Journal of Medical and Health Science
Vol. 2, No. 2, June 2026, pp. 88-96
eISSN 3090-7675 | https://ejournal.gemacendekia.org/index.php/jmhs

Hubungan Burnout Akademik dengan Produktivitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi

Dinda Maharani Putri [a,1,*], Rizky Aditya Saputra [b,2], Fajar Pratama Nugraha [c,3]

[a] Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia
[b] Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia
[c] Program Studi Pendidikan Teknologi Informasi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Indonesia
[1] dindamaharaniputri@gmail.com*; [2] rizkyadityasaputra@gmail.com; [3] fajarpratamanugraha@gmail.com
* Corresponding Author

ABSTRACT

Academic burnout has become one of the most prevalent psychological issues among university students due to increasing academic demands, achievement pressure, and the complexity of contemporary learning environments. Academic burnout is characterized by emotional exhaustion, cynical attitudes toward academic activities, and reduced academic efficacy, all of which may negatively affect students' learning productivity. This study aims to examine the relationship between academic burnout and learning productivity among university students based on empirical evidence from previous studies. A quantitative approach with a correlational survey design was employed. Data were collected through questionnaires distributed to active university students from various academic disciplines. Pearson correlation and simple linear regression analyses were utilized to examine the relationship between variables. The findings indicate a significant negative relationship between academic burnout and learning productivity. Higher levels of academic burnout are associated with lower levels of learning productivity. These findings support previous studies suggesting that academic burnout reduces learning motivation, academic engagement, academic achievement, and overall learning effectiveness. The study recommends strengthening psychological support services, enhancing academic self-efficacy, and improving student engagement as effective strategies to reduce academic burnout and increase learning productivity in higher education.

Article History
Received 2026-04-08
Revised 2026-04-22
Accepted 2026-05-12
Publish 2026-06-30

Keywords
Academic Burnout, Learning Productivity, University Students, Academic Engagement, Self-Efficacy.

Copyright © 2026, The Author(s)
This is an open-access article under the CC–BY-SA license

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan akademik yang menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai tuntutan pembelajaran, penyelesaian tugas, kegiatan organisasi, serta target pencapaian akademik yang semakin tinggi. Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena burnout akademik menjadi perhatian serius karena prevalensinya yang terus meningkat di berbagai negara. Burnout akademik merujuk pada kondisi kelelahan emosional, sinisme terhadap aktivitas akademik, serta menurunnya rasa kompetensi dalam menyelesaikan tugas akademik. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berpotensi menghambat efektivitas proses belajar dan pencapaian akademik mereka (Liu, Z. et al., 2023; Gong, Z., et al. 2023).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki konsekuensi yang luas terhadap performa belajar mahasiswa. Meta-analisis yang dilakukan oleh Madigan dan Curran (2021) terhadap lebih dari 100.000 peserta menemukan bahwa burnout akademik berkorelasi negatif secara signifikan dengan pencapaian akademik. Mahasiswa yang mengalami tingkat burnout tinggi cenderung menunjukkan penurunan motivasi, rendahnya keterlibatan belajar, serta kesulitan mempertahankan konsentrasi selama proses pembelajaran. Temuan tersebut menunjukkan bahwa burnout akademik bukan sekadar masalah psikologis individual, melainkan faktor penting yang memengaruhi produktivitas belajar secara langsung.

How to cite: Putri, D. M., Saputra, R. A., Nugraha, F. P. (2026). Hubungan Burnout Akademik dengan Produktivitas Belajar Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Journal of Medical and Health Science, 2*(2), 88-96. https://doi.org/10.71094/jmhs.v2i1.450

Produktivitas belajar mahasiswa mencerminkan kemampuan individu dalam memanfaatkan waktu, energi, dan sumber daya yang tersedia untuk mencapai tujuan pembelajaran secara efektif. Produktivitas belajar tidak hanya diukur melalui nilai akademik, tetapi juga melalui keterlibatan dalam proses belajar, kemampuan menyelesaikan tugas tepat waktu, serta kualitas hasil belajar yang dicapai. Penelitian yang dilakukan oleh Duru et al. (2014) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat burnout tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang lebih rendah sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas akademik. Hasil serupa juga ditemukan oleh Rahmatpour et al. (2019) yang menyatakan bahwa burnout akademik menjadi salah satu hambatan utama dalam pencapaian keberhasilan pendidikan tinggi.

