(5)]

[(1,2,3,4,5)] Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan, Universitas Islam Negeri Salatiga, Salatiga, Indonesia

Received: 2026, 10, 28 **Accepted**: 2026, 11, 05
Available online: 2026, 11, 15

*Corresponding author.
E-mail addresses: auliyazahra53@gmail.com

KEYWORDS

Keywords:
Educational Facilities Management; Infrastructure Management; Student Well-Being; Islamic Boarding School; Pesantren.

Copyright © 2026 Vifada Journal of Education. All rights reserved.

ABSTRACT

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi determinan kelelahan akademik di perguruan tinggi serta implikasinya bagi mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI).

Desain dan Metodologi Penelitian: Penelitian ini menggunakan metode tinjauan pustaka sistematis (Systematic Literature Review/SLR) terhadap artikel ilmiah terindeks Scopus yang diterbitkan pada periode 2021–2025. Seleksi artikel dilakukan melalui tahapan PRISMA dan menghasilkan 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi.

Hasil dan Pembahasan: Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelelahan akademik dipengaruhi oleh faktor intrapersonal, akademik dan kelembagaan, sosial dan lingkungan, serta gaya hidup dan kesehatan. Kelelahan akademik juga berdampak pada motivasi belajar, prestasi akademik, kesejahteraan psikologis, keterlibatan akademik, serta kesiapan mahasiswa PGMI sebagai calon guru.

Implikasi: Temuan penelitian ini menegaskan pentingnya dukungan akademik dan lingkungan pembelajaran yang kondusif untuk mengurangi risiko kelelahan akademik pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi determinan tersebut dalam konteks pendidikan yang lebih spesifik.

1. Pendahuluan

Academic burnout kini menjadi salah satu persoalan kesehatan mental yang banyak mendapat perhatian di lingkungan perguruan tinggi. Kondisi ini umumnya ditandai dengan kelelahan emosional, munculnya sikap negatif terhadap kegiatan perkuliahan, serta menurunnya rasa percaya diri terhadap kemampuan akademik akibat tekanan belajar yang berlangsung terus-menerus (Amiri et al., 2025; Shazia Jan & Amina Parveen, 2024). Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa tingkat burnout pada mahasiswa cukup tinggi sekitar 31,4% (Yuge Tian & Shangjian Yang, 2024). Keadaan tersebut terlihat ketika mahasiswa mulai kehilangan semangat belajar, merasa terbebani oleh tugas, dan menilai tuntutan akademik sudah melampaui kemampuan yang dimiliki (Eldar Yeskuatov et al., 2025; Jian Chen & Guomin Chen, 2025). Fenomena *burnout* tidak dialami semua mahasiswa dalam tingkat yang sama. Ada mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan tekanan perkuliahan, tetapi ada pula yang lebih mudah mengalami kelelahan akademik. Perbedaan ini dipengaruhi oleh berbagai determinan seperti jenis kelamin, semester perkuliahan, kondisi ekonomi keluarga, maupun lingkungan sosial (Bolatov et al., 2022; Ilaria et al., 2024). Mahasiswa pada semester akhir sering menghadapi tekanan lebih besar karena harus menyelesaikan tugas akhir, memikirkan kelulusan, dan mulai menghadapi ketidakpastian dunia kerja (Amiri et al., 2025; Rida Sellali & Nour El Houda Lahiouel, 2022). Selain

itu, mahasiswa dari program studi dengan beban akademik tinggi juga cenderung memiliki risiko burnout yang lebih besar (M. Graça Pereira et al., 2025; Thun-Hohenstein et al., 2021; Yu et al., 2023). Dampak *academic burnout* tidak hanya terlihat pada kondisi akademik, tetapi juga pada kondisi psikologis dan kesehatan fisik mahasiswa. Dari sisi akademik, burnout dapat menurunkan prestasi, mengurangi kehadiran dikelas, serta meningkatkan keinginan untuk berhenti kuliah (Eldar Yeskuatov et al., 2025; Reyes-de-Cózar et al., 2023). Dari sisi psikologis, mahasiswa yang mengalami burnout lebih rentan mengalami cemas, tertekan, sulit tidur, dan kehilangan motivasi. Dalam beberapa kasus, stres yang berlangsung lama juga dapat memunculkan keluhan fisik seperti sakit kepala, kelelahan berkepanjangan, atau gangguan kesehatan lainnya (Bolatov et al., 2022; Le Qin et al., 2022).

Salah satu program studi yang perlu mendapatkan perhatian khusus adalah program studi pendidikan guru madrasah ibtidaiyah. Sebagai calon guru SD/MI, mahasiswa PGMI tidak hanya dituntut memahami materi perkuliahan, tetapi juga harus menguasai kemampuan mengajar, menyusun perangkat pembelajaran, mengikuti praktik mengajar, serta membangun sikap profesional sebagai pendidik (Ye et al., 2021). Berbagai tuntutan tersebut dapat menambah tekanan selama masa studi. Jika burnout terjadi sejak bangku kuliah hal ini dikhawatirkan memengaruhi kesiapan mereka memasuki dunia kerja menjadi guru (Le Qin et al., 2022). Penelitian mengenai *academic burnout* pada mahasiswa sebenarnya cukup banyak dilakukan. Berbagai studi menelaah hubungan burnout dengan determinan seperti motivasi belajar, dukungan sosial, kepuasan hidup, resiliensi, maupun keterlibatan akademik (Carmona-Halty et al., 2024; Mingoia et al., 2025; Shazia Jan & Amina Parveen, 2024). Penelitian tersebut juga menggunakan beragam instrumen pengukuran dan metode analisis. Namun, sebagian besar kajian masih berfokus pada mahasiswa bidang kesehatan, teknik, atau kelompok mahasiswa secara. Sementara itu, penelitian khusus membahas mahasiswa bidang keguruan terutama PGMI masih belum banyak ditemukan. Berdasarkan orientasi tersebut, penelitian ini bertujuan melakukan *sistematic literature review* untuk mengidentifikasi determinan yang memengaruhi academic burnout di perguruan tinggi serta menganalisis implikasinya pada mahasiswa PGMI. Kontribusi penelitian ini terletak pada pemetaan berbagai determinan *academic burnout* berdasarkan penelitian terdahulu dan pengaitannya dengan konteks mahasiswa PGMI sebagai calon guru.

