J-CEKI : Jurnal Cendekia Ilmiah
Vol.4, No.2, Februari 2025

Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Unimed

Nazlia Fahira[1], Sabda Yanti Pasaribu[2], Zauzza Zahra Stabitah[3], Roma Ulina Sihotang[4], Rio Anggoro[5], Mona Adria Wirda[6]
[1,2,3,4,5,6]Pendidikan Geografi, Universitas Negeri Medan
Email: nazliafahira03@gmail.com[1]

Article History:
Received: 30 Desember 2024
Revised: 20 Januari 2025
Accepted: 23 Januari 2025

Keywords: *Kelelahan Akademis, Tingkat Depresi, Mahasiswa*

Abstract: *Pendidikan tinggi adalah bagian penting dalam hidup seseorang karena memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian mereka. Namun, karena tuntutan akademik yang ketat, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Salah satu masalah yang banyak dialami mahasiswa adalah academic burnout. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Ada dua teknik pengumpulan data dalam penelitian ini: SBI dan PWI-SC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara Academic Burnout terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Unimed. Academic Burnout dan tingkat depresi mahasiswa Unimed, dimana Academic Burnout mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa sebesar 52,7%.*

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi adalah bagian penting dari hidup seseorang karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kepribadian mereka. Namun, karena tuntutan akademik yang ketat, siswa sering kali dihadapkan pada berbagai tekanan yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka. Burnout akademik adalah salah satu masalah yang banyak dihadapi siswa.

Menurut Ayala Pines dan Elliot Aronso (Rahman, 2007:216; Khairani & Ifdil, 2015) kelelahan merupakan sebuah kondisi emosional di mana seseorang merasa jenuh dan lelah secara fisik karena tuntutan pekerjaan yang meningkat hal ini dikenal sebagai *burnout*. *Academic burnout* adalah keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang terjadi karena tekanan akademik yang berterusan. Ini biasanya ditandai dengan perasaan lelah yang luar biasa, kehilangan minat terhadap aktivitas akademik, dan penurunan prestasi belajar. Mahasiswa yang mengalami academic burnout sering merasa kehilangan makna dalam proses pembelajaran, yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental mereka. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi kelelahan akademik. Yang pertama adalah faktor eksternal, yang berasal dari lingkungan pembelajaran. Yang kedua adalah faktor internal, yang berasal dari individu sendiri, seperti efikasi diri, persepsi diri, harga diri, dan kecemasan.

Terdapat 3 komponen dalam academic burnout yaitu: a) Kelelahan: dimensi ini mengacu pada perasaan lelah, tetapi tidak merujuk kepada orang lain sebagai sumber umum (Leiter dan Maslach, 2000 dalam Khairani & Ifdil, 2015) menyatakan bahwa dimensi ini menyebabkan

perasaan emosional yang terkuras oleh sumber emosional yang ada. Individu merasa tidak memiliki kekuatan yang diperlukan untuk menghadapi hari berikutnya atau orang lain. b) Cynicism mengacu pada sikap menjauh dari proses pembelajaran. Ini ditandai dengan ketidakpedulian atau sikap menjauh dari kuliah, bahkan jika itu dilakukan dengan orang lain. Mereka biasanya merasa tidak peduli, meremehkan, membolos, tidak mengerjakan tugas, kasar, acuh tak acuh, dan berpikiran buruk tentang guru dan lingkungan perkuliahan. c) academic inefficacy, yang mencakup aspek sosial dan non-sosial dari prestasi akademik. Menurut Laiter dan Maslach dalam Christiana (2020), orang akan mengalami perasaan tidak berdaya dan percaya bahwa mereka harus menyelesaikan semua tugas yang diberikan kepada mereka. Saat mereka merasa tidak efektif, mereka cenderung mengalami rasa tidak mampu. Menurut Schwaufeli (2002), inefisiensi adalah ketika seorang siswa merasa tidak mampu melakukan apa yang mereka bisa lakukan. Komponen ini awalnya disebut efektifitas, tetapi setelah banyak penelitian, diganti menjadi inefisiensi. Ini karena label efficacy, yang merupakan kalimat positif, tidak sesuai dengan dua dimensi negatif lainnya (Schaufeli dan Salanova, 2007).

Meningkatnya risiko depresi adalah salah satu efek serius yang dapat ditimbulkan oleh academic burnout. Depresi adalah gangguan emosional atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan, putus harapan, perasaan bersalah, dan perasaan tidak berarti selama beberapa waktu. Oleh karena itu, keseluruhan proses mental yang terdiri dari berpikir, berperasaan, dan berperilaku ini dapat mempengaruhi keinginan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dan berinteraksi dengan orang lain. Mahasiswa depresi sering kali tidak terdeteksi secara dini dan merupakan masalah yang kompleks. Kondisi ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti kemampuan mereka untuk belajar, interaksi sosial, dan kemungkinan mengalami masalah kesehatan yang lebih serius.

Di Universitas Negeri Medan (UNIMED), fenomena academic burnout menjadi isu yang relevan untuk dikaji. Sebagai salah satu universitas negeri terkemuka di Sumatera Utara, UNIMED memiliki populasi mahasiswa yang beragam dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan budaya yang berbeda. Mahasiswa UNIMED, seperti halnya mahasiswa di universitas lain, menghadapi tekanan akademik yang tinggi, baik dari segi tuntutan kurikulum maupun kompetisi untuk meraih prestasi. Kondisi ini membuat mereka rentan terhadap gejala burnout yang pada akhirnya dapat memicu depresi.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa academic burnout memiliki korelasi yang signifikan dengan depresi mahasiswa. Mahasiswa yang tertekan cenderung merasa tidak mampu memenuhi tuntutan akademik, kehilangan rasa percaya diri, dan mengalami tekanan emosional yang signifikan. Sangat penting bagi Universitas Negeri Medan (UNIMED) untuk memahami faktor-faktor yang menyebabkan academic burnout, tingkat keparahannya, dan bagaimana hal-hal ini memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Universitas dapat membuat strategi yang lebih efektif untuk mencegah dan mengatasi depresi akademik dengan memahami hubungan antara keduanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena menggunakan data numerik dan analisis statistik untuk mengukur pengaruh kelelahan akademik (*Academic burnout)* terhadap tingkat depresi mahasiswa. Penelitian ini dilakukan di Universitas Negeri Medan, yang terletak di Jalan Willem Iskandar, Pasar V Medan Estate, Percut Sei Tuan, Deli Serdang.

1. Variable Penelitian

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Variabel X (Independen): Academic burnout

b. Variabel Y (Dependen) : Depresi

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i Universitas Negeri Medan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah *Simple Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 182 mahasiswa.

3. Teknik pengumpulan data

Penelitian ini menggunakan data primer yaitu data yang dikumpulkan melalui Kuisioner tertutup menggunakan Gform. kuisioner ini terdiri dari 8 pertanyaan untuk *academic burnout* menggunakan Questionnaire Final Version of School Burnout Inventory (SBI) yang dikembangkan oleh Salmela-Aro et al (2009) dan terdapat 20 pertanyaan untuk tingkat depresi mahasiswa mengadopsi questionnaire Self-report depression scale (CES-D scale) yang dikembangkan oleh Radloff (1977).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan Metode *Product Moment Pearson,* beberapa teknik analisis data yang digunakan:

1. Uji Validitas data

Suatu data dikatakan valid apabila r hitung > r table (Anggraini et al., 2022).

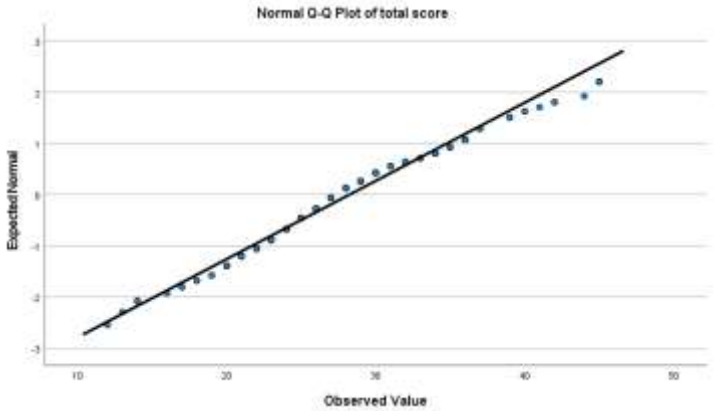
a. Academic Burnout

total score	Pearson Correlation	,682**	,587**	,611**	,685**	,723**	,684**	,813**	,757**	,639**	1
	Sig. (2-tailed)	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	<,001	
	N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182

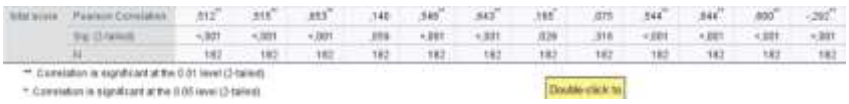
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Diketahui r tabel dengan jumlah 182 responden dengan sig 5% sebesar 0,1223, yang berarti bahwa data di atas dapat dikatakan valid jika nilainya lebih besar dari 0,1223. Disimpulkan bahwa data *burnout akademic* diatas berisi **8 item dianggap valid**, dikarenakan hasil olahan data menggunakan spss di atas menunjukkan bahwa r tabel < (lebih kecil) dari r hitung, sehingga data dianggap valid.

b. Plot Normalitas

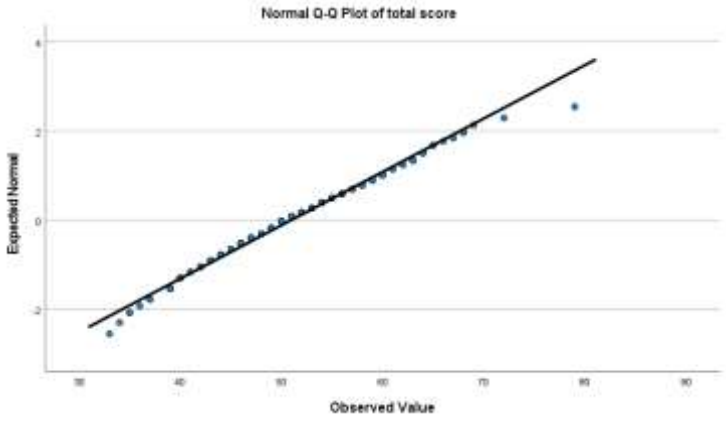


c. Depresi



Diketahui r tabel dengan jumlah 182 responden dengan sig 5% sebesar 0,1223, yang berarti bahwa data di atas dapat dikatakan valid jika nilainya lebih besar dari 0,1223. Menurut tabel hasil olahan data Depresi, yang berisi 20 item pertanyaan di atas, terdapat 18 data valid dan 2 data tidak valid (item 12 dan 16), karena r hitungnya lebih kecil dari r tabel.

d. Plot normalitas



2. Uji Relibilitas Data

Uji reliabilitas dinyatakan reliabel jika Cronbach's alpha > 0,6 (Anggraini et al., 2022)

a. Academic Burnout

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
,763	,883	10

Maka data academic burnout diatas merupakan data **reliabel** dikarenakan Cronbach's alpha sebesar 0,763 > 0,6 (nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,6).

b. Depresi

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,716	21

Maka data Depresi diatas merupakan data **reliabel** dikarenakan Cronbach's alpha sebesar 0,716 > 0,6 (nilai Cronbach's alpha lebih besar dari 0,6).

3. Analisis Regresi Linear Sederhana

a. Persamaan regresi linear

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	31,931	2,345		13,618	<,001
	burnout	,673	,081	,527	8,323	<,001

a. Dependent Variable: depresi

Gambar di atas menunjukkan hasil analisis regresi linear sederhana yang dilakukan pada data burnout akademik dan Tingkat depresi yang diproses menggunakan Spss. Persamaan regresi linear sederhana penelitian ini adalah **Y = a + bX+ e,** maka pada penelitian ini berarti Y = 31.931+ 0.673X+ e. Persamaan regresi linier sederhana ini menunjukkan bahwa:

1) Nilai konstanta (a) adalah 31.931, yang berarti bahwa variabel *Academic Burnout* (X) memiliki nilai 0 atau tetap, maka nilainya akan positif, yaitu 31.931.
2) Akademik Kelelahan (X) memiliki nilai koefisien regresi positif sebesar 0,673, yang berarti bahwa dengan asumsi variabel lain bernilai konstan, Artinya bahwa apabila ada peningkatan atau penurunan pada *Academic Burnout* (X) sebesar 1%, maka Tingkat depresi akan meningkat atau menurun 0.673 dengan asumsi variabel lain bernilai konstan

b. Pengujian Hipotesis (uji t)

Coefficients[a]

Model		Unstandardized Coefficients B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	31,931	2,345		13,618	<,001
	burnout	,673	,081	,527	8,323	<,001

a. Dependent Variable: depresi

Dengan tingkat signifikansi 5% dan rumus Degree of Freedom (df), df = n – k, nilai t-tabel adalah 1.653.

Dimana:

n = banyaknya nilai

k = banyaknya variabel (bebas dan terikat).

Df = n – k = 182– 2 = 180.

Hasil pengujian mengenai Pengaruh *Academic Burnout* Terhadap Tingkat depresi mahasiswa UNIMED adalah sebagai berikut:

1) *Academic Burnout* (X1) memiliki pengaruh pada tingkat depresi mahasiswa (Y). Berdasarkan hasil analisis di atas, didapat nilai t hitung untuk variabel (X) sebesar 8,323 dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 1.653. Maka, nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai t tabel, atau 8,323 > 1.653. Selanjutnya, terlihat bahwa nilai sig lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau 0,001 < 0.05, sehingga **Ho ditolak dan Ha diterima**. Nilai t yang positif

menunjukkan bahwa X mempunyai hubungan yang searah dengan Y.

2) Dapat disimpulkan bahwa variabel *Academic Burnout* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap Tingkat depresi mahasiswa unimed.

c. Koefisien Determinasi (R2)

Model Summary[b]

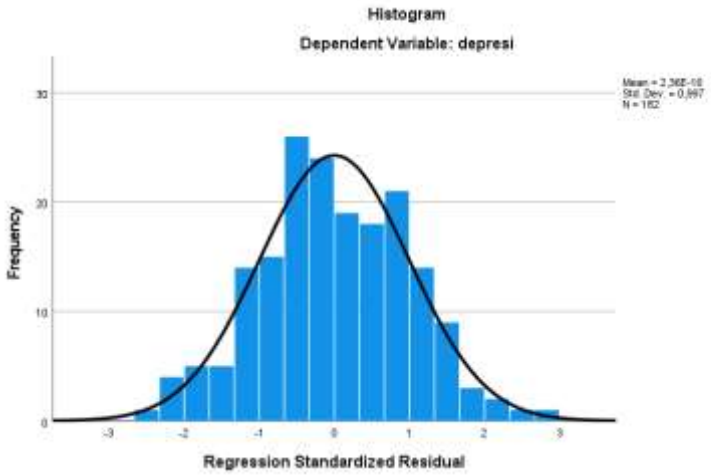
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,527[a]	,278	,274	7,124

a. Predictors: (Constant), burnout

b. Dependent Variable: depresi

Nilai R 0,527 berarti *academic burnout* mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa sebesar **52,7%** Ini menunjukkan bahwa hubungannya erat. hal ini dikarenakan jika semakin tinggi nilai R menunjukkan bahwa hubungannya semakin erat. (Harahap & Nasution, n.d.)

d. Histogram regresi



Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data diatas ditemukan bahwa adanya pengaruh *academic burnout* terhadap Tingkat depresi mahasiswa Unimed. Data ini di uji menggunakan Metode *Product Moment Pearson* dengan menguji validitas dan relibilitas data, ditemukan bahwa data *burnout akademic* berisi **8 item dianggap valid** dikarenakan hasil olahan data menggunakan spss di atas menunjukkan bahwa r tabel < dari r hitung, sehingga data dianggap valid serta data depresi, yang berisi 20 item pertanyaan hanya terdapat **18 data valid dan 2 data tidak valid** (item 12 dan 16), karena r hitungnya lebih kecil dari r table. Baik data *Academic Burnout* maupun data Tingkat depresi keduanya merupakan data **reliabel** dengan angka academic burnout Cronbach's alpha sebesar 0,763 > 0,6 dan Tingkat depresi dengan Cronbach's alpha sebesar 0,716 > 0,6.

Setelah kedua data tersebut valid dan reliabel maka selanjutnya digunakanlah teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui hubungan antara kedua variable. Persamaan regresi linier sederhana ini menunjukkan bahwa, Nilai konstanta (a) adalah 31.931, yang berarti bahwa variabel *Academic Burnout* (X) memiliki nilai 0 atau tetap, maka nilainya akan positif, yaitu

31.931. *Academic Burnout* (X) memiliki nilai koefisien regresi positif sebesar 0,673, yang berarti bahwa dengan asumsi variabel lain bernilai konstan, Artinya bahwa apabila ada peningkatan atau penurunan pada *Academic Burnout* (X) sebesar 1%, maka Tingkat depresi akan meningkat atau menurun 0.673 dengan asumsi variabel lain bernilai konstan. *Academic Burnout* (X1) memiliki pengaruh pada tingkat depresi mahasiswa (Y). Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai t hitung untuk variabel (X) sebesar 8,323 jika dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 1.653. Nilai t hitung yang diperoleh lebih besar dari nilai t tabel, atau 8,323 > 1.653. Selanjutnya, terlihat bahwa nilai sig lebih kecil dari nilai probabilitas 0,05 atau 0,001 < 0.05, sehingga **Ho ditolak dan Ha diterima**. Nilai t yang positif menunjukkan bahwa X mempunyai hubungan yang searah dengan Y. Dapat disimpulkan bahwa variabel *Academic Burnout* berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap Tingkat depresi mahasiswa unimed. Nilai R 0,527 berarti *academic burnout* mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa sebesar **52,7%** Ini

KESIMPULAN

Academic burnout secara signifikan meningkatkan tingkat depresi mahasiswa Universitas Negeri Medan, dengan koefisien regresi positif yang menunjukkan bahwa peningkatan kelelahan akademik berhubungan dengan peningkatan tingkat depresi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara Academic Burnout terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Unimed. Academic Burnout dan tingkat depresi mahasiswa Unimed, dimana Academic Burnout mempengaruhi tingkat depresi mahasiswa sebesar 52,7%.

DAFTAR REFERENSI

Melani Christy Rabuka, dkk (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. Jurnal Psikologi Tabularasa. Vol. 18 No. 2.

Bellina Widya Budiarti, Yeni Anna Appulembang (2021). Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online. Psychology Journal of Mental Health. Vol. 3 No. 1.

Rahmi Rajfalni Amarsa, dkk (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Jurnal Bimbingan dan Konseling. Vol. 7 No. 2.

Aries Dirgayunita (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. Journal An-nafs: Kajian dan Penelitian Psikologi. Vol. 1 No. 1.

Sri Endriyani, dkk (2022). Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja. Healthcare Nursing Journal. Vol. 4 No. 2.

Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran Statistika Menggunakan Software SPSS untuk Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, *6*(4), 6491–6504. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206

Harahap, N., & Nasution, L. (n.d.). *JURNAL BISNIS MAHASISWA PENGARUH PROFESIONALISME KERJA PEGAWAI TERHADAP KUALITAS PELAYANAN PUBLIK DI KANTOR BPS KOTA MEDAN*.