Sejumlah penelitian mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi terhadap munculnya burnout akademik. Faktor-faktor tersebut meliputi stres akademik, tekanan tugas, ketidakpastian masa depan, rendahnya dukungan sosial, serta rendahnya efikasi diri akademik (Qiang et al., 2024; Câmara & Carlotto, 2024). Selain itu, perubahan sistem pembelajaran pascapandemi juga turut meningkatkan risiko burnout. Penelitian Song et al. (2022) menunjukkan bahwa pembelajaran digital yang berlangsung secara intensif berkontribusi terhadap meningkatnya kelelahan emosional mahasiswa. Kondisi tersebut diperparah oleh rendahnya kemampuan adaptasi akademik yang menyebabkan mahasiswa kesulitan menghadapi tuntutan belajar yang terus berkembang (Chen et al., 2023).

Di sisi lain, berbagai penelitian juga mengidentifikasi faktor protektif yang mampu mengurangi burnout akademik. Efikasi diri akademik, motivasi intrinsik, keterlibatan belajar, grit, dan kemampuan metakognitif terbukti berperan dalam menurunkan tingkat burnout mahasiswa (Wang et al., 2024; Jeon et al., 2022; Liu et al., 2025). Mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan mempertahankan produktivitas belajar. Temuan ini memperlihatkan bahwa hubungan antara burnout akademik dan produktivitas belajar tidak bersifat sederhana, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan lingkungan akademik.

Meskipun penelitian mengenai burnout akademik telah berkembang pesat, sebagian besar studi lebih berfokus pada faktor penyebab dan dampaknya terhadap kesehatan mental mahasiswa. Kajian yang secara khusus menganalisis hubungan burnout akademik dengan produktivitas belajar masih relatif terbatas, terutama dalam konteks pendidikan tinggi yang menghadapi dinamika pembelajaran modern. Selain itu, hasil penelitian terdahulu menunjukkan variasi temuan terkait besarnya pengaruh burnout terhadap performa akademik sehingga diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk memperjelas hubungan antarvariabel tersebut (Andrade et al., 2023; Chirkowska-Smolak et al., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa perguruan tinggi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta memberikan rekomendasi praktis bagi perguruan tinggi dalam merancang program pencegahan burnout akademik. Dengan memahami hubungan kedua variabel tersebut secara lebih mendalam, institusi pendidikan dapat mengembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa sekaligus mengoptimalkan produktivitas belajar mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional eksplanatori (explanatory correlational research). Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh burnout akademik terhadap produktivitas belajar mahasiswa perguruan tinggi. Desain korelasional memungkinkan peneliti mengidentifikasi kekuatan dan arah hubungan antarvariabel berdasarkan data empiris yang diperoleh dari responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga Maret 2025 di beberapa perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia yang mewakili wilayah Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif program sarjana (S1) yang sedang menempuh perkuliahan pada semester genap tahun akademik 2024/2025. Mengingat jumlah populasi yang sangat besar dan tersebar di berbagai perguruan tinggi, penelitian menggunakan

teknik non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling. Teknik ini dipilih untuk memastikan bahwa responden memenuhi kriteria tertentu, yaitu mahasiswa aktif berusia 18–25 tahun, telah menjalani perkuliahan minimal dua semester, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Hair et al. untuk analisis regresi, jumlah sampel minimum yang direkomendasikan adalah 200 responden. Untuk meningkatkan kekuatan statistik dan representativitas data, penelitian melibatkan 412 mahasiswa sebagai responden penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner daring (online questionnaire) yang disebarkan melalui Google Forms. Instrumen penelitian terdiri atas dua variabel utama, yaitu burnout akademik sebagai variabel independen (X) dan produktivitas belajar sebagai variabel dependen (Y). Pengukuran burnout akademik mengadaptasi konsep burnout mahasiswa yang dikembangkan oleh Maslach dan kemudian disesuaikan dengan konteks pendidikan tinggi berdasarkan penelitian Madigan dan Curran (2021), Liu, Z. et al. (2023), serta Gong, Z., et al. (2023). Instrumen burnout akademik terdiri atas tiga dimensi utama, yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion), sinisme akademik (academic cynicism), dan penurunan efikasi akademik (reduced academic efficacy). Total terdapat 15 item pernyataan yang diukur menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju).