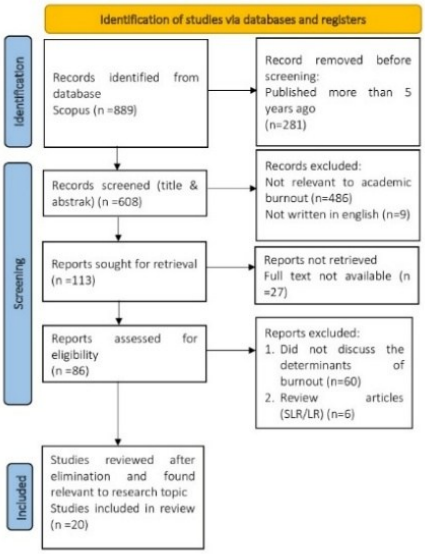
2. Rancangan Penelitian dan Metodologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis determinan *academic burnout* di perguruan tinggi serta implikasinya bagi mahasiswa PGMI melalui metode *Systematic Literature Review (SLR)*. Penelitian berfokus pada pengumpulan, pengkajian, dan sintesis artikel ilmiah yang relevan dari database Scopus. Pencarian artikel menggunakan kata kunci "*academic burnout AND determinant academic burnout AND college OR university AND teacher education students*". Sasaran penelitian berupa artikel ilmiah, bukan subjek penelitian secara langsung. Populasi penelitian mencakup seluruh artikel mengenai *academic burnout* di perguruan tinggi yang terindeks Scopus, sedangkan sampel penelitian terdiri atas artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagaimana disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kriteria penyeleksian artikel

Inklusi	Eksklusif
-Artikel yang dipublikasi dalam rentang waktu 2021-2025	-Artikel yang dipublikasi di luar rentang waktu 2021-2025
-Artikel yang membahas academic burnout	-Artikel yang tidak membahas academic burnout
-Artikel berbahasa inggris	-Artikel selain berbahasa inggris
-Artikel yang dapat diunduh	Artikel yang tidak dapat diunduh
-Artikel yang membahas determinan burnout	-Artikel yang tidak membahas determinan burnout
-Artikel yang relevan dengan pendidikan tinggi	-Artikel yang tidak relevan dengan pendidikan tinggi
-Bukan Artikel Systematic Literature Review (SLR) atau Literature Review (LR).	-Artikel Systematic Literature Review (SLR) atau Literature Review (LR).

Proses seleksi artikel mengikuti alur PRISMA 2020. Pada tahap identifikasi, diperoleh 889 artikel dari database Scopus. Sebanyak 281 artikel dikeluarkan karena berada di luar rentang publikasi 2021–2025, sehingga tersisa 608 artikel untuk tahap screening. Berdasarkan judul dan abstrak, 486 artikel dikeluarkan karena tidak membahas academic burnout dan 9 artikel karena menggunakan bahasa selain Inggris, sehingga tersisa 113 artikel. Selanjutnya, 113 artikel ditelusuri untuk memperoleh teks lengkap, tetapi 27 artikel tidak tersedia sehingga 86 artikel dinilai kelayakannya. Pada tahap eligibility, sebanyak 60 artikel tidak membahas determinan academic burnout dan 6 artikel merupakan SLR/LR. Dengan demikian, diperoleh 20 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai sumber data utama penelitian.



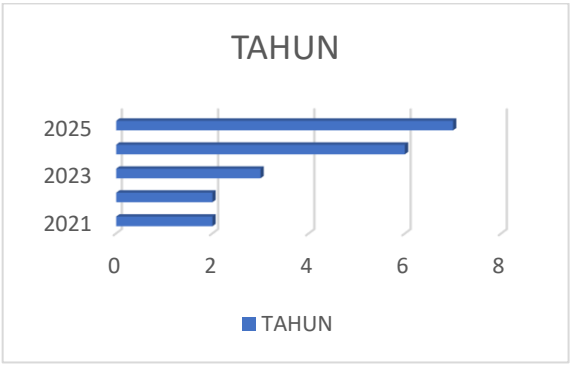
Gambar 1. Diagram alir PRISMA 2020

Data dari 20 artikel diekstraksi dan disintesis secara deskriptif untuk mengidentifikasi determinan academic burnout pada mahasiswa. Determinan yang memiliki kesamaan kemudian dikelompokkan menjadi empat kategori, yaitu intrapersonal, akademik dan institusional, sosial dan lingkungan, serta gaya hidup dan kesehatan. Hasil sintesis disajikan secara naratif dan dalam bentuk tabel untuk menggambarkan berbagai determinan academic burnout berdasarkan hasil penelitian terdahulu.

