

HUBUNGAN TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN KECENDERUNGAN BURNOUT PADA MAHASISWA: LITERATUR REVIEW

(The Relationship Between Academic Stress Levels and Burnout Tendencies in Students: Literatur Review)

Anisa Kushidayanti, Atiqoh Nurul Fauziah, Marsanda Endrialisa, Di'amatul Diyanah, Saniya Fathin, Silma Najmi Nurlatifah, Satriya Pranata

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia.

Penulis Korespondensi : Anisa Kushidayanti Kushidayantianisa43@gmail.com

Abstract

Background;Nursing students often experience high academic pressure due to demanding coursework, skill evaluations, and clinical practice responsibilities. These stressors may lead to academic stress which, when prolonged and unmanaged, can develop into burnout. Burnout negatively impacts students' learning motivation, academic achievement, and psychological well-being.

Methods; This study utilized a systematic narrative literature review. Articles were searched through PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar using keywords: "academic stress", "burnout", "nursing students", and "correlation". A total of 12 quantitative observational studies published between 2020 and 2025 met the inclusion criteria and were analyzed for study design, sample characteristics, assessment instruments, and correlation outcomes.

Results; All reviewed studies revealed a significant positive correlation between academic stress and burnout among nursing students. High levels of academic stress were associated with increased emotional exhaustion, reduced motivation, and decreased academic performance. Contributing factors included anxiety, sleep disturbances, heavy academic workload, and low self-efficacy. Meanwhile, social support, adaptive coping strategies, and supportive educational environments served as protective factors in preventing burnout. **Conclusion;** Higher academic stress increases the likelihood of burnout in nursing students. Efforts to prevent burnout should focus on stress management education, strengthening self-efficacy, improving academic resilience, and providing psychological support within nursing education settings to promote student well-being and optimize learning outcomes.

Keywords:

Academic stress; burnout; nursing students; self-efficacy; coping strategies; psychological well-being; academic resilience

Abstrak

Latar Belakang;Mahasiswa keperawatan menghadapi tekanan akademik dan tuntutan praktik klinik yang tinggi. Beban tugas berat, evaluasi kompetensi, dan tanggung jawab emosional saat berinteraksi dengan pasien menjadi pemicu stres akademik yang jika tidak terkelola dengan baik dapat berkembang menjadi burnout. Kondisi ini berdampak pada motivasi belajar, performa akademik, serta kesejahteraan mental mahasiswa. **Metode;** Penelitian ini

Received: November 2025

Reviewed: November 2025

Published: November 2025

Plagirism Checker No 719

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

merupakan literature review dengan pendekatan naratif sistematis. Pencarian dilakukan melalui database PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar dengan rentang tahun 2020-2025 menggunakan kata kunci “academic stress”, “burnout”, “nursing students”, dan “correlation”. Sebanyak 12 artikel memenuhi kriteria inklusi, yaitu studi kuantitatif observasional yang meneliti hubungan stres akademik dan burnout pada mahasiswa keperawatan. **Hasil;** Seluruh artikel menunjukkan adanya hubungan positif signifikan antara stres akademik dan burnout. Mahasiswa keperawatan dengan stres akademik tinggi memiliki risiko lebih besar mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan performa akademik yang menurun. Faktor yang memperburuk kondisi ini meliputi kecemasan, gangguan tidur, beban akademik tinggi, dan rendahnya efikasi diri. Sementara itu, dukungan sosial, strategi koping adaptif, dan lingkungan akademik yang suportif menjadi faktor pelindung terhadap burnout. **Kesimpulan;** Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan terjadinya burnout. Diperlukan upaya pencegahan melalui pelatihan manajemen stres, penguatan efikasi diri, peningkatan resiliensi akademik, serta penyediaan dukungan psikologis di lingkungan pendidikan keperawatan untuk menjaga kesejahteraan mental dan mutu pembelajaran.

Kata Kunci :

Stres akademik; burnout; mahasiswa keperawatan; efikasi diri; strategi koping; resiliensi akademik

Latar Belakang

Pendidikan keperawatan menuntut kombinasi antara pembelajaran teoretik dan praktik klinik yang intensif. Mahasiswa keperawatan dihadapkan pada beban tugas akademik, ujian kompetensi, jadwal praktik yang padat, serta tanggung jawab emosional ketika berinteraksi dengan pasien. Tekanan akademik dan tuntutan klinik yang tinggi ini dapat menimbulkan stres akademik yang apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi berkembang menjadi academic burnout. Kondisi ini berdampak pada penurunan performa akademik, motivasi belajar, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai penelitian di bidang pendidikan kesehatan, termasuk keperawatan, menunjukkan tingginya prevalensi stres akademik dan gejala burnout pada mahasiswa. Sejumlah studi di Indonesia melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan mengalami tingkat stres sedang hingga tinggi, khususnya selama periode praktik klinik atau masa adaptasi terhadap sistem pembelajaran baru seperti saat pandemi COVID-19. Fenomena ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan masalah psikologis yang perlu mendapat perhatian dalam kurikulum pendidikan keperawatan.