Produktivitas belajar mahasiswa diukur menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan indikator produktivitas akademik yang banyak digunakan dalam penelitian pendidikan tinggi. Variabel ini mencakup kemampuan manajemen waktu belajar, efektivitas penyelesaian tugas akademik, keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran, konsistensi pencapaian target belajar, dan kualitas hasil belajar yang dirasakan mahasiswa. Instrumen produktivitas belajar terdiri atas 12 item pernyataan dengan skala Likert lima poin, yaitu 1 (sangat tidak setuju) sampai 5 (sangat setuju). Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan tingkat produktivitas belajar yang semakin baik.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, instrumen penelitian terlebih dahulu diuji melalui uji validitas isi (content validity) yang melibatkan tiga pakar psikologi pendidikan dan metodologi penelitian. Selanjutnya dilakukan uji coba instrumen kepada 50 mahasiswa di luar sampel penelitian untuk menguji validitas konstruk dan reliabilitas instrumen. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai corrected item-total correlation lebih besar dari 0,30 sehingga dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha menunjukkan bahwa instrumen burnout akademik memiliki nilai $\alpha = 0{,}914$ dan instrumen produktivitas belajar memiliki nilai $\alpha = 0{,}901$. Kedua nilai tersebut melebihi batas minimum 0,70 sehingga instrumen dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 27. Tahap awal analisis meliputi statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi data penelitian. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, uji linearitas, dan uji heteroskedastisitas. Setelah seluruh asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan menggunakan korelasi Pearson Product Moment untuk mengetahui hubungan antara burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa. Untuk menguji besarnya pengaruh burnout akademik terhadap produktivitas belajar digunakan analisis regresi linear sederhana dengan tingkat signifikansi sebesar 5% ($\alpha = 0{,}05$).

Model persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X + \varepsilon$$

Keterangan:

Y = Produktivitas Belajar Mahasiswa
α = Konstanta
β = Koefisien Regresi
X = Burnout Akademik
ε = Error

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa perguruan tinggi.

H_1 : Terdapat hubungan negatif dan signifikan antara burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa perguruan tinggi.

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian dengan memastikan bahwa seluruh responden memperoleh informasi yang jelas mengenai tujuan penelitian sebelum mengisi kuesioner. Partisipasi responden bersifat sukarela, anonim, dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik. Peneliti juga menjamin kerahasiaan identitas responden sesuai dengan kode etik penelitian sosial dan pendidikan yang berlaku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 412 mahasiswa aktif yang berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Indonesia. Karakteristik responden menunjukkan bahwa 62,4% responden berjenis kelamin perempuan dan 37,6% laki-laki. Berdasarkan semester akademik, mayoritas responden berada pada semester 4 hingga semester 8. Seluruh responden telah mengikuti proses pembelajaran minimal selama satu tahun sehingga dianggap memiliki pengalaman akademik yang memadai untuk mengevaluasi kondisi burnout akademik dan produktivitas belajar yang dialami.

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai tingkat burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa.

Table.1 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Burnout Akademik	412	21	75	52,48	8,91
Produktivitas Belajar	412	24	60	41,73	7,26

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata burnout akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi (M = 52,48), sedangkan produktivitas belajar berada pada kategori sedang (M = 41,73). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih menghadapi tekanan akademik yang cukup besar sehingga berpotensi memengaruhi efektivitas proses belajar mereka.

Selanjutnya dilakukan uji korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa

Table.2 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	R	Sig. (2-tailed)
Burnout Akademik → Produktivitas Belajar	-0,687	0

Nilai koefisien korelasi sebesar -0,687 menunjukkan hubungan negatif yang kuat antara burnout akademik dan produktivitas belajar mahasiswa. Nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) menunjukkan bahwa hubungan tersebut signifikan secara statistik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat burnout akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah produktivitas belajar yang ditunjukkan.

Untuk mengetahui besarnya pengaruh burnout akademik terhadap produktivitas belajar, dilakukan analisis regresi linear sederhana.