3. Hasil dan Pembahasan

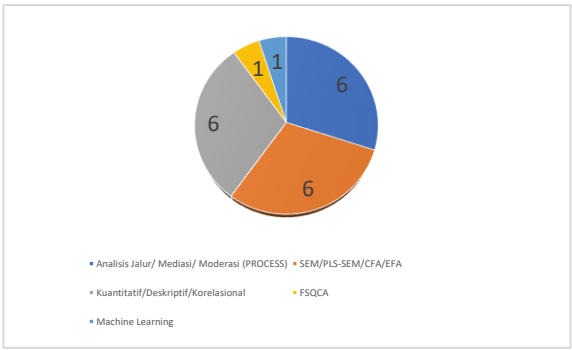
a. Hasil

Penelitian ini menganalisis 20 artikel mengenai determinan *academic burnout* pada mahasiswa perguruan tinggi. Analisis dilakukan berdasarkan tahun publikasi, metode penelitian, subjek penelitian, teknik pengumpulan data, dan publikasi penelitian. Hasil pertama pada penelitian ini ditampilkan pada gambar 2. Tahun 2025 menjadi tahun dengan jumlah publikasi tertinggi, yaitu sebanyak tujuh. Tahun 2024 menempati posisi kedua dengan enam artikel, sedangkan tahun 2023 sebanyak tiga artikel. Sementara tahun 2022 dan 2021 masing-masing sebanyak dua artikel. Data ini menunjukkan bahwa isu academic burnout semakin mendapat perhatian akademik dalam beberapa tahun terakhir dan cenderung meningkat.



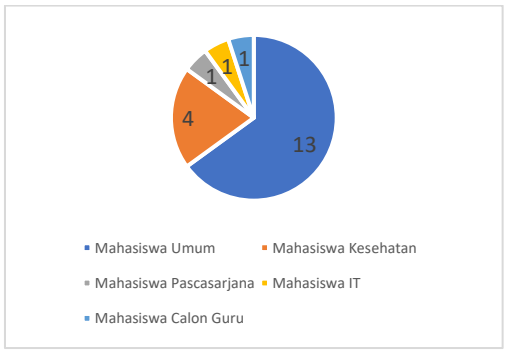
Gambar 2. Jumlah artikel yang diterbitkan setiap tahun

Hasil kedua menunjukkan bahwa metode penelitian yang paling banyak digunakan adalah metode Analisis Jalur, Mediasi, dan Moderasi berbasis PROCESS sebanyak enam artikel. Jumlah yang sama juga ditemukan pada penggunaan SEM/PLS-SEM/CFA/EFA dan kuantitatif deskriptif dan korelasional juga muncul sebanyak enam artikel. Metode lain yang lebih jarang digunakan adalah FSQCA dan Machine Learning, masing-masing sebanyak satu artikel. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian *burnout* di dominasi pendekatan kuantitatif dengan analisis hubungan antarvariabel.



Gambar 3. Metode Penelitian yang digunakan

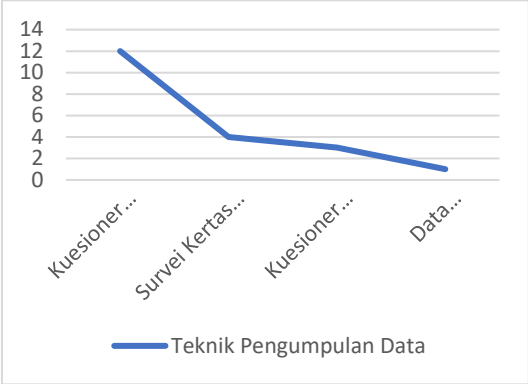
Hasil ketiga menunjukkan bahwa mayoritas penelitian menggunakan subjek mahasiswa umum sebanyak tiga belas artikel. Subjek mahasiswa kesehatan menempati posisi ke dua sebanyak empat artikel. Sementara itu, mahasiswa pascasarjana, mahasiswa IT, dan mahasiswa calon guru masing-masing hanya muncul satu artikel. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian *academic burnout* masih lebih banyak berfokus pada populasi mahasiswa secara umum dibanding program studi tertentu.



Gambar 4. Subjek Penelitian

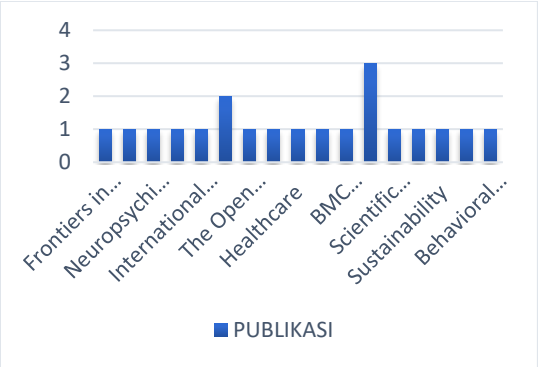
Hasil keempat, menunjukkan bahwa teknik pengumpulan data yang paling dominan adalah kuesioner online melalui platform seperti WJX, Google Forms, dan Qualtrics sebanyak dua belas artikel. Selain itu, survei kertas dan pensil/survei langsung sebanyak empat artikel, kuesioner tanpa

spesifikasi platform sebanyak tiga artikel, serta data administratif sebanyak satu artikel. Temuan ini menunjukkan bahwa penelitian academic burnout cenderung memanfaatkan instrumen digital karena lebih praktis dan efisien.



Gambar 5. Teknik Pengumpulan Data

Hasil kelima menunjukkan bahwa artike-artikel tersebut diterbitkan dalam berbagai jurnal internasional bereputasi. Publikasi paling banyak berasal dari *BMC Psychology* tiga artikel, sedangkan jurnal *Psychology Research and Behavior Management* menempati posisi kedua dengan dua artikel. Sementara jurnal lain masing-masing memuat satu artikel. Hal ini menunjukkan bahwa topik *academic burnout* bersifat multidisipliner dan dikaji dari sudut pandang psikologi, pendidikan, kesehatan, dan lain-lain.