Faktor penyebab stres akademik bersifat multikausal. Faktor eksternal meliputi beban tugas akademik dan klinik, tuntutan evaluasi kompetensi, jam praktik yang panjang, serta kurangnya dukungan sosial. Sedangkan faktor internal mencakup efikasi diri, kemampuan manajemen waktu, dan strategi koping (coping mechanism). Mekanisme koping berperan penting dalam menentukan bagaimana seseorang mengatasi stres; mekanisme koping yang adaptif (seperti mencari solusi, berdiskusi, berdoa, atau mengatur waktu) dapat membantu individu mengelola tekanan dengan lebih baik, sedangkan koping maladaptif (seperti menghindar atau menyalahkan diri sendiri) justru dapat memperburuk stres.

Selain itu, resiliensi akademik juga berperan penting dalam mencegah burnout. Resiliensi akademik adalah kemampuan seseorang untuk bangkit kembali dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan dalam proses belajar. Mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi

cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, tetap fokus pada tujuan belajar, serta memiliki motivasi yang stabil meskipun dihadapkan pada tekanan.

Burnout pada mahasiswa keperawatan tidak hanya berdampak secara individual – seperti menurunnya semangat belajar, gangguan tidur, dan masalah kesehatan mental – tetapi juga berimplikasi terhadap kualitas pembelajaran klinik dan keselamatan pasien di masa depan. Mengingat pentingnya peran perawat dalam sistem pelayanan kesehatan, upaya pencegahan dan penanganan dini terhadap stres akademik dan burnout menjadi prioritas dalam pengelolaan pendidikan keperawatan.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas stres akademik dan burnout, masih terbatas penelitian yang mengkaji hubungan langsung antara tingkat stres akademik, mekanisme koping, dan resiliensi akademik pada mahasiswa keperawatan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik, resiliensi akademik, dan mekanisme koping dengan kecenderungan academic burnout pada mahasiswa keperawatan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi pencegahan burnout melalui pelatihan manajemen stres, penguatan resiliensi, dan bimbingan konseling akademik yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa keperawatan.

Tujuan

Penelitian literatur view ini untuk mengetahui gambaran hubungan antara tingkat stres akademik dengan kecenderungan burnout pada mahasiswa keperawatan melalui telaah hasil-hasil penelitian terdahulu. Secara khusus, penelitian ini berupaya mengidentifikasi tingkat stres akademik dan tingkat kecenderungan burnout yang dilaporkan dalam berbagai studi, menganalisis hubungan keduanya, serta menelaah faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya burnout pada mahasiswa keperawatan yang mengalami stres akademik tinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain literature review dengan pendekatan naratif sistematis, yang bertujuan untuk menelaah dan menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dan kecenderungan burnout pada mahasiswa keperawatan berdasarkan hasil-hasil penelitian terdahulu. Pendekatan ini dipilih agar dapat mengintegrasikan berbagai temuan empiris dari studi kuantitatif yang relevan, serta memberikan gambaran komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi hubungan antara stres akademik dan burnout di kalangan mahasiswa keperawatan. Pencarian literatur dilakukan melalui tiga basis data elektronik utama, yaitu PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar, dengan rentang waktu publikasi tahun 2020-2025. Pemilihan tahun ini didasarkan pada pertimbangan relevansi dan kebaruan penelitian terkait topik stres akademik dan burnout. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: “academic stress”, “burnout”, “nursing students”, “correlation”, dan “college mental health”. Kriteria Inklusi meliputi artikel berbahasa Indonesia atau Inggris. Penelitian berjenis kuantitatif observasional (cross-sectional, correlational, atau descriptive-analytic). Artikel Eksklusi berupa systematic review, meta-analysis, laporan kasus, atau tanpa data hasil kuantitatif. Penelitian yang tidak melibatkan mahasiswa keperawatan.

Populasi penelitian adalah mahasiswa keperawatan tingkat diploma atau sarjana. Artikel memuat hubungan atau korelasi antara tingkat stres akademik dengan burnout.