Table.3 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	B	t	Sig.
Konstanta	68,214	18,672	0
Burnout Akademik	-0,505	-19,134	0

R = 0,687
R^2 = 0,472
F = 366,12
Sig. = 0,000

Hasil regresi menunjukkan bahwa burnout akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa (β = -0,505; $p < 0,001$). Nilai koefisien determinasi (R^2 = 0,472) mengindikasikan bahwa burnout akademik mampu menjelaskan 47,2% variasi produktivitas belajar mahasiswa, sedangkan sisanya sebesar 52,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap produktivitas belajar mahasiswa. Hasil ini memperkuat hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa peningkatan burnout akademik akan diikuti oleh penurunan produktivitas belajar. Mahasiswa yang mengalami kelelahan emosional, sinisme terhadap aktivitas akademik, serta penurunan efikasi diri cenderung mengalami kesulitan dalam mempertahankan fokus belajar, mengelola waktu secara efektif, dan menyelesaikan tugas akademik secara optimal. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Madigan dan Curran (2021) yang melalui meta-analisis terhadap lebih dari 100.000 mahasiswa menemukan bahwa burnout akademik berkorelasi negatif dengan pencapaian akademik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Caballero et al. (2007), Duru et al. (2014), dan Rahmatpour et al. (2019) yang menunjukkan bahwa burnout akademik menjadi salah satu penghambat utama keberhasilan belajar mahasiswa.

Besarnya pengaruh burnout akademik terhadap produktivitas belajar yang mencapai 47,2% menunjukkan bahwa variabel ini merupakan faktor penting dalam menentukan kualitas proses pembelajaran di perguruan tinggi. Temuan ini mendukung penelitian Wang et al. (2023) yang menemukan bahwa stres belajar yang tinggi meningkatkan risiko learning burnout dan secara langsung menurunkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik. Hasil penelitian Liu, Z. et al. (2023) juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat burnout tinggi cenderung mengalami penurunan pencapaian akademik, motivasi belajar, serta kualitas pengalaman belajar secara keseluruhan. Dengan demikian, burnout akademik dapat dipandang sebagai salah satu determinan utama produktivitas belajar mahasiswa.

Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa produktivitas belajar tidak hanya dipengaruhi oleh faktor akademik, tetapi juga faktor psikologis yang melekat pada individu mahasiswa. Penelitian Chen et al. (2023) menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi akademik dan harga diri berperan penting dalam mengurangi burnout akademik. Sementara itu, Wang et al. (2024) menemukan bahwa efikasi diri akademik, motivasi intrinsik, dan keterlibatan belajar berfungsi sebagai faktor protektif yang mampu menekan tingkat burnout. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki keyakinan tinggi terhadap kemampuannya akan lebih mampu mengatasi tekanan akademik sehingga tetap produktif dalam proses pembelajaran.

Selain faktor individu, lingkungan pembelajaran juga memiliki kontribusi penting terhadap munculnya burnout akademik. Penelitian Song et al. (2022) menunjukkan bahwa pembelajaran digital yang berlangsung secara intensif setelah pandemi COVID-19 meningkatkan risiko kelelahan akademik pada mahasiswa. Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian Deep dan Chen (2025) yang menunjukkan bahwa kelelahan belajar daring, keterbatasan dukungan institusi, serta tekanan akademik berkontribusi terhadap penurunan keterlibatan dan produktivitas mahasiswa. Penelitian Yin et al. (2022) juga menemukan bahwa persepsi negatif terhadap lingkungan belajar berhubungan dengan tingkat burnout yang lebih tinggi. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui penyediaan layanan konseling, mentoring akademik, serta sistem pembelajaran yang lebih adaptif.

Temuan penelitian ini juga mendukung berbagai studi terbaru yang menekankan pentingnya faktor protektif dalam mengurangi burnout akademik. Jeon et al. (2022) menemukan bahwa grit dan learning agility mampu meningkatkan keterlibatan belajar sekaligus menurunkan burnout. Penelitian Liu et al. (2025) menunjukkan bahwa kemampuan metakognitif berpengaruh terhadap penurunan learning burnout melalui peningkatan learning engagement. Charkhabi et al. (2013), Andargeery et al. (2025), dan Qiang et al. (2024) juga menegaskan bahwa efikasi diri, self-compassion, dan kemampuan regulasi diri merupakan faktor penting yang dapat melindungi mahasiswa dari dampak negatif burnout akademik.

Dengan demikian, upaya peningkatan produktivitas belajar mahasiswa tidak cukup hanya melalui peningkatan kualitas pembelajaran, tetapi juga perlu disertai penguatan aspek psikologis yang mendukung ketahanan akademik mahasiswa.

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat perspektif Job Demands-Resources Theory yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya psikologis mahasiswa akan meningkatkan risiko burnout. Ketika tuntutan akademik melebihi kapasitas individu untuk mengelolanya, mahasiswa akan mengalami kelelahan emosional yang pada akhirnya berdampak pada menurunnya produktivitas belajar. Sebaliknya, keberadaan sumber daya seperti efikasi diri, dukungan sosial, motivasi intrinsik, dan keterlibatan belajar mampu meminimalkan dampak burnout sehingga produktivitas akademik dapat dipertahankan. Oleh karena itu, strategi pencegahan burnout perlu diarahkan pada penguatan sumber daya psikologis mahasiswa sekaligus pengelolaan tuntutan akademik yang lebih proporsional.

KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa burnout akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan produktivitas belajar mahasiswa perguruan tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat burnout akademik yang dialami mahasiswa, semakin rendah tingkat produktivitas belajar yang ditunjukkan. Burnout akademik yang ditandai dengan kelelahan emosional, sinisme terhadap aktivitas akademik, dan penurunan efikasi diri terbukti menghambat kemampuan mahasiswa dalam mengelola waktu belajar, menyelesaikan tugas akademik, mempertahankan keterlibatan belajar, serta mencapai target pembelajaran secara optimal.

Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa burnout akademik memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap variasi produktivitas belajar mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa burnout akademik bukan hanya permasalahan psikologis individual, tetapi juga merupakan faktor penting yang memengaruhi kualitas proses pendidikan tinggi secara keseluruhan. Hasil penelitian memperkuat berbagai studi terdahulu yang menyatakan bahwa burnout akademik berkorelasi dengan penurunan motivasi belajar, keterlibatan akademik, pencapaian akademik, dan kualitas pengalaman belajar mahasiswa.

Selain itu, penelitian ini mengidentifikasi bahwa faktor-faktor seperti efikasi diri akademik, motivasi intrinsik, keterlibatan belajar, kemampuan regulasi diri, kemampuan metakognitif, dan dukungan sosial berpotensi menjadi faktor protektif yang dapat mengurangi burnout akademik. Oleh karena itu, upaya peningkatan produktivitas belajar mahasiswa perlu dilakukan melalui pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis dan kesejahteraan mahasiswa.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi teoretis dan praktis. Secara teoretis, penelitian ini memperkuat teori Job Demands-Resources yang menjelaskan bahwa ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan sumber daya psikologis individu dapat meningkatkan risiko burnout akademik yang berdampak pada penurunan produktivitas belajar. Penelitian ini juga memperluas literatur mengenai hubungan burnout akademik dan produktivitas belajar dalam konteks pendidikan tinggi.

Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang kebijakan pencegahan burnout akademik. Program pendampingan akademik, layanan konseling psikologis, pelatihan manajemen waktu, pengembangan efikasi diri, serta penguatan keterlibatan belajar perlu menjadi bagian dari strategi institusi dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa. Dosen juga dapat berperan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih suportif, fleksibel, dan berorientasi pada pengembangan kompetensi mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain cross-sectional sehingga hubungan kausal antarvariabel belum dapat dijelaskan secara komprehensif. Kedua, data diperoleh melalui instrumen self-report yang memungkinkan munculnya bias persepsi dari responden. Ketiga, penelitian hanya memfokuskan pada burnout akademik sebagai prediktor produktivitas belajar sehingga belum mengakomodasi faktor lain seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, kondisi ekonomi, dan karakteristik lingkungan belajar yang juga berpotensi memengaruhi produktivitas belajar mahasiswa.

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengamati perubahan burnout akademik dan produktivitas belajar dalam jangka waktu yang lebih panjang. Peneliti berikutnya juga dapat mengembangkan model penelitian dengan menambahkan variabel mediasi atau moderasi seperti efikasi diri akademik, keterlibatan belajar, resiliensi akademik, grit, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian lintas negara dan lintas budaya juga diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika burnout akademik pada mahasiswa perguruan tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Andargeery, S. Y., Altaweel, E. A., Alkorbi, F. S., Alharbi, S. A., Alharbi, M. F., & Alshammari, M. H. (2025). Nursing students' academic burnout: Its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience. *BMC Nursing, 24*, Article 242. https://doi.org/10.1186/s12912-025-03242-2

Andrade, D., Ribeiro, I. J. S., & Máté, O. (2023). Academic burnout among master and doctoral students during the COVID-19 pandemic. *Scientific Reports, 13*, Article 4745. https://doi.org/10.1038/s41598-023-31852-w

Caballero, C. C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana, 25*(2), 98–111.

Câmara, S. G., & Carlotto, M. S. (2024). Academic stressors as predictors of burnout syndrome in university students. *Revista Brasileira de Educação, 29*, e290020. https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290021

Charkhabi, M., Azizi Abarghuei, M., & Hayati, D. (2013). The association of academic burnout with self-efficacy and quality of learning experience among Iranian students. *SpringerPlus, 2*, Article 677. https://doi.org/10.1186/2193-1801-2-677

Chen, C., Shen, Y., Zhu, Y., Xiao, F., Zhang, J., & Ni, J. (2023). The effect of academic adaptability on learning burnout among college students: The mediating effect of self-esteem and the moderating effect of self-efficacy. *Psychology Research and Behavior Management, 16*, 1615–1629. https://doi.org/10.2147/PRBM.S408591

Chirkowska-Smolak, T., Piorunek, M., Górecki, T., Garbacik, Ż., Drabik-Podgórna, V., & Kławsiuć-Zduńczyk, A. (2023). Academic burnout of Polish students: A latent profile analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), Article 4828. https://doi.org/10.3390/ijerph20064828

Deep, P. D., & Chen, Y. (2025). Student burnout and mental health in higher education during COVID-19: Online learning fatigue, institutional support, and the role of artificial intelligence. *Higher Education Studies, 15*(2), 381–401. https://doi.org/10.5539/hes.v15n2p381

Duru, E., Duru, S., & Balkis, M. (2014). Analysis of relationships among burnout, academic achievement, and self-regulation. *Educational Sciences: Theory & Practice, 14*(4), 1274–1284. https://doi.org/10.12738/estp.2014.4.2050

Gong, Z., Wang, H., Zhong, M., & Shao, Y. (2023). College students' learning stress, psychological resilience and learning burnout: Status quo and coping strategies. *BMC Psychiatry, 23*(1), Article 389. https://doi.org/10.1186/s12888-023-04783-z

Jeon, M. K., Lee, I., & Lee, M. Y. (2022). The multiple mediating effects of grit and learning agility on academic burnout and learning engagement among Korean university students: A cross-sectional study. *Annals of Medicine, 54*(1), 2710–2724. https://doi.org/10.1080/07853890.2022.2122551

Liu, B., Zou, W., Guo, F., Zhao, Y., & Wang, J. (2025). Metacognitive ability and learning burnout in college students: Chain mediation through learning engagement. *SAGE Open, 15*(4). https://doi.org/10.1177/21582440251390095

Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education, 23*(1), Article 317. https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y

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. https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1

Qiang, J., He, X., Xia, Z., Huang, J., & Xu, C. (2024). The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: The role of self-regulatory fatigue and self-compassion. *Frontiers in Public Health, 12*, Article 1441465. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441465

Rahmatpour, P., Chehrzad, M., Ghanbari, A., & Sadat-Ebrahimi, S. R. (2019). Academic burnout as an educational complication and promotion barrier among undergraduate students: A cross-sectional study. *Journal of Education and Health Promotion, 8*, Article 201. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_165_19

Song, W., Wang, Z., & Zhang, R. (2022). Classroom digital teaching and college students' academic burnout in the post COVID-19 era: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 19*(20), Article 13403. https://doi.org/10.3390/ijerph192013403

Wang, X.-C., Zhang, M., & Wang, J.-X. (2024). The effect of university students' academic self-efficacy on academic burnout: The chain mediating role of intrinsic motivation and learning engagement. *Journal of Psychoeducational Assessment, 42*(7), 798–812. https://doi.org/10.1177/07342829241252863

Yin, Y., Toom, A., & Parpala, A. (2022). International students' study-related burnout: Associations with perceptions of the teaching-learning environment and approaches to learning. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 941024. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.941024