Gambar 6. Publikasi Penelitian

Setelah menganalisis tren penelitian, peneliti juga melakukan analisis dan sintesis data terhadap 20 artikel yang terpilih melalui proses telaah sistematis. proses analisis dilakukaan dengan menalaah isi setiap artikel untuk mengidentifikasi determinan *academic burnout* di perguruan tinggi yang dibahas dalam penelitian. hasil analisis kemudian disusun secara sistematis berdasarkan nama penulis, nama jurnal, tahun publikasi, analisis isi, dan determinan *burnout* yang ditemukan di masing-masing artikel. adapun hasil analisis dan sintesis data disajikan pada gambar tabel berikut.

Tabel 2. Analisis dan sintesis data

Penulis	Jurnal/Tahun	Analisis Isi dan Determinan Academic *Burnout*
Le Qin et al.	*Sustainability*/2022	Perfeksionisme dan efikasi diri yang berlebihan menjadi pemicu utama stres dan burnout pada mahasiswa calon guru. Strategi koping yang baik dapat menurunkan tingkat burnout secara signifikan.
Xiaoying Wu et al.	*PLoS ONE*/2024	Kepribadian neurotisme berkorelasi positif dengan burnout, sedangkan *extraversion, agreeableness,* dan *openness* berkorelasi negatif melalui mediasi efikasi diri.

Penulis	Jurnal/Tahun	Analisis Isi dan Determinan Academic *Burnout*
Sidra Sarwer et al.	*BMC Psychology*/2025	Psikologis positif seperti mindfulness, grit (ketekunan), dan adaptabilitas secara langsung menurunkan burnout dengan meningkatkan stabilitas emosional.
Jason Cherry et al.	*Health Science Reports*/2024	Resiliensi menurunkan burnout melalui mediasi fleksibilitas psikologis.
Mohammad Amiri et al.	*The Open Public Health Journal*/2025	Skor resiliensi yang tinggi memiliki efek negatif yang kuat terhadap skor burnout.
Zheng et al.	*Frontiers in Psychology*/2024	Kecemasan akademik dan rendahnya efikasi diri menjadi prediktor kuat burnout.
Eldar Yeskuatov et al.	*Healthcare*/2025	Jenjang pendidikan dan beban kerja dapat mempengaruhi tingkat kelelahan mahasiswa.
Rida Sellali & Nour El Houda Lahiouel	*International Journal of Doctoral Studies*/2022	Ekspektasi kesuksesan yang rendah dan kurangnya nilai subjektif terhadap kursus memprediksi tingginya burnout. Mahasiswa di bidang sains eksakta lebih rentan burnout dibanding humaniora.
Reyes-de-Cózar et al.	*Behavioral Sciences*/2023	Strategi pembelajaran di kelas yang kurang menstimulasi menurunkan keterlibatan (*engagement*) dan memicu gejala burnout.
Sofia Salgado & Manuel Au-Yong-Oliveira	*Education Sciences*/2021	Rata-rata nilai (IPK) yang rendah dan ketidakpastian masa depan profesional merupakan determinan penting.
İsmail Önder et al.	*BMC Psychology*/2025	Prokrastinasi akademik (penundaan tugas) memediasi hubungan antara preferensi waktu tidur individu dan dimensi burnout.
Shazia Jan & Amina Parveen	*Discover Psychology*/2024	Determinan meliputi tekanan orang tua/wali, hubungan teman sebaya yang negatif, dan hubungan guru-siswa yang buruk.
Yuqiao Ye et al.	*Psychology Research and Behavior Management*/2021	Dukungan sosial yang rendah meningkatkan burnout melalui penurunan kepuasan hidup, terutama pada mahasiswa dengan status sosioekonomi rendah.
Chunmei Chen et al.	*Psychology Research and Behavior Management*/2023	Kepuasan hidup memprediksi motivasi akademik; kurangnya dukungan sosial memperburuk hubungan antara ketidakpuasan hidup dan burnout.

Penulis	Jurnal/Tahun	Analisis Isi dan Determinan Academic *Burnout*
Malin Brueckmann et al.	*BMC Psychology*/2025	Pola asuh orang tua masa sekolah memicu perilaku belajar berlebihan dan kerentanan burnout di perguruan tinggi.
Jian Chen & Guomin Chen	*Acta Psychologica*/2025	Penyebab burnout meliputi kombinasi stres akademik, kesepian, kecanduan internet, dan kecemasan.
Zheng Liu et al.	*BMC Medical Education*/2023	Determinan risiko utama meliputi jenis kelamin laki-laki, kebiasaan merokok, biaya hidup bulanan, dan kurangnya minat pada ilmu profesional.
Aniel J. L. Brambila-Tapia et al.	*Behavioral Sciences*/2025	Stres akademik ditentukan oleh kualitas tidur yang buruk, kurangnya jam bebas harian, dan adanya penyakit fisik.
Shijie Jiang et al.	*Neuropsychiatric Disease and Treatment*/2024	Burnout berkorelasi kuat dengan depresi dan kecemasan, serta menjadi determinan risiko kecanduan internet.
Yuge Tian & Shangjian Yang	*Scientific Reports*/2024	Kurangnya aktivitas fisik waktu luang berhubungan dengan burnout melalui rendahnya *self-esteem* dan *mindfulness*.

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 artikel, berbagai determinan *academic burnout* yang ditemukan memiliki karakteristik yang berbeda sehingga disintesis dan dikelompokkan berdasarkan kesamaan karakteristiknya. Hasil sintesis tersebut menghasilkan empat kelompok determinan, yaitu faktor intrapersonal, akademik dan institusional, sosial dan lingkungan, serta gaya hidup dan kesehatan.

b. Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai determinan. Determinan yang ditemukan dalam penelitian terdahulu menunjukkan adanya berbagai kondisi yang dapat berperan terhadap munculnya *academic burnout*. Berdasarkan hasil telaah terhadap 20 artikel yang dipilih, ditemukan berbagai determinan *academic burnout* pada mahasiswa. Peneliti kemudian mensintesis berbagai determinan tersebut berdasarkan kesamaan aspek yang mendasarinya hingga diperoleh empat kelompok determinan.

Determinan Intrapersonal (Psikologis Individu)

Berdasarkan hasil sintesis terhadap artikel yang ditelaah determinan intrapersonal menjadi salah satu kategori yang paling dominan mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa. Determinan intrapersonal ini berkaitan dengan kondisi psikologis individu dalam menghadapi tekanan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu determinan yang berpengaruh adalah *self-efficacy* akademik. *Self-efficacy* yaitu keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas akademik, mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah mengalami academic burnout (Shuang Zheng et al., 2024). Namun, apabila *self-efficacy* terlalu tinggi, mahasiswa dapat mengalami stres karena mengambil tanggung jawab di luar kemampuannya (Le Qin et al., 2022).

Selain *self-efficacy*, resiliensi atau ketangguhan juga berperan penting dalam mengurangi academic burnout. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi tekanan dan bangkit dari kesulitan akademik (Amiri et al., 2025). Hal tersebut berkaitan dengan fleksibilitas psikologis, yaitu kemampuan mahasiswa untuk tetap mengendalikan diri dan menyesuaikan tindakan saat menghadapi masalah akademik (Cherry et al., 2024). Determinan lain yang turut membantu mahasiswa menghadapi tekanan adalah *mindfulness, grit*, dan adaptabilitas. *Mindfulness* membantu mahasiswa lebih tenang dalam menghadapi stres, *grit* menunjukkan ketekunan dalam mencapai tujuan, sedangkan adaptabilitas membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan (Sidra Sarwer et al., 2025). Selain itu, *morningness* atau kecenderungan seseorang lebih aktif di pagi hari juga berkaitan dengan tingkat *academic burnout*. Mahasiswa yang terbiasa aktif di

pagi hari cenderung memiliki tingkat *academic burnout* yang lebih rendah karena pola tidur dan waktu aktivitasnya lebih teratur (Önder et al., 2025).

Dari sisi kepribadian, sifat neurotisme juga memengaruhi munculnya *academic burnout*. Neurotisme adalah sifat yang membuat seseorang lebih mudah merasa cemas, khawatir, dan lelah secara emosional. Mahasiswa dengan sifat ini cenderung lebih rentan mengalami kejenuhan akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang teliti, mudah bergaul, dan ramah biasanya memiliki tingkat kejenuhan yang lebih rendah (Xiaoying Wu et al., 2024). Selain itu, perfeksionisme maladaptif juga dapat memicu stres akademik. Perfeksionisme maladaptif merupakan kecenderungan menetapkan standar yang terlalu tinggi dan takut melakukan kesalahan. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah merasa tertekan dan mengalami kelelahan fisik maupun mental (Le Qin et al., 2022). Oleh karena itu, penguatan kondisi psikologis mahasiswa menjadi penting untuk membantu mencegah terjadinya academic burnout. Dalam konteks mahasiswa PGMI, determinan intrapersonal ini menjadi penting karena mereka dipersiapkan sebagai calon guru SD/MI yang akan menghadapi tuntutan akademik sekaligus pedagogik. Kemampuan mengelola diri, menetapkan target akademik secara realistis, serta mengembangkan resiliensi dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan selama perkuliahan.

Determinan Akademik dan Institusional

Kategori kedua adalah determinan akademik dan institusional, yaitu determinan yang berkaitan dengan kegiatan perkuliahan dan lingkungan kampus yang memengaruhi munculnya *academic burnout* (Salgado & Au-Yong-oliveira, 2021). Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban akademik yang terlalu banyak menjadi salah satu penyebab utama academic burnout (Reyes-de-Cózar et al., 2023). Banyaknya tugas, tekanan belajar, dan jadwal kuliah yang padat dapat membuat mahasiswa merasa lelah secara fisik maupun emosional (Eldar Yeskuatov et al., 2025; Salgado & Au-Yong-oliveira, 2021). Selain itu, mahasiswa juga dapat merasa stres ketika tidak memiliki cukup kontrol terhadap tugas dan tuntutan akademik yang diberikan. Tingkat *burnout* juga cenderung meningkat pada mahasiswa tingkat akhir karena mereka harus menyelesaikan skripsi, tugas akhir, atau publikasi ilmiah (Rida Sellali & Nour El Houda Lahiouel, 2022). Determinan lain yang memengaruhi *academic burnout* adalah proses pembelajaran di kelas. Strategi pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif dapat membantu mengurangi kejenuhan. Misalnya, dosen memberikan kesempatan berdiskusi, kerja kelompok, atau kegiatan yang membuat mahasiswa lebih aktif dalam belajar (Reyes-de-Cózar et al., 2023). Interaksi antara dosen dan mahasiswa juga sangat berpengaruh. Komunikasi yang baik, sikap dosen yang suportif, dan pemberian umpan balik yang jelas dapat membuat mahasiswa merasa lebih nyaman selama perkuliahan. Sebaliknya, komunikasi yang kurang baik dapat membuat mahasiswa lebih mudah merasa stress(Salgado & Au-Yong-oliveira, 2021). Selain itu, lingkungan belajar di kampus juga memengaruhi kondisi mahasiswa. Metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa dapat membantu mengurangi tekanan akademik(Reyes-de-Cózar et al., 2023). Fasilitas kampus yang memadai dan pelayanan administrasi yang baik juga dapat membuat mahasiswa merasa lebih nyaman dan terbantu selama menjalani perkuliahan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan belajar yang lebih nyaman dan mendukung agar risiko *academic burnout* pada mahasiswa dapat berkurang (Salgado & Au-Yong-oliveira, 2021). Pada mahasiswa PGMI, beban akademik tidak hanya berupa teori tetapi juga praktik. Oleh karena itu, pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengatur manajemen waktu secara efektif, serta aktif berkomunikasi dengan dosen dan teman sebaya agar tekanan akademik dapat diminimalkan.