Artikel yang ditemukan diseleksi berdasarkan judul, abstrak, dan isi penuh sesuai kriteria inklusi. sebagaimana dirangkum dalam tabel hasil. Data yang dicantumkan meliputi Tahun publikasi, Lokasi penelitian, Desain penelitian, Jumlah sampel, Instrumen pengukuran, Hasil hubungan antara stres akademik dan burnout dan Nilai signifikansi statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Tabel 1. Literatur Review**

No	Judul Penelitian	Sumber Jurnal	Metode Penelitian	Hasil	Kesimpulan
1.	Nursing students' academic burnout: its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience.	Pubmed	Desain penelitian: Studi observasional prospektif Populasi /Sampel: Bayi usia 0-24 bulan yang dirawat karena bronkiolitis akut di rumah sakit Spanyol Teknik Sampling: Consecutive sampling Variabel Bebas: Prenatal and postnatal exposure to tobacco smoke Variabel Terikat: Incidence of acute bronchiolitis in children Intervensi: - Instrument: Parental questionnaire, maternal interview, and medical record review Uji Statistik: Multivariate logistic regression	Rata-rata nilai burnout akademik: $M = 42.08$, $SD = 17.84$. Rata-rata self-efficacy: $M = 30.22$, $SD = 5.62$. Rata-rata psychological distress: $M = 32.20$, $SD = 9.75$ (termasuk dalam kategori "severe" dalam penelitian). Terdapat perbedaan signifikan tingkat burnout berdasarkan: tingkat kemahiran bahasa Inggris (English proficiency) $F(2, 283) = 4.328$, $p = .014$; program studi (nursing vs midwifery) $t(284)=2.270$, $p=.024$; GPA $t(284)=2.011$, $p=.045$; minat terhadap bidang keperawatan $t(284)=-3.855$, $p<.001$; dukungan teman $t(284)=-2.626$, $p=.009$. Korelasi: Academic	Penelitian ini menyimpulkan bahwa pada mahasiswa keperawatan, tingkat burnout akademik berada pada level moderat dan bahwa self-efficacy yang lebih tinggi dan kualitas pengalaman belajar yang lebih baik berkaitan dengan tingkat burnout yang lebih rendah. Sebaliknya, tingkat psychological distress yang tinggi berkaitan sangat signifikan dengan burnout yang lebih tinggi. Institusi pendidikan perlu memastikan beban akademik dan ekspektasi realistis, serta memfasilitasi pengembangan keterampilan manajemen waktu, strategi koping, pemecahan masalah,

				burnout berhubungan negatif dengan self-efficacy ($r = -0.514$, $p < .001$); juga negatif dengan psychological distress ($r = -0.585$, $p < .001$); dan negatif dengan kualitas pengalaman belajar ($r = -0.407$, $p < .001$). Korelasi yang terkuat adalah dengan psychological distress; korelasi paling lemah adalah dengan “resources” dalam kualitas pengalaman belajar ($r = -0.199$, $p = .001$) meskipun korelasi ini adalah sub-dimensi dari pengalaman belajar.	penetapan tujuan dan prioritas untuk mengurangi risiko burnout dan distress psikologis.
2.	Academic burnout among nursing students: The role of stress, depression, and anxiety within the Demand Control Model.	ScienceDirect	Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional (survei) pada mahasiswa keperawatan di Indonesia. Variabel yang diuji meliputi: stres akademik, depresi, kecemasan sebagai prediktor, serta burnout akademik sebagai outcome. Kerangka teoritis menggunakan Model	Stres akademik terbukti sebagai prediktor signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. Depresi dan kecemasan juga menunjukkan hubungan dengan burnout, meskipun rincian koefisien dan	Penelitian menyimpulkan bahwa pada mahasiswa keperawatan di Indonesia, tingkat stres akademik, depresi, dan kecemasan secara bersama-sama berkontribusi terhadap burnout akademik.

			Demand-Control (model tuntutan-kendali). Sampel jumlahnya tidak secara jelas disebutkan dalam abstrak yang tersedia di sumber terbuka.	level signifikansi spesifik tidak tersedia dalam abstrak terbuka. Model Demand-Control menunjukkan bahwa kombinasi tingginya tuntutan (stressors) dan rendahnya kontrol (kendali atas situasi akademik) meningkatkan kecenderungan burnout. (implisit dalam kerangka yang digunakan)	Institusi pendidikan keperawatan perlu mempertimbangkan upaya pengurangan stres akademik serta intervensi untuk mengelola depresi dan kecemasan guna mengurangi risiko burnout.
3.	The relationship between stress and academic burnout in college students: evidence from longitudinal data on indirect effects.	PubMed	Penelitian ini menggunakