



Literature Review: Dampak *Academic Burnout* pada Mahasiswa dalam Pembelajaran *Hybrid* terhadap Kesehatan Mental

Aisha Fadia Salsabilla^{1*}, Sujarwo Sujarwo², Desy Safitri³

¹⁻³Pendidikan IPS, Universitas Negeri Jakarta, Indonesia

E-mail: aishasalsabilla05@gmail.com¹, sujarwo-fis@unj.ac.id², desysafitri@unj.ac.id³

*Penulis Korespondensi: aishasalsabilla05@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine the impact of academic burnout on students' mental health in the context of hybrid learning through a literature review approach. The rapid transformation of learning systems in higher education, particularly the integration of online and offline methods, has increased academic demands and adaptation challenges for students. This condition potentially triggers academic burnout, which is characterized by emotional exhaustion, depersonalization, and decreased academic achievement. This research employs a literature review method by analyzing relevant scientific articles published between 2019-2025 obtained from indexed national journals and open-access sources. The findings indicate that academic burnout is still commonly experienced by students, generally at a moderate level, and has a significant impact on mental health, including increased stress, emotional fatigue, and decreased academic performance. The study also identifies several influencing factors, including internal factors such as self-efficacy and hardiness, as well as external factors such as social support, learning environment, and academic workload. Furthermore, technological developments, particularly Artificial Intelligence, have the potential to be utilized as an early detection and prevention tool for academic burnout. This study implies the importance of developing adaptive learning strategies and psychological interventions to support students' well-being in hybrid learning environments.*

Keywords: *Academic Burnout; Hybrid Learning; Mental Health; Self-Efficacy; Social Support.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak *academic burnout* terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pembelajaran *hybrid* melalui pendekatan *literature review*. Perkembangan sistem pembelajaran di perguruan tinggi yang mengintegrasikan metode daring dan luring meningkatkan tuntutan akademik serta tantangan adaptasi bagi mahasiswa. Kondisi ini berpotensi memicu *academic burnout* yang ditandai dengan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian akademik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *literature review* dengan menganalisis artikel ilmiah yang relevan pada rentang tahun 2019–2025 yang diperoleh dari jurnal nasional terindeks dan bersifat open access. Hasil kajian menunjukkan bahwa *academic burnout* masih banyak dialami oleh mahasiswa dengan tingkat sedang dan berdampak signifikan terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, kelelahan emosional, serta penurunan prestasi akademik. Selain itu, terdapat faktor internal seperti *self-efficacy* dan *hardiness*, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan beban akademik yang memengaruhi tingkat *academic burnout*. Perkembangan teknologi, khususnya *Artificial Intelligence*, juga memiliki potensi dalam membantu deteksi dini dan pencegahan *burnout*. Oleh karena itu, diperlukan strategi pembelajaran yang adaptif serta intervensi psikologis guna mendukung kesejahteraan mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*.

Kata Kunci: *Academic Burnout; Dukungan Sosial; Kesehatan Mental; Pembelajaran Hybrid; Self-Efficacy.*

1. LATAR BELAKANG

Perkembangan sistem pendidikan di perguruan tinggi dalam era digital telah mendorong transformasi atau perubahan dalam metode pembelajaran, salah satunya melalui penerapan pembelajaran *hybrid* yang menggabungkan metode daring dan luring. Perubahan ini memberikan fleksibilitas, namun juga menghadirkan tantangan baru bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan akademik yang semakin kompleks. *Academic burnout* menjadi fenomena yang semakin banyak dialami oleh mahasiswa sebagai dampak dari tekanan akademik yang berkepanjangan.

Academic burnout didefinisikan sebagai kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang terus-menerus (Suharmanto, 2024). Kondisi ini tidak hanya berdampak pada proses akademik, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. *Academic burnout* juga mencerminkan keadaan kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri yang dialami dalam proses pembelajaran (Novianti, 2021).