Determinan Sosial dan Lingkungan

Determinan sosial dan lingkungan yaitu determinan yang berasal dari hubungan mahasiswa dengan keluarga, teman, dosen, dan lingkungan sekitar yang dapat memengaruhi munculnya *academic burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen dapat membantu mengurangi *academic burnout* (Chunmei Chen et al., 2023). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan biasanya lebih mudah menghadapi tekanan belajar dan lebih berani meminta bantuan ketika mengalami kesulitan (Yuqiao Ye et al., 2021). Sebaliknya, lingkungan sosial yang kurang baik dapat meningkatkan risiko *academic burnout*. Salah satu penyebabnya adalah pola asuh orang tua yang terlalu menuntut. Orang tua yang hanya memberikan perhatian ketika anak berhasil secara akademik dapat membuat mahasiswa merasa harus selalu mendapatkan hasil yang sempurna. Akibatnya, mahasiswa lebih mudah merasa tertekan dan lelah secara emosional (Brueckmann et al., 2025). Selain itu, tuntutan orang tua untuk selalu mendapatkan nilai tinggi juga dapat menambah stres pada mahasiswa (Shazia Jan & Amina Parveen, 2024). Hubungan dengan teman sebaya dan dosen juga memengaruhi kondisi mahasiswa. Kurangnya dukungan dari teman atau adanya persaingan yang berlebihan dapat membuat mahasiswa lebih mudah mengalami kejenuhan akademik. Hubungan yang kurang baik dengan dosen, seperti dosen yang terlalu keras atau kurang memberikan dukungan, juga

dapat meningkatkan stres akademik (Shazia Jan & Amina Parveen, 2024). Sebaliknya, dosen yang suportif dapat membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dan semangat dalam belajar(Chunmei Chen et al., 2023). Selain itu, rasa kesepian dan kurangnya hubungan sosial membuat mahasiswa merasa tidak memiliki tempat untuk bercerita atau meminta bantuan sehingga risiko *academic burnout* menjadi lebih tinggi (Jian Chen & Guomin Chen, 2025) . Oleh karena itu, dukungan sosial dan lingkungan yang positif sangat penting untuk membantu mahasiswa mengurangi risiko *academic burnout*. Dalam konteks mahasiswa PGMI situasi ini juga dapat dirasakan karena proses perkuliahan mereka tidak hanya menuntut kemampuan individu, tetapi juga banyak melibatkan kerja sama kelompok serta praktik mengajar yang membutuhkan hubungan sosial yang baik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun komunikasi yang lebih terbuka dengan lingkungan sekitar, menjaga relasi yang positif, serta tidak menahan diri untuk mencari bantuan ketika menghadapi kesulitan akademik agar risiko academic burnout dapat diminimalkan.

Determinan Gaya Hidup dan Kesehatan

Determinan gaya hidup dan kesehatan yaitu determinan yang berkaitan dengan kebiasaan hidup dan kondisi fisik mahasiswa yang dapat memengaruhi munculnya *academic burnout*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin berolahraga cenderung memiliki tingkat kejenuhan akademik yang lebih rendah karena aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres (Yuge Tian & Yang, 2024). Selain itu, kualitas tidur juga berpengaruh terhadap kondisi mahasiswa (Brambila-Tapia et al., 2025). Tidur yang cukup dan teratur membantu mahasiswa lebih fokus dan tidak mudah lelah, sedangkan kurang tidur dapat meningkatkan risiko *academic burnout* (Zheng Liu et al., 2023). Kebiasaan hidup yang kurang sehat, seperti merokok, konsumsi alkohol, dan penggunaan obat-obatan terlarang, juga dapat memperburuk kondisi fisik dan mental mahasiswa (Brambila-Tapia et al., 2025; Zheng Liu et al., 2023). Stres akademik yang tinggi bahkan dapat menimbulkan keluhan fisik, seperti sakit kepala dan mudah lelah (Brambila-Tapia et al., 2025). Selain itu, penggunaan internet yang berlebihan juga berkaitan dengan meningkatnya risiko *academic burnout* (Shijie Jiang et al., 2024).
Bagi mahasiswa PGMI, menjaga kesehatan fisik dan mental merupakan hal yang penting dalam menjalani kegiatan perkuliahan yang mencakup pembelajaran teori dan praktik. Pengaturan waktu istirahat, menjaga kualitas tidur, dan melakukan aktivitas fisik dapat menjadi upaya untuk menjaga kondisi tubuh serta mendukung mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Berdasarkan uraian mengenai berbagai determinan yang memengaruhi academic burnout, dapat diketahui bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh beberapa determinan. temuan tersebut menujukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik tetapi juga berhubungan dengan kondisi psikologis, dukungan sosial, dan pola hidup mahasiswa. Dengan demikian, fenomena ini menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya dipengaruhi oleh jenis program studi tertentu, tetapi juga oleh berbagai determinan yang menyertai proses perkuliahan secara keseluruhan.

