

Prosiding Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Jakarta
Homepage: https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/semnas-ps
Vol. 4 No. 1, Bulan 2026, halaman: 1024-1033
E-ISSN: xxxx-xxxx

Evidence-Based: Analisis Tingkat *Academic Burnout* Mahasiswa dan Implikasinya Terhadap Program Bimbingan dan Konseling Perguruan Tinggi

Moh. Alwi Hasan[1*], Mohamad Awal Lakadjo[2], Permata Sari[3], Ilham Khairi Siregar[4], Jumadi Mori Salam Tuasikal[5], Mohamad Riadi Muslim[6], Mohamad Rapli Pakaya[7]
[1234567]Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Gorontalo, kota Gorontalo, Provinsi Gorontalo, Indonesia
[1*]Email penulis koresponden: mohalwihasan08@gmail.com

Riwayat Artikel

Submited: 23-11-2026
Accepted: 23-11-2026
Published: 23-11-2026

Abstrak

Academic burnout pada mahasiswa dapat menghambat keberfungsian akademik dan memerlukan layanan yang sesuai dengan tingkat kebutuhan. Penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat *academic burnout* mahasiswa serta merumuskan implikasinya terhadap program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei potong lintang. Responden berjumlah 47 mahasiswa Konselor Sebaya Unit Penunjang Akademik Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Gorontalo yang dipilih melalui pengambilan sampel total. Data dikumpulkan menggunakan skala *academic burnout* yang mencakup kelelahan, sinisme, dan ketidakefektifan, kemudian dianalisis secara deskriptif. Hasil menunjukkan 36,17% responden berada pada kategori rendah, 29,79% sedang, dan 34,04% tinggi. Dimensi ketidakefektifan menjadi perhatian utama dengan 40,43% kategori tinggi. Temuan tersebut menjadi dasar perumusan layanan dasar, perencanaan individual, layanan responsif, dan dukungan sistem. Penelitian menyimpulkan bahwa program Bimbingan dan Konseling perlu dikembangkan berbasis kebutuhan dan didukung asesmen berkelanjutan.

Kata kunci: *academic burnout*; mahasiswa; Bimbingan dan Konseling; asesmen; layanan berbasis kebutuhan.

Abstract

Academic burnout among university students can hinder academic functioning and requires services that correspond to students' levels of need. This study aimed to analyze the level of academic burnout among students and formulate its implications for guidance and counseling programs in higher education. A quantitative approach with a cross-sectional survey design was employed. The respondents were 47 Peer Counselors of the Academic Support Unit for Guidance and Counseling at Universitas Negeri Gorontalo, selected through total sampling. Data were collected using an academic burnout scale covering exhaustion, cynicism, and ineffectiveness, and were analyzed descriptively. The results showed that 36.17% of respondents were in the low category, 29.79% in the moderate category, and 34.04% in the high category. Ineffectiveness was the most prominent dimension, with 40.43% of respondents in the high category. These findings provide a basis for developing basic services, individual planning, responsive services, and system support. The study concludes that guidance and counseling programs should be developed based on students' needs and supported by continuous assessment.

Keywords: *academic burnout; university students; guidance and counseling; assessment; needs-based services.*

Prosiding ***Fakultas Ilmu Pendidikan-Universitas Negeri Jakarta*** *diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta*

CC BY NC SA

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan lingkungan pendidikan tinggi yang menuntut mahasiswa menghadapi beban akademik, tuntutan pencapaian, pengelolaan waktu, serta dinamika pembelajaran yang kompleks. Akumulasi tuntutan tersebut dapat berkembang menjadi academic burnout, yang ditandai oleh kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), sikap sinis atau menjauh terhadap aktivitas akademik (*cynicism*), serta menurunnya persepsi terhadap efektivitas akademik (*academic efficacy/inefficacy*) (Hasan, Lakadjo, Sari, Siregar, & Tuasikal, 2026; Maslach & Leiter, 1997; Sari, Hasan, Lakadjo, & Prasetyo, 2025). *Burnout* pada mahasiswa telah ditemukan dalam berbagai perguruan tinggi.

Bukti empiris menunjukkan bahwa *academic burnout* memiliki tingkat yang beragam pada mahasiswa. *Systematic review* dan meta-analisis terhadap 34 penelitian dengan 9.554 mahasiswa keperawatan menemukan prevalensi *academic burnout* sebesar 35%, dengan proporsi di sejumlah wilayah Asia mencapai 58% (Xia, Zeng, Li, Wu, & Xiao-ma, 2025). Pada mahasiswa kedokteran di Serbia, risiko burnout tinggi tercatat sebesar 14,8% pada kelompok praklinis dan 15,1% pada kelompok klinis (Ilić, Mačužić, & Ilić, 2024). Kondisi serupa juga terlihat di Indonesia, meskipun persentasenya berbeda menurut karakteristik populasi penelitian. (Daryanto et al., 2023) melaporkan 17,9% mahasiswa kedokteran mengalami burnout selama pandemi COVID-19. Pada mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo, 65,3% berada pada kategori sedang dan 35% pada kategori tinggi (Tuasikal & Smith, 2023), sedangkan penelitian pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara melaporkan 55,4% mengalami burnout (Mulyono & Rahim, 2023). Variasi tersebut menunjukkan bahwa tingkat burnout berkaitan erat dengan karakteristik populasi, bidang pendidikan, kondisi akademik, instrumen pengukuran, dan kriteria kategorisasi yang digunakan.

Tingkat burnout yang relatif tinggi perlu mendapat perhatian karena berkaitan dengan keberlangsungan pengalaman akademik mahasiswa. Burnout berhubungan dengan penurunan keterlibatan akademik, motivasi, performa belajar, kualitas hidup, dan kesejahteraan mahasiswa. Sejumlah penelitian juga menunjukkan keterkaitannya dengan kecemasan, depresi, stres, gangguan tidur, serta intensi meninggalkan program pendidikan (Akiki, Karam, Salame, & Asmar, 2025; Membrive-Jiménez et al., 2025). Penelitian longitudinal turut menunjukkan hubungan burnout dengan intensi *dropout* dan perubahan keterlibatan akademik dari waktu ke waktu (Boone et al., 2025; Yang et al., 2025). Meskipun demikian, sebagian penelitian menggunakan desain potong lintang sehingga hubungan antara burnout dan berbagai konsekuensi tersebut tidak dapat langsung ditafsirkan sebagai hubungan sebab-akibat.

Kondisi burnout juga dapat dipengaruhi oleh keseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia bagi mahasiswa. Beban akademik, tekanan pencapaian, kepadatan asesmen, tuntutan program, serta lingkungan pembelajaran yang kurang mendukung dapat berkaitan dengan meningkatnya risiko burnout. Sebaliknya, dukungan dosen, teman sebaya, keluarga, resiliensi, *academic buoyancy*, dan *psychological capital* dapat berperan sebagai sumber daya protektif (Cuevas-Caravaca, Sánchez-Romero, & Antón-Ruiz, 2024; Jiang & Jiang, 2025). Kerangka *Job Demands–Resources* (JD-R) menjelaskan bahwa burnout berkaitan dengan ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya, sedangkan *Self-Determination Theory* menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan psikologis dalam mendukung kesejahteraan dan keterlibatan mahasiswa (Huyghebaert-Zouaghi, Ntoumanis, Thomas, Badré, & Berjot, 2024; Xu & Zhu, 2025).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengukuran *academic burnout* perlu diikuti dengan pemaknaan terhadap kebutuhan mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi. Penelitian sebelumnya telah memberikan informasi mengenai prevalensi, dimensi, faktor yang berkaitan, serta konsekuensi burnout, tetapi hasil pengukuran pada suatu populasi tidak dapat langsung diterapkan pada populasi lain karena karakteristik pendidikan dan lingkungan akademik dapat berbeda. Perbedaan hasil antarpenelitian juga memperlihatkan bahwa respons terhadap burnout perlu didasarkan pada kondisi empiris kelompok yang menjadi sasaran layanan. Oleh karena itu, pemetaan tingkat dan karakteristik *academic burnout* menjadi langkah penting untuk memperoleh informasi yang dapat digunakan dalam menentukan bentuk dukungan yang relevan,

khususnya ketika tujuan akhirnya adalah pengembangan layanan mahasiswa yang responsif terhadap kebutuhan nyata.

Kebutuhan tersebut memiliki keterkaitan dengan peran Bimbingan dan Konseling (BK) di perguruan tinggi. Layanan BK dapat mendukung proses identifikasi kebutuhan, pencegahan masalah, pengembangan kapasitas personal, penguatan strategi koping, serta pemberian bantuan kepada mahasiswa yang mengalami hambatan dalam keberfungsian akademik. Peran tersebut sejalan dengan temuan bahwa dukungan sosial, hubungan positif dengan dosen dan teman sebaya, lingkungan belajar yang suportif, serta pengembangan resiliensi dapat menjadi sumber daya yang membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik (Fu, 2023; Ruíz et al., 2025). Dengan demikian, informasi mengenai tingkat *academic burnout* dapat digunakan BK untuk mengenali kebutuhan mahasiswa, menentukan prioritas layanan, serta mengarahkan dukungan pada aspek yang memerlukan perhatian.

Pengembangan program BK selanjutnya perlu diarahkan pada pendekatan berbasis bukti (*evidence-based*), yaitu perencanaan layanan yang menggunakan hasil asesmen dan temuan empiris sebagai dasar pengambilan keputusan. Penggunaan instrumen burnout yang tervalidasi dapat mendukung identifikasi kondisi mahasiswa, pemantauan perubahan, dan evaluasi layanan. Sejumlah strategi yang didukung penelitian meliputi pengelolaan beban akademik, penguatan dukungan sosial dan mentoring, pengembangan resiliensi, *mindfulness*, regulasi emosi, serta penciptaan lingkungan pembelajaran yang suportif (Andargeery et al., 2025; Torales et al., 2025; Wei et al., 2025). Pendekatan ini menempatkan hasil asesmen bukan sekadar sebagai informasi deskriptif, melainkan sebagai dasar untuk menentukan kebutuhan, prioritas, dan bentuk layanan BK yang sesuai dengan kondisi mahasiswa.

Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis tingkat *academic burnout* mahasiswa serta merumuskan implikasinya terhadap penguatan program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi. Analisis tingkat burnout digunakan sebagai dasar empiris untuk memahami kondisi mahasiswa dan menentukan arah dukungan yang relevan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pijakan bagi pengembangan layanan BK yang lebih terarah, preventif, kontekstual, dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa, sehingga data empiris mengenai *academic burnout* dapat diintegrasikan ke dalam perencanaan program BK berbasis bukti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional survey design* untuk memperoleh gambaran tingkat *academic burnout* pada mahasiswa (Sugiyono, 2023). Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Gorontalo pada Oktober 2025 sampai Maret 2026. Desain survei potong lintang digunakan karena pengukuran variabel penelitian dilakukan pada satu periode pengumpulan data untuk menggambarkan kondisi *academic burnout* responden.

Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo yang tergabung sebagai Konselor Sebaya pada Unit Penunjang Akademik Bimbingan dan Konseling (UPA BK) Universitas Negeri Gorontalo. Konselor Sebaya berasal dari perwakilan fakultas di lingkungan Universitas Negeri Gorontalo. Pemilihan kelompok tersebut didasarkan pada karakteristik peran Konselor Sebaya yang memiliki tanggung jawab ganda, yaitu sebagai mahasiswa yang menjalani tuntutan akademik dan sebagai konselor sebaya yang membantu teman mahasiswa dalam menghadapi berbagai permasalahan. Karena seluruh anggota populasi yang berjumlah 47 mahasiswa dilibatkan dalam penelitian, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampling jenuh). Dengan demikian, jumlah sampel penelitian adalah 47 mahasiswa Konselor Sebaya UPA BK Universitas Negeri Gorontalo.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen *academic burnout* yang diadaptasi dari skala yang dikembangkan oleh Sari et al., (2025) berdasarkan konsep *academic burnout* dari Maslach dan Leiter (1997). Instrumen terdiri atas 36 item yang merepresentasikan tiga dimensi, yaitu *exhaustion* (kelelahan), *cynicism* (sinisme), dan *ineffectiveness* (ketidakefektifan). Setiap dimensi terdiri atas 12 item yang disusun secara proporsional dalam bentuk pernyataan *favorable*

dan *unfavorable*. Instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = sangat tidak sesuai, 2 = tidak sesuai, 3 = ragu-ragu, 4 = sesuai, dan 5 = sangat sesuai. Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat *academic burnout* yang lebih tinggi. Validitas item ditetapkan berdasarkan koefisien korelasi item ≥ 0,30, sedangkan reliabilitas instrumen menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,877, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi.

Data yang terkumpul diolah menggunakan Microsoft Excel 2021 dan IBM SPSS Statistics versi 25. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan menghitung skor *academic burnout* secara keseluruhan dan berdasarkan tiga dimensinya, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*. Data kemudian ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi, persentase, dan kategori tingkat *academic burnout* berdasarkan kriteria kategorisasi yang digunakan dalam penelitian. Hasil analisis digunakan untuk menggambarkan kondisi *academic burnout* Konselor Sebaya UPA BK Universitas Negeri Gorontalo dan menjadi dasar dalam merumuskan implikasi terhadap penguatan program Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Statistik Deskriptif *Academic Burnout*

Analisis statistik deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran tingkat *academic burnout* pada 47 mahasiswa Konselor Sebaya Unit Penunjang Akademik Bimbingan dan Konseling (UPA BK) Universitas Negeri Gorontalo. Analisis mencakup skor minimum, maksimum, *mean*, dan standar deviasi pada skor *academic burnout* secara keseluruhan serta distribusi responden berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi yang ditampilkan pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Statistika Deskriptif *Academic Burnout*

Variabel	N	*Minimum*	*Maksimum*	*Mean*	*Std. Deviation*
Academic Burnout	47	66	120	89.38	13.37

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer oleh Peneliti

Berdasarkan Tabel 1, skor *academic burnout* menunjukkan adanya variasi antarresponden. Gambaran tersebut selanjutnya diperinci melalui distribusi skor berdasarkan kategori rendah, sedang, dan tinggi untuk memperoleh pola tingkat *academic burnout* pada kelompok penelitian yang ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Kategori Tingkat *Academic Burnout*

Kategori	**Frekuensi**	**Persentase**
Rendah	17	36,17%
Sedang	14	29,79%
Tinggi	16	34,04%
Total	47	100%

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer oleh Peneliti

Berdasarkan Tabel 2, *academic burnout* responden terdistribusi pada kategori rendah, sedang, dan tinggi, dengan proporsi kategori rendah dan tinggi yang relatif berdekatan. Analisis selanjutnya dilakukan berdasarkan dimensi *exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*.

Implikasi Program Bimbingan dan Konseling Berdasarkan Analisis *Academic Burnout*

Hasil analisis *academic burnout* selanjutnya digunakan untuk mengidentifikasi kebutuhan layanan Bimbingan dan Konseling pada mahasiswa Konselor Sebaya UPA BK Universitas Negeri Gorontalo. Analisis dilakukan berdasarkan tiga dimensi *academic burnout*, yaitu *exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*. Pemetaan setiap dimensi diperlukan agar program BK disusun berdasarkan kondisi empiris mahasiswa dan tidak hanya berorientasi pada skor *academic*

burnout secara keseluruhan. Distribusi frekuensi per dimensi ditampilkan pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Academic burnout* Berdasarkan Dimensi

Dimensi *Academic Burnout*	Tinggi f (%)	Sedang f (%)	Rendah f (%)	Total
Exhaustion	7 (14,89)	33 (70,21)	7 (14,89)	47 (100)
Cynicism	10 (21,28)	25 (53,19)	12 (25,53)	47 (100)
Ineffectiveness	19 (40,43)	26 (55,32)	2 (4,26)	47 (100)

Catatan: f=Jumlah responden

Sumber: Hasil Pengolahan Data Primer oleh Peneliti

Berdasarkan Tabel 3, *exhaustion* dan *cynicism* memiliki proporsi terbesar pada kategori sedang, sedangkan *ineffectiveness* memiliki proporsi kategori tinggi yang paling besar dibandingkan kedua dimensi lainnya. Analisis tersebut selanjutnya digunakan untuk membahas karakteristik *academic burnout* dan implikasinya terhadap program Bimbingan dan Konseling. Selanjutnya berdasarkan distribusi setiap dimensi, program BK dirancang dengan prinsip prioritas berdasarkan kebutuhan. Artinya, dimensi yang memiliki frekuensi kategori sedang dan tinggi paling besar menjadi prioritas utama, sedangkan dimensi dengan tingkat *academic burnout* lebih rendah tetap dapat diberikan melalui layanan preventif dan pengembangan. Rancangan Implikasi Program Bimbingan dan Konseling ditampilkan pada Tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rancangan Program Bimbingan dan Konseling Berbasis Dimensi *Academic Burnout*

Komponen Layanan	Fokus Berdasarkan Hasil Asesmen	Sasaran	Strategi Layanan
Layanan Dasar	*Exhaustion*, *cynicism*, dan *ineffectiveness*	Seluruh responden	Bimbingan klasikal, psikoedukasi, diskusi, refleksi
Perencanaan Individual	Pengelolaan tekanan, *time management*, *goal setting*, dukungan sosial, pola pikir adaptif	Berdasarkan hasil pemetaan kebutuhan	*Self-monitoring*, *action planning*, konsultasi
Layanan Responsif	Terutama *ineffectiveness* dan dimensi dengan kategori tinggi	Responden dengan kebutuhan tinggi	Konseling individual/kelompok, *cognitive restructuring*, REBT/ABCDE
Dukungan Sistem	Deteksi dini, monitoring, dokumentasi, koordinasi, dan tindak lanjut	UPA BK dan pihak terkait	Asesmen, koordinasi, *case conference*, rujukan

Catatan: Sasaran layanan ditentukan berdasarkan distribusi kategori academic burnout pada Tabel 2 dan distribusi masing-masing dimensi pada Tabel 3. Layanan Dasar diarahkan kepada seluruh 47 responden. Sasaran Perencanaan Individual dan Layanan Responsif ditentukan berdasarkan tingkat kebutuhan pada masing-masing dimensi, sedangkan Dukungan Sistem melibatkan UPA BK, Jurusan/Program Studi BK, Konselor Sebaya, dan unit terkait. Persentase sasaran layanan merupakan hasil pemetaan berdasarkan data asesmen dan bukan ukuran efektivitas intervensi.

Sumber: Hasil Pengolahan Data primer oleh Peneliti dan Dirumuskan menjadi Rancangan Implikasi pada Program BK

Berdasarkan Tabel 4, hasil pengukuran *academic burnout* diterjemahkan ke dalam program BK secara berjenjang melalui pencegahan, pengembangan, dan pengentasan. Layanan Dasar diberikan kepada seluruh 47 mahasiswa melalui bimbingan klasikal dengan enam topik yang mencakup tiga dimensi *burnout*, sedangkan Perencanaan Individual diarahkan pada pengelolaan diri, penetapan tujuan, pengaturan aktivitas, dukungan sosial, serta pengembangan pola pikir dan kolaborasi. Dominannya kategori sedang pada ketiga dimensi mendukung penekanan pada pengembangan kapasitas mahasiswa. Layanan Responsif ditujukan secara selektif kepada

mahasiswa kategori tinggi, terutama pada *ineffectiveness* yang mencapai 40,43%, melalui konseling individual dan kelompok. Dukungan Sistem memperkuat deteksi dini, monitoring, koordinasi UPA BK dengan Jurusan/Program Studi BK, dan tindak lanjut. Proporsi 30%–40%–25%–5% dipahami sebagai alokasi program/waktu, sedangkan 22 topik merupakan portofolio kegiatan. Rancangan ini merupakan kerangka layanan berbasis kebutuhan, bukan bukti efektivitas intervensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa Konselor Sebaya UPA BK Universitas Negeri Gorontalo memiliki distribusi yang beragam. Sebanyak 36,17% responden berada pada kategori rendah, 29,79% kategori sedang, dan 34,04% kategori tinggi. Dengan demikian, 63,83% responden berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa *academic burnout* perlu dipandang sebagai kebutuhan layanan yang tidak seragam, sehingga respons BK tidak cukup diberikan dalam bentuk layanan yang sama kepada seluruh mahasiswa. Variasi tersebut sejalan dengan temuan bahwa tingkat *academic burnout* berbeda menurut karakteristik populasi dan lingkungan akademik (Chen & Chen, 2025; Zhang, Meng, & Wen, 2025). Pada konteks Konselor Sebaya, kondisi tersebut relevan karena responden menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pendamping teman sebaya. Namun, desain *cross-sectional* tidak memungkinkan peran tersebut ditetapkan sebagai penyebab *burnout*. Kerangka *Job Demands–Resources* hanya memberikan landasan konseptual bahwa tuntutan dan sumber daya yang tersedia perlu dipertimbangkan secara bersamaan dalam memahami kesejahteraan mahasiswa (Bakker & Mostert, 2024; Chen & Chen, 2025).

Analisis per dimensi memberikan temuan yang lebih spesifik. *Exhaustion* didominasi kategori sedang sebesar 70,21%, sedangkan *cynicism* juga didominasi kategori sedang sebesar 53,19%. Kondisi ini menunjukkan bahwa kelelahan dan kecenderungan menjauh dari lingkungan akademik belum menjadi karakteristik tinggi pada sebagian besar responden, tetapi tetap memerlukan penguatan preventif. Berbeda dengan kedua dimensi tersebut, *ineffectiveness* menunjukkan kebutuhan yang lebih menonjol, dengan 40,43% responden berada pada kategori tinggi dan 55,32% pada kategori sedang. Artinya, 95,75% responden berada pada kategori sedang hingga tinggi dan hanya 4,26% berada pada kategori rendah. Temuan ini mengarahkan perhatian pada aspek persepsi ketidakefektifan, khususnya pemikiran negatif dan kemampuan bekerja sama. Burnout yang berkaitan dengan keterlibatan akademik, pencapaian, dan kesejahteraan menunjukkan bahwa dimensi tersebut memiliki relevansi terhadap keberfungsian mahasiswa (Olson, Oberhoffer-Fritz, Reiner, & Schulz, 2025; Wang, Zhang, & Wang, 2024). Meskipun demikian, penelitian ini tidak menguji hubungan kausal sehingga *ineffectiveness* tidak dapat dinyatakan sebagai penyebab rendahnya pencapaian akademik.

Temuan tersebut memberikan dasar bagi pengembangan program BK yang berlapis. Layanan Dasar diarahkan kepada seluruh mahasiswa melalui bimbingan klasikal untuk memperkuat kemampuan mengenali kelelahan, mengelola tekanan, mempertahankan keterhubungan sosial, mengembangkan pola pikir adaptif, dan membangun kolaborasi. Perencanaan Individual diarahkan pada *goal setting, self-monitoring, time management*, *action planning*, dan penguatan dukungan sosial. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan bahwa sumber daya personal dan sosial berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik (Hong & Hanafi, 2024). Sementara itu, Layanan Responsif diprioritaskan bagi mahasiswa pada kategori tinggi, terutama pada ineffectiveness, melalui konseling individual dan kelompok. Strategi seperti *cognitive restructuring, REBT/ABCDE, problem solving*, dan *self-management* diposisikan sebagai rancangan layanan berdasarkan kebutuhan empiris, bukan sebagai intervensi yang efektivitasnya telah diuji dalam penelitian ini.

Dukungan Sistem melengkapi rancangan melalui penguatan deteksi dini, monitoring, dokumentasi, koordinasi UPA BK dengan Jurusan/Program Studi BK, serta pengembangan jejaring tindak lanjut. Struktur tersebut menunjukkan bahwa hasil asesmen dapat diterjemahkan menjadi keputusan programatik, sehingga *academic burnout* tidak berhenti sebagai data deskriptif. Namun, rancangan program perlu dipahami sebagai kerangka layanan BK berbasis kebutuhan, bukan bukti efektivitas program. Keterbatasan jumlah responden dan desain cross-

sectional juga membatasi generalisasi hasil kepada seluruh mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo. Kendati demikian, pemetaan tiga dimensi memberikan dasar empiris untuk menetapkan prioritas layanan secara lebih terarah, terutama dengan menempatkan ineffectiveness sebagai kebutuhan yang memperoleh perhatian lebih besar.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa Konselor Sebaya UPA BK Universitas Negeri Gorontalo memiliki tingkat yang beragam, dengan 34,04% berada pada kategori tinggi, 29,79% kategori sedang, dan 36,17% kategori rendah; berdasarkan dimensinya, *exhaustion* dan *cynicism* didominasi kategori sedang masing-masing sebesar 70,21% dan 53,19%, sedangkan *ineffectiveness* memiliki proporsi kategori tinggi terbesar sebesar 40,43%, sehingga menjadi area kebutuhan yang perlu mendapat perhatian dalam layanan BK. Temuan tersebut diimplikasikan ke dalam rancangan program berbasis kebutuhan melalui Layanan Dasar untuk pengembangan dan pencegahan bagi seluruh mahasiswa, Perencanaan Individual untuk pengelolaan dan pengembangan diri, Layanan Responsif bagi mahasiswa kategori tinggi, serta Dukungan Sistem melalui deteksi dini, monitoring, koordinasi UPA BK dengan Jurusan/Program Studi BK, dan tindak lanjut. Implikasinya, pengelolaan *academic burnout* di perguruan tinggi perlu didasarkan pada asesmen empiris, dilaksanakan secara berkelanjutan, dan melibatkan kolaborasi antarpihak terkait; mengingat penelitian menggunakan desain *cross-sectional* dengan 47 mahasiswa Konselor Sebaya, rancangan program ini masih perlu diuji melalui penelitian intervensional untuk memperoleh bukti mengenai efektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

Akiki, Z., Karam, V. Y., Salame, W., & Asmar, N. (2025). Burnout and Quality of Life Among Medical Students in a Conflict Affected-Region: A Cross-Sectional Study. *BMC Medical Education*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12909-025-07942-w

Andargeery, S. Y., Altaweel, E. A., Alkorbi, F. S., Alyousef, L. A., Alanazi, B. F., Idriss, S. H., … Alkhamis, L. M. (2025). Nursing Students' Academic Burnout: Its Prevalence and Association With Self-Efficacy, Psychological Distress, and Quality of Learning Experience. *BMC Nursing*, *24*(1). https://doi.org/10.1186/s12912-025-03242-2

Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, *36*(3), 92. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8

Boone, A., Steel, J., Lavreysen, O., Lambrechts, M., Vandenbroeck, S., Braeckman, L., … Godderis, L. (2025). Understanding Dropout Intentions in Medical Education: The Role of Burnout, Demands, and Resources. *Medical Education*, *60*(4), 442–452. https://doi.org/10.1111/medu.70086

Chen, J., & Chen, G. (2025). *Academic burnout* among Chinese college students: A study based on FSQCA method. *Acta Psychologica*, *253*, 104701. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.104701

Cuevas-Caravaca, E., Sánchez-Romero, E. I., & Antón-Ruiz, J. A. (2024). Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. *European Journal of Investigation in Health Psychology and Education*, *14*(6), 1561–1571. https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103

Daryanto, B., Kurniawan, J., Wiranigitasari, Hioe, F., Nurhadi, P., & Yudhantara, D. S. (2023). Prevalence of burnout and its associated factors among medical students during COVID-19 pandemic in Indonesia: A cross-sectional study. *PLoS One*, *18*(6), e0285986.

Fu, L. (2023). Social Support in Class and Learning Burnout Among Chinese EFL Learners in Higher Education: Are Academic Buoyancy and Class Level Important? *Current Psychology*, *43*(7), 5789–5803. https://doi.org/10.1007/s12144-023-04778-9

Hasan, M. A., Lakadjo, M. A., Sari, P., Siregar, I. K., & Tuasikal, J. M. S. (2026). Analisis Dimensional Academic Engagement terhadap Academic Burnout: Studi pada Mahasiswa di Perguruan