Fenomena *academic burnout* semakin nyata dalam konteks pembelajaran *hybrid* yang berkembang pasca pandemi COVID-19. Perubahan sistem pembelajaran yang tidak sepenuhnya stabil menyebabkan mahasiswa sering mengalami tekanan adaptasi yang signifikan. Kelelahan akibat penggunaan teknologi dalam pembelajaran daring, seperti kelelahan dalam pembelajaran secara online atau menggunakan zoom, menjadi salah satu faktor pemicu *academic burnout* dalam pembelajaran *hybrid* (Fitri & Saniya, 2022). Selain itu, perubahan metode pembelajaran selama pandemi juga meningkatkan beban belajar mahasiswa yang berujung pada stres hingga mengalami *academic burnout* (Harlia Putri et al., 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa pembelajaran *hybrid* bukan hanya memberikan fleksibilitas dalam proses pembelajaran, tetapi juga membawa risiko psikologis mahasiswa yang perlu diperhatikan. Kompleksitas tuntutan akademik dan adaptasi teknologi yang terus berkembang berpotensi munculnya *academic burnout* pada mahasiswa.

Dampak *academic burnout* tidak hanya sebatas pada aspek akademik, tetapi juga berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk *academic burnout* yang timbul akibat tekanan akademik yang tinggi (Aziza et al., 2026). *Academic burnout* diketahui memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan tingkat depresi pada mahasiswa (Fahira et al., 2025). Selain itu, kondisi *academic burnout* juga dapat menurunkan kualitas hidup mahasiswa secara perlahan karena kelelahan yang dialami secara terus-menerus (Suharmanto, 2024). Dampak ini menggambarkan bahwa burnout bukan hanya sekadar masalah akademik saja, melainkan juga persoalan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami hubungan antara *academic burnout* dan kesehatan mental dalam konteks pembelajaran *hybrid*.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengkaji berbagai faktor yang mempengaruhi *academic burnout* pada mahasiswa, seperti self-efficacy, dukungan sosial, dan resiliensi akademik. Penurunan motivasi, stres berkepanjangan, dan kejenuhan kronis menjadi indikator utama terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa (Rumapea & Rahayu, 2022).

Selain itu, *resiliensi* akademik terbukti berperan sebagai prediktor terhadap tingkat *academic burnout* yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik (Khaekal et al., 2022). Faktor eksternal seperti dukungan orang tua juga memiliki keterkaitan dengan tingkat *academic burnout* dan kesehatan mental mahasiswa dalam pembelajaran (Auliyah & Pramono, 2025). Akan tetapi, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada pembelajaran daring atau konvensional secara terpisah. Penelitian terdahulu yang secara khusus mengintegrasikan atau berfokus konteks pembelajaran *hybrid* dengan dampaknya terhadap *academic burnout* dan kesehatan mental masih relatif terbatas.

Keterbatasan penelitian terdahulu menunjukkan adanya kesenjangan (*research gap*) yang penting untuk dikaji lebih lanjut mengenai *academic burnout* dan kesehatan mental mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*. Sebagian besar penelitian terdahulu hanya berfokus pada hubungan langsung antara *academic burnout* dan psikologis tertentu tanpa mempertimbangkan dinamika sistem pembelajaran *hybrid* yang kompleks. Padahal, pembelajaran *hybrid* memiliki karakteristik yang dapat menggabungkan tekanan dari pembelajaran daring dan luring secara bersamaan. Kondisi ini berpotensi memperburuk tingkat kelelahan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dibandingkan dengan sistem pembelajaran tunggal. Selain itu, penelitian ini juga menganalisis dampak *academic burnout* terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pembelajaran *hybrid* masih belum banyak dilakukan secara komprehensif. Oleh karena itu, diperlukan adanya kajian penelitian dengan metode *literature review* yang mampu mengintegrasikan penelitian terdahulu untuk memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memiliki urgensi untuk mengkaji secara sistematis dampak *academic burnout* dan kesehatan mental pada mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dampak *academic burnout* dan kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pembelajaran *hybrid*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi pendidikan serta menjadi dasar dalam merumuskan strategi intervensi yang tepat. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya pengelolaan dari adanya dampak *academic burnout* dan kesehatan mental mahasiswa di era pembelajaran *hybrid*.