Dalam konteks tersebut, mahasiswa Program Studi PGMI juga tidak terlepas dari kemungkinan mengalami *academic burnout*, mengingat adanya tuntutan akademik dan pengembangan kompetensi keguruan yang harus dijalani secara bersamaan. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa PGMI juga perlu mendapat perhatian terkait potensi mengalami *academic burnout*. Dengan demikian, hasil penelitian ini memiliki implikasi terhadap mahasiswa PGMI dalam menjalani proses perkuliahan dan mempersiapkan diri sebagai guru SD/MI.

Implikasi tersebut terutama terlihat pada proses belajar mahasiswa selama perkuliahan, di mana *academic burnout* dapat berdampak pada kondisi akademik mahasiswa. Mahasiswa PGMI yang mengalami *academic burnout* cenderung lebih mudah merasa lelah, kehilangan motivasi belajar, dan sulit berkonsentrasi saat mengikuti perkuliahan. Kondisi tersebut dapat membuat keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik, praktik mengajar, dan penyusunan perangkat pembelajaran menjadi kurang optimal.

Akibat dari *academic burnout*, mahasiswa PGMI dapat mengalami tekanan akademik yang berkepanjangan serta kelelahan fisik dan mental. Mahasiswa juga dapat merasa terbebani dengan tuntutan perkuliahan yang padat, seperti tugas kuliah, praktik mengajar, dan kegiatan lapangan. Jika kondisi tersebut terjadi terus-menerus, maka semangat belajar mahasiswa dapat menurun dan proses perkuliahan menjadi kurang maksimal. Selain itu, *academic burnout* juga berpengaruh terhadap kesiapan mahasiswa PGMI sebagai calon guru SD/MI. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan akademik cenderung kurang percaya diri dan kurang siap dalam menjalani praktik mengajar maupun menghadapi tanggung jawab sebagai pendidik di masa depan. Oleh karena itu, kondisi psikologis, lingkungan belajar, dukungan sosial, dan pola hidup mahasiswa menjadi determinan yang berkaitan dengan kesiapan mahasiswa PGMI dalam menjalani perkuliahan dan mempersiapkan diri sebagai calon guru.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil *systematic literature review* (SLR) terhadap 20 artikel, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai determinan yang saling berkaitan. Determinan tersebut meliputi determinan intrapersonal, akademik dan institusional, sosial dan lingkungan, serta gaya hidup dan kesehatan. Determinan intrapersonal meliputi *self-efficacy*, resiliensi, kepribadian, dan perfeksionisme. Determinan akademik dan institusional meliputi beban tugas, tekanan perkuliahan, dan lingkungan belajar. Determinan sosial dan lingkungan berkaitan dengan dukungan keluarga, teman, dan dosen. Sementara itu, determinan gaya hidup dan kesehatan meliputi kualitas tidur, aktivitas fisik, dan penggunaan internet yang berlebihan. *Academic burnout* juga berdampak pada motivasi belajar, prestasi akademik, dan kondisi psikologis mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa PGMI, kondisi tersebut dapat memengaruhi keterlibatan dalam perkuliahan, praktik mengajar, dan kesiapan menjadi calon guru SD/MI.

Penelitian ini penting karena memberikan gambaran mengenai berbagai determinan *academic burnout* pada mahasiswa serta implikasinya dalam konteks mahasiswa PGMI. Hasil penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mengoptimalkan pusat layanan konseling sebagai sarana pendampingan psikologis mahasiswa melalui layanan konsultasi secara daring maupun luring, peningkatan sosialisasi layanan kepada mahasiswa, seminar mengenai kesadaran kesehatan mental, serta program monitoring tahunan untuk mendeteksi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya menggunakan artikel ilmiah yang terindeks Scopus dan diterbitkan pada periode 2021–2025, sehingga hasilnya belum menggambarkan seluruh penelitian mengenai *academic burnout* pada mahasiswa. Penelitian selanjutnya dapat menggunakan sumber artikel yang lebih beragam dan mengkaji *academic burnout* secara langsung pada mahasiswa PGMI melalui penelitian lapangan. Penelitian berikutnya juga dapat mengkaji hubungan atau pengaruh masing-masing determinan terhadap *academic burnout* pada konteks perguruan tinggi yang berbeda.

Acknowledgment

Penulis menyampaikan terima kasih kepada dosen yang telah memberikan arahan, masukan, dan saran dalam proses penyusunan serta penyempurnaan artikel ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan selama proses penyelesaian artikel ini.

References

Amiri, M., Sadeghi, E., Mehmannavaz-mikal, Z., Chaman, R., Monfared, A. B., & Khosravi, A. (2025). Investigating the Relationship between Academic Burnout, Resilience, and Spiritual Well-being among Medical Students. *The Open Public Health Journal*, *18*(1). https://doi.org/10.2174/0118749445360329250704041357

Bolatov, A. K., Seisembekov, T. Z., Smailova, D. S., & Hosseini, H. (2022). Burnout syndrome among medical students in Kazakhstan. *BMC Psychology*, *10*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-022-00901-w

Brambila-Tapia, A. J. L., Velarde-Partida, E. U., Carrillo-Delgadillo, L. A., Macías-Espinoza, F., & Ramírez-De los Santos, S. (2025). Association Between Academic, Cognitive and Health-Related Variables with Academic Stress in Health Sciences University Students. *Behavioral Sciences*, *15*(9). https://doi.org/10.3390/bs15091219

Brueckmann, M., Wild, E., & Wolff, F. (2025). Planting the seed: how parental negative conditional regard boosts vulnerability to excessive study behaviour and burnout. *BMC Psychology*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-03354-z

Carmona-Halty, M., Alarcón-Castillo, K., Semir-González, C., Sepúlveda-Páez, G., & Schaufeli, W. B. (2024). Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S): evidence of validity in a Chilean sample of undergraduate university students. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1434412

Chunmei Chen, Yujie Zhu, Fanghao Xiao, & Mingkun Que. (2023). Academic Motivation and Social Support: Mediating and Moderating the Life Satisfaction and Learning Burnout Link. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*, 4583–4598. https://doi.org/10.2147/PRBM.S438396

Jian Chen, & Guomin Chen. (2025). Academic burnout among Chinese college students: A study based on FSQCA method. *Acta Psychologica*, *253*. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104701

Cherry, J., Singh, G., & Buck, M. (2024). Psychological flexibility as a mediator in the relationship between resilience and academic burnout among Doctor of Physical Therapy students: A structural equation modeling study. *Health Science Reports*, *7*(11). https://doi.org/10.1002/hsr2.2291

Ilaria, B., Alex, B., Merel, S., & Fabio, P. (2024). Longitudinal associations of effort-reward imbalance and overcommitment with burnout symptoms among Italian university students. *Journal of Affective Disorders Reports*, *17*. https://doi.org/10.1016/j.jadr.2024.100836

Shazia Jan, & Amina Parveen. (2024). Construction and validation of academic burnout scale. *Discover Psychology*, *4*(1). https://doi.org/10.1007/s44202-024-00201-x

Shijie Jiang, Qiyu Jia, Zhenlei Peng, Qixuan Zhou, Qizhong Yi, & Zhiguo An. (2024). Does Academic Burnout Alleviate or Exacerbate Internet Dependence in University Students with Depression and Anxiety? *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, *20*, 2443–2455. https://doi.org/10.2147/NDT.S484205

Zheng Liu, Yujin Xie, Zhuhong Sun, Di Liu, Hang Yin, & Lei Shi. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, *23*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y

M. Graça Pereira, Martin Santos, Renata Magalhães, Claudia Rodrigues, Odete Araújo, & Dalila Durães. (2025). Burnout Risk Profiles in Psychology Students An Exploratory Study with Machine Learning. *Behavioral Sciences*.

Mingoia, J., Engfors, L. M., Le Busque, B., & Burton, O. (2025). The Relationships Between Students' Expectations, Approaches to Learning, Academic Performance, and Wellbeing in an Online Undergraduate Psychology Program. *Teaching of Psychology*. https://doi.org/10.1177/00986283251365869

İsmail Önder, Ayşe Nesibe Önder, & Ezgi Güven Yıldırım. (2025). Morningness and academic burnout among university students: the mediating role of procrastination. *BMC Psychology*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-02969-6

Le Qin, Jie Lu, Ying Zhou, Tommy Tanu Wijaya, Yongxing Huang, & Mohammad Fauziddin. (2022). Reduction of Academic Burnout in Preservice Teachers: PLS-SEM Approach. *Sustainability (Switzerland)*, *14*(20). https://doi.org/10.3390/su142013416

Reyes-de-Cózar, S., Merino-Cajaraville, A., & Salguero-Pazos, M. R. (2023). Avoiding Academic Burnout: Academic Factors That Enhance University Student Engagement. *Behavioral Sciences*, *13*(12). https://doi.org/10.3390/bs13120989

Salgado, S., & Au-Yong-oliveira, M. (2021). Student burnout: A case study about a portuguese public university. *Education Sciences*, *11*(1), 1–35. https://doi.org/10.3390/educsci11010031

Sidra Sarwer, Muhammad Naseem Abid, Huang Chao, Luo Siming, & Suad Dukhaykh. (2025). Examining the impact of positive psychological attributes on emotional stability and academic burnout among undergraduate students: a cross-sectional study. *BMC Psychology*, *13*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-025-02880-0

Rida Sellali, & Nour El Houda Lahiouel. (2022). Predicting Algerian Doctoral Students' Academic Burnout Using The Expectancy-Value Model: The Effect Of Faculty Attachment And Years Of Enrolment. *International Journal of Doctoral Studies*, *17*, 513–535. https://doi.org/10.28945/5044

Thun-Hohenstein, L., Höbinger-Ablasser, C., Geyerhofer, S., Lampert, K., Schreuer, M., & Fritz, C. (2021). Burnout in medical students. *Neuropsychiatrie*, *35*(1), 17–27. https://doi.org/10.1007/s40211-020-00359-5

Yuge Tian, & Shangjian Yang. (2024). The chain mediating effect of mindfulness and self-esteem in the relationship between leisure-time physical activity and academic burnout among college students. *Scientific Reports*, *14*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-024-83906-2

Xiaoying Wu, Weina Zhang, Yihui Li, Lange Zheng, Jingyu Liu, Yaye Jiang, & Yan Pengl. (2024). The influence of big five personality traits on anxiety: The chain mediating effect of general self-efficacy and academic burnout. *PLoS ONE*, *19*(1 January). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0295118

Yuqiao Ye, Xiuyu Huang, & Yang Liu. (2021). Social support and academic burnout among university students: A moderated mediation model. *Psychology Research and Behavior Management*, *14*, 335–344. https://doi.org/10.2147/PRBM.S300797

Eldar Yeskuatov, Lee Kien Foo, & Sook-Ling Chua. (2025). Detecting Burnout Among Undergraduate Computing Students with Supervised Machine Learning. *Healthcare (Switzerland)*, *13*(23). https://doi.org/10.3390/healthcare13233182

Yu, W., Yao, W., Chen, M., Zhu, H., & Yan, J. (2023). School climate and academic burnout in medical students: a moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital. *BMC Psychology*, *11*(1). https://doi.org/10.1186/s40359-023-01121-6

Shuang Zheng, Junliang Zhang, Jingming Wang, & Ruiqing Shen. (2024). English language learning anxiety and academic burnout in Chinese freshmen: a chain mediating approach. *Frontiers in Psychology*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1340142