Tinggi Islam. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, *5*, 260–270. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/pwaz9e61
Hong, S., & Hanafi, Z. (2024). Understanding time perspective's influence on *academic burnout* and achievement in Chinese undergraduates. *Scientific Reports*, *14*(1), 20430.
Huyghebaert-Zouaghi, T., Ntoumanis, N., Thomas, J., Badré, S., & Berjot, S. (2024). Rethinking Students' Psychological Need States: The Unique Role of Need Unfulfilment to Understanding Ill-being in Academic Settings. *Stress and Health*, *40*(4). https://doi.org/10.1002/smi.3379
Ilić, I., Mačužić, I. Ž., & Ilić, M. (2024). High Risk of Burnout Syndrome and Associated Factors in Medical Students: A Cross-Sectional Analytical Study. *Plos One*, *19*(5), e0304515. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304515
Jiang, X., & Jiang, Y. (2025). The Impact of Physical Activity on *Academic burnout* in Chinese College Students: A Moderated Chain Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1681455
Maslach, C., & Leiter, M. (1997). *The Truth About Burnout: How Organize Cause Personal Stress and What to Do About It*. San Fransisco: Jossey-Bass.
Membrive-Jiménez, M. J., Velando-Soriano, A., Albendín-García, L., Fuente, G. A. C. la, Gómez-Urquiza, J. L., & Cañadas, G. R. (2025). Burnout, Work Engagement and Other Psychological Variables During the COVID-19 Pandemic Among Nursing Students With Clinical Experience: A Pre–Post Study. *Healthcare*, *13*(19), 2446. https://doi.org/10.3390/healthcare13192446
Mulyono, A. D., & Rahim, A. Y. A. (2023). Prevalensi Burnout Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, *29*(2), 1–12.
Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2025). Stress, student burnout and study engagement–a cross-sectional comparison of university students of different academic subjects. *BMC Psychology*, *13*(1), 293.
Ruíz, P., Rosa, L., & Puig-Lagunes, Á. A. (2025). Effectiveness of a Yoga-Based Intervention on *Academic burnout* Syndrome in Medical Students: A Pilot Study. *Journal of Education and Health Promotion*, *14*(1). https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_755_24
Sari, P., Hasan, M. A., Lakadjo, M. A., & Prasetyo, A. (2025). Mengungkap Hubungan Antara Engagement Akademik dengan Burnout Akademik Pada Mahasiswa di Perguruan Tinggi Islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, *7*(2), 251–266. https://doi.org/10.32939/ijcd.v7i2.6159
Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D* (Kedua). Bandung: CV. Alfabeta.
Torales, J., Barrios, I., Báez-Román, E., Arhens, J. J., Samaniego-Pinho, A., Torres-Romero, A. D., … Ventriglio, A. (2025). Somatic Symptoms Among University Students in Paraguay: The Role of Burnout, Stress, Insomnia, Anxiety, and Depression. *Indian Journal of Psychological Medicine*. https://doi.org/10.1177/02537176251387295
Tuasikal, J. M. S., & Smith, M. Bin. (2023). *ACADEMIC BURNOUT* MAHASISWA DALAM PEMBELAJARAN ONLINE PASCA COVID 19. *Superior Education Journal*, *1*(1), 11–17.
Wang, X.-C., Zhang, M., & Wang, J. (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
Wei, Z., Hassan, N. C., Hassan, S. A., Ismail, N., Xiao-xia, G. U., & Dong, J. (2025). The Relationship Between Internet Addiction and *Academic burnout* in Undergraduates: A Chain Mediation Model. *BMC Public Health*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-025-22719-y
Xia, Q., Zeng, W., Li, Q., Wu, S., & Xiao-ma, X. (2025). Burnout Among VET Pathway University Students: The Role of Academic Stress and School-Life Satisfaction. *BMC Public Health*, *25*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-025-22769-2
Xu, C., & Zhu, J. (2025). Parenting Styles and *Academic burnout* in Medical Students: A Moderated Mediation Model of Resilience and Stress. *Frontiers in Medicine*, *12*. https://doi.org/10.3389/fmed.2025.1703534

Yang, G., Lin, Z., Ning, Y., Chen, X., Zhang, H., & Wong, C. U. I. (2025). The Impact of *Academic burnout* on Academic Achievement: A Moderated Chain Mediation Effect From the Stimulus-Organism-Response Perspective. *Frontiers in Psychology*, *16*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1559330

Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The relationship between stress and *academic burnout* in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1517920.

BIODATA PENULIS KORESPONDEN



Moh. Alwi Hasan, Universitas Negeri Gorontalo, Mahasiswa Pascasarjana Bimbingan dan Konseling, dan 082259036659