2. KAJIAN TEORITIS

Academic burnout merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental yang dialami oleh mahasiswa akibat tekanan akademik yang berkepanjangan (Suharmanto, 2024). Kondisi ini tidak hanya mencerminkan kelelahan biasa, tetapi juga melibatkan aspek psikologis yang kompleks dalam proses akademik. *Academic burnout* terjadi dengan ditandai oleh kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan pencapaian akademik (Juanda & Rosiana, 2024). Oleh karena itu, *academic burnout* menjadi indikator penting dalam menilai kesejahteraan akademik mahasiswa. Fenomena ini juga menunjukkan adanya ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan adaptasi individu.

Dalam pembelajaran *hybrid*, mahasiswa dihadapkan pada tuntutan adaptasi dari adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat, sehingga mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan sistem daring dan luring secara bersamaan. Perubahan ini meningkatkan beban akademik serta tuntutan penggunaan teknologi secara intensif. Tingginya beban mahasiswa selama perkuliahan biasanya akan diikuti dengan rasa jenuh dan kurangnya antusiasme dalam belajar (Yunalia et al., 2024). Kondisi ini dapat mempercepat munculnya *academic burnout* dalam proses pembelajaran yang tidak stabil. Selain itu, pembelajaran *hybrid* juga berpotensi menimbulkan kelelahan kognitif akibat penggunaan teknologi secara terus-menerus. Oleh karena itu, sistem pembelajaran *hybrid* menjadi salah satu faktor yang memperkuat terjadinya *academic burnout* pada mahasiswa.

Selain itu, kesehatan mental mahasiswa juga memiliki keterkaitan dengan tingkat *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa selama proses pembelajaran. Dampak *academic burnout* pada mahasiswa adalah menurunnya kondisi fisik, mental, dan psikologis (Sepdila & Magistarina, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa *academic burnout* tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa. Ketika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu panjang, mahasiswa akan mengalami gangguan psikologis seperti stres dan kelelahan emosional. *Academic burnout* juga akan mempengaruhi kualitas hidup mahasiswa (Suharmanto, 2024). Maka dari itu, penting untuk memahami hubungan antara *academic burnout* dan kesehatan mental dalam proses pembelajaran *hybrid* sebagai dasar dalam upaya pencegahan dan intervensi. Dari berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi *academic burnout* dan kesehatan mental mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*. Semakin tinggi resiliensi maka semakin rendah *academic burnout* terjadi, begitu pula sebaliknya (Wardani et al., 2025). Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik berperan penting dalam mengurangi risiko terjadinya *academic burnout* dan kesehatan mental.

Selain itu, kepercayaan diri seseorang dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *academic burnout* dalam menghadapi tekanan akademik selama perkuliahan, yang menunjukkan pentingnya faktor lingkungan sekitar dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa (Andini, 2024). Akan tetapi, sebagian besar penelitian terdahulu masih berfokus pada konteks pembelajaran tunggal. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada analisis pembelajaran *hybrid* dengan dampak dari adanya *academic burnout* dan kesehatan mental mahasiswa.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah *literature review* merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk mengkaji, mengidentifikasi, dan menganalisis berbagai temuan penelitian yang relevan dengan topik yang diteliti. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan pemahaman komprehensif mengenai perkembangan kajian *academic burnout* dan kaitannya dengan kesehatan mental mahasiswa dalam konteks pembelajaran *hybrid*. Selain itu, tinjauan pustaka dalam metode *literature review* bertujuan untuk mengidentifikasi kesenjangan penelitian serta memberikan dasar teoritis untuk penelitian selanjutnya.

Penelitian ini tersusun dengan mengumpulkan data melalui penelusuran artikel ilmiah yang diperoleh dari jurnal nasional terindeks dan bersifat open access, seperti Google Scholar dan portal jurnal ilmiah Indonesia. Kriteria data artikel ilmiah dalam penelitian ini mencakup artikel yang diterbitkan pada rentang tahun 2019–2025, yang memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian, serta menggunakan pendekatan empiris maupun kajian teoretis. Melalui data-data yang telah dikumpulkan, penelitian ini diharapkan mampu menghasilkan sintesis yang komprehensif mengenai dampak *academic burnout* terhadap kesehatan mental mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian terdahulu mengenai *academic burnout* pada mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid* terhadap kesehatan mental dalam waktu 5 tahun terakhir mencakup berbagai topik dan fokus kajian.

Ringkasan dari beberapa penelitian tersebut disajikan dalam bentuk tabel berikut :

Tabel 1. Ringkasan Penelitian

Penulis	Metode	Sampel	Tujuan	Hasil
Andrey Akira Adityaputra dan Ermida Simanjuntak (2023)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif korelasional.	Mahasiswa dengan jumlah 42.	Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat <i>academic burnout</i> dan self-efficacy mahasiswa.	Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat <i>academic burnout</i> sedang (66,7%) dan self-efficacy sedang (67,9%); menunjukkan burnout masih dialami cukup dominan pada mahasiswa.
Khalisha Yumnanida, Desy Safitri, dan Sujarwo. (2025)	Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dan metode kajian pustaka.	Melalui 5 Jurnal Ilmiah terdahulu untuk dikaji.	Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis dampak kuliah sambil bekerja terhadap kualitas belajar mahasiswa.	Penelitian menunjukkan bahwa kuliah sambil bekerja tidak selalu berdampak buruk; faktor manajemen waktu, dukungan kampus, jenis pekerjaan, dan motivasi intrinsik berperan penting dalam menjaga kualitas belajar
Bellina Widya Budiarti dan Yeni Anna Appulembang. (2021)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional, dengan analisis data melalui uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.	Mahasiswa di Kota Palembang dengan jumlah 200 orang.	Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran hardiness terhadap <i>academic burnout</i> pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online.	Penelitian menunjukkan bahwa hardiness berperan terhadap <i>academic burnout</i> , hal ini menunjukkan bahwa ketahanan psikologis berkaitan dengan rendahnya burnout pada pembelajaran daring.
Putri Diyah Trimulatsih dan Yeni Anna Appulembang. (2022)	Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala burnout akademik dan skala dukungan sosial.	Mahasiswa di Indonesia yang sedang menyusun skripsi dengan jumlah 200 orang.	Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui peran dukungan sosial terhadap <i>academic burnout</i> dalam akademik.	Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan terhadap <i>academic burnout</i> akademik dengan kontribusi sebesar 12,5%; artinya dukungan sosial dapat menurunkan <i>academic burnout</i> .
Devi Permatasari, Leny Latifah, dan Parid Rilo Pambudi. (2021)	Penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelatif.	Mahasiswa dengan jumlah 188 mahasiswa (<i>academic burnout</i>) dan 183 mahasiswa (<i>self-efficacy</i>).	Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan tingkat <i>academic burnout</i> dengan self-efficacy mahasiswa, mendeskripsikan perbedaan tingkat <i>academic burnout</i> dengan self-efficacy berdasarkan jenis	Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami <i>academic burnout</i> tingkat sedang dan self-efficacy pada kategori sedang, sehingga <i>academic burnout</i> masih menjadi persoalan yang cukup

Ainun Wafiq, Ahmad Syawal, Ikrar, dan Zainal Arifin Ahmad. (2025)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus.	Mahasiswa S2 MPI dengan jumlah 16 orang.	kelamin, jurusan dan angkatan, serta mendeskripsikan hubungan <i>academic burnout</i> dengan <i>self-efficacy</i> mahasiswa. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis <i>academic burnout</i> di era digital serta persepsi mahasiswa mengenai peluang penggunaan Artificial Intelligence untuk deteksi dini <i>burnout</i> .	nyata pada mahasiswa. Penelitian menunjukkan bahwa <i>academic burnout</i> menjadi isu penting di era digital dan pemanfaatan AI dipandang berpotensi membantu deteksi dini, sehingga relevan untuk konteks pencegahan gangguan kesehatan mental mahasiswa.
Marta Butar Butar, Silvia Mawarti Perdana, dan M.Ridwan. (2025)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan potong lintang (<i>cross-sectional</i>).	Mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7 Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Jambi Tahun 2024 dengan jumlah 138 orang.	Tujuan dalam penelitian ini untuk menggambarkan tingkat <i>academic burnout</i> pada mahasiswa tingkat akhir.	Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami <i>academic burnout</i> pada kategori tertentu, dengan dimensi <i>exhaustion</i> berada pada kategori sedang (47%), <i>cynicism</i> pada kategori sedang, dan <i>personal accomplishment</i> pada kategori tinggi pada sebagian responden.
Nisa Hermawati, Ulfiah Ulfiah, Putri Amalia Nurul Ummah, dan Feri Indra Irawan. (2025)	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional.	Sampel dalam penelitian ini melibatkan 268 Mahasiswa.	Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi <i>academic burnout</i> pada mahasiswa keperawatan.	Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami burnout pada level sedang, yaitu 78,4%, dengan penurunan prestasi akademik pada 76,8% responden. Namun, tidak ada faktor sosiodemografi seperti jenis kelamin, usia, dan angkatan yang terbukti memengaruhi tingkat <i>academic burnout</i> .

Berdasarkan hasil kajian literatur menunjukkan bahwa *academic burnout* masih menjadi fenomena yang cukup sering terjadi pada mahasiswa, terutama dalam konteks pembelajaran yang fleksibel seperti pembelajaran *hybrid learning*. Penelitian yang dilakukan oleh Adityaputra & Simanjuntak (2023) menyatakan bahwa mayoritas mahasiswa berada pada kategori *academic burnout* sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak berada pada tingkat ekstrem, *academic burnout* tetap menjadi kondisi kronis yang berpotensi memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Temuan ini sejalan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari et al. (2021) dengan kajian penelitiannya yang membahas mengenai studi *academic burnout* dan *self-efficacy* terhadap mahasiswa.

Selain itu, hasil penelitian terdahulu juga memperlihatkan bahwa *self-efficacy* atau kesehatan mental memiliki hubungan yang erat dengan *academic burnout*. Mahasiswa dengan tingkat kesehatan mental sedang cenderung akan mengalami *academic burnout* pada level yang sama, sebagaimana penjelasan ini ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Adityaputra & Simanjuntak (2023). Hal ini menunjukkan bahwa keyakinan diri mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik belum sepenuhnya mampu menekan tingkat kelelahan akademik. Dalam konteks pembelajaran *hybrid*, kondisi ini menjadi semakin kompleks karena adanya tuntutan adaptasi teknologi. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Wafiq et al. (2025) yang menunjukkan bahwa *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa dikaitkan dengan pola aktivitas digital tidak teratur yang bekerja melalui empat mekanisme mediasi, seperti gangguan tidur, overload kognitif, perbandingan sosial, dan *boundary erosion*.

Di sisi lain, penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan signifikan dalam menurunkan *academic burnout* yang dialami oleh mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Budiarti & Appulembang (2021) menunjukkan bahwa ketahanan psikologis berkontribusi terhadap rendahnya *academic burnout*, sementara penelitian yang dilakukan oleh Trimulatsih & Appulembang (2022) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 12,5% dalam menurunkan *academic burnout*. Hal ini menegaskan pentingnya faktor internal dan eksternal dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Sejalan dengan itu, penelitian yang dilakukan oleh Butar et al. (2025) menyebutkan bahwa dukungan sosial dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik sebagai faktor pelindung yang dapat mengurangi tingkat kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Dalam konteks pembelajaran *hybrid*, fleksibilitas sistem justru dapat menjadi peluang sekaligus tantangan bagi mahasiswa. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Hermawati et al. (2025) yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mampu mengelola waktu dan memiliki motivasi belajar yang tinggi tetap dapat mempertahankan kualitas akademik meskipun menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar. Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *academic burnout* berkaitan erat dengan kesehatan mental mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Hermawati et al. (2025) juga menyatakan bahwa *academic burnout* pada level sedang dialami oleh 78,4% mahasiswa, disertai penurunan prestasi akademik pada 76,8% responden. Hal ini mengindikasikan bahwa *academic burnout* tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada performa akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adityaputra & Simanjuntak (2023) yang menyatakan bahwa tingkat *academic burnout* yang tinggi berkorelasi dengan meningkatnya stres, kelelahan mental, serta penurunan kemampuan individu dalam mencapai performa akademik yang optimal.

Dalam era digital, pemanfaatan teknologi seperti Artificial Intelligence (AI) mulai dipandang sebagai solusi potensial dalam mendeteksi dini *academic burnout*. Penelitian yang dilakukan oleh Wafiq et al. (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki persepsi positif terhadap penggunaan AI dalam pencegahan gangguan kesehatan mental. Hal ini menjadi relevan dalam pembelajaran *hybrid* yang sangat bergantung pada teknologi. Oleh karena itu, perkembangan teknologi digital dapat dimanfaatkan sebagai sarana monitoring kondisi psikologis mahasiswa serta membantu dalam upaya pencegahan dini terhadap gangguan kesehatan mental Yumnanida, Safitri, et al. (2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid* dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal (*self-efficacy*, *hardiness*) dan eksternal (dukungan sosial, lingkungan belajar, beban akademik). Selain itu, dampaknya tidak hanya terbatas pada kelelahan akademik, tetapi juga meluas pada kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komprehensif dalam mengatasi *academic burnout*, termasuk intervensi psikologis dan pemanfaatan teknologi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Budiarti & Appulembang (2021) yang menyatakan bahwa *academic burnout* berkaitan erat dengan kondisi kesehatan mental mahasiswa seperti stres dan kecemasan, sehingga diperlukan upaya preventif dan promotif untuk menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian literature review yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *academic burnout* merupakan fenomena yang masih banyak dialami oleh mahasiswa, khususnya dalam konteks pembelajaran *hybrid* yang menggabungkan sistem daring dan luring.

Tingkat *academic burnout* pada mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang, namun tetap memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental, seperti meningkatnya stres, kelelahan emosional, serta penurunan prestasi akademik. Faktor internal seperti *self-efficacy* dan *hardiness*, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan belajar, dan beban akademik terbukti memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat *academic burnout*. Selain itu, perkembangan teknologi dalam era digital juga memberikan peluang dalam upaya deteksi dini dan pencegahan *academic burnout* melalui pemanfaatan *Artificial Intelligence*. Oleh karena itu, *academic burnout* tidak hanya menjadi persoalan akademik, tetapi juga berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar pihak perguruan tinggi dapat mengembangkan strategi pembelajaran *hybrid* yang lebih adaptif dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa, seperti pengelolaan beban akademik yang proporsional serta penyediaan layanan konseling yang mudah diakses. Selain itu, mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *self-efficacy*, manajemen waktu, dan resiliensi dalam menghadapi tuntutan akademik. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar, baik keluarga maupun institusi pendidikan, juga perlu diperkuat sebagai upaya pencegahan *academic burnout*. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji secara lebih mendalam dengan pendekatan empiris terkait efektivitas intervensi berbasis teknologi, seperti penggunaan *Artificial Intelligence*, dalam mendeteksi dan mengurangi tingkat *academic burnout* pada mahasiswa dalam pembelajaran *hybrid*.

DAFTAR REFERENSI

- Adityaputra, A. A., & Simanjuntak, E. (2023). ACADEMIC BURNOUT DAN SELF-REGULATED LEARNING PADA MAHASISWA YANG BEKERJA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 218–231. <https://doi.org/10.33508/exp.v11i2.5192>
- Andini, M. A. (2024). Academic Burnout Pada Mahasiswa Pekerja: Peranan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(1). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i1.10405>
- Auliyah, M. F., & Pramono, R. B. (2025). Keterkaitan Academic Burnout dan Dukungan Orang Tua dengan Student Engagement pada Mahasiswa yang Bekerja. *Jurnal Psikologi Ekspresi*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.24176/ekspresi.v2i1.14832>

- Aziza, T., Yusnilawati, Nasution, R. A., Yuliana, & Kamariyah. (2026). HUBUNGAN BURNOUT AKADEMIK DENGAN KESEHATAN JIWA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS JAMBI. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 14(01), 94–103. <https://doi.org/10.52236/ih.v14i1.892>
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Menjalani Pembelajaran Online. In *Psychology Journal of Mental Health* (Vol. 3, Number 1). <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/82>
- Butar, M. B., Silvia, M. P., & Ridwan, M. (2025). Hubungan Academic Burnout dengan Gangguan Mental Emosional Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan Terpadu (JITKT)*, 5(2). <https://ejournal.poltekkes-tanjungpinang.ac.id/index.php/jkstl/article/view/232>
- Trimulatsih, P. D., & Appulembang, Y. A. (2022). Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(1), 36–47. <https://doi.org/10.32539/pjmh.v4i1.63>
- Fahira, N., Yanti Pasaribu, S., Zahra Stabitah, Z., Ulina Sihotang, R., Anggoro, R., Adria Wirda, M., & Geografi, P. (2025). Pengaruh Academic Burnout Terhadap Tingkat Depresi Mahasiswa Unimed. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 4(2).
- Fitri, A., & Saniya. (2022). KENALI, SINDROM ZOOM FATIGUE PADA MAHASISWA SELAMA PEMBELAJARAN DARING. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 11(2), 171–177. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v11i2.2284>
- Harlia Putri, T., Masitoh, Z., Khalid Program Studi Keperawatan, F., Kedokteran, F., Tanjungpura, U., Jl Profesor Dokter H Hadari Nawawi, J. H., Laut, B., Tenggara, P., & Barat, K. (2023). FAKTOR YANG MEMPENGARUHI ACADEMIC BURNOUT PADA MAHASISWA KEPERAWATAN. *JKJ: Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11(2).
- Hermawati, N., Ulfiah, Amalia, P. N. U., & Irawan, F. I. (2025). Peran Dukungan Sosial dan Resiliensi Akademik dalam Menjelaskan Burnout Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 16(2). <https://doi.org/10.29080/jpp.v16i2.1587>
- Juanda, D. A., & Rosiana, D. (2024). Kajian Mengenai Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(2), 1046–1053. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i2.12959>
- Khaekal, M. F. K., Zubair, A. G. H., & Minarni, M. (2022). Resilience Academic sebagai Prediktor terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 126–134. <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1875>
- Novianti, R. (2021). Academic Burnout pada Proses Pembelajaran Daring. *JURNAL KESEHATAN PERINTIS (Perintis's Health Journal)*, 8(2), 128–133. <https://doi.org/10.33653/jkp.v8i2.656>
- Permatasari, D., Latifah, L., & Pambudi, P. R. (2021). Studi Academic Burnout dan Self-Efficacy Mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.7418>

- Rumapea, L. R. R., & Rahayu, M. N. M. (2022). Hubungan Antara Self-Efficacy dengan Academic Burnout pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(1), 26. <https://doi.org/10.26858/talenta.v7i1.33971>
- Sepdila, W., & Magistarina, E. (2024). Kontribusi Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa Semester Akhir Universitas Negeri Padang. *YASIN*, 4(5), 1175–1186. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3876>
- Suharmanto, S. (2024). Hubungan Antara Academic Burnout Dengan Kualitas Hidup Pada Mahasiswa. *JURNAL KESEHATAN TROPIS INDONESIA*, 2(4), 182–188. <https://doi.org/10.63265/jkti.v2i4.96>
- Wafiq, A., Syawal, A., . I., & Ahmad, Z. A. (2025). Burnout Akademik di Era Digital dan Persepsi Mahasiswa terhadap Peluang Pemanfaatan Artificial Intelligence untuk Deteksi Dini. *Jurnal Sains Dan Teknologi (JSIT)*, 5(3), 426–434. <https://doi.org/10.47233/jsit.v5i3.3711>
- Wardani, F. P., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2025). Academic Burnout pada Mahasiswa yang Aktif Berorganisasi: Bagaimana Peran Resiliensi? *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(04). <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12548>
- Yumnanida, K., Safitri, D., & Sujarwo. (2025). Analisis Dampak Kuliah Sambil Bekerja terhadap Kualitas Belajar Mahasiswa di Kampus (Studi Literatur). *Jurnal Ilmu Hukum*, 2(4), 336–343. <https://doi.org/10.62017/syariah>
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Radiah, S. (2024). Hubungan Academic Burnout dengan Academic Procrastination pada Mahasiswa. *Jurnal Gema Keperawatan*, 16(2), 343–353. <https://doi.org/10.33992/jgk.v16i2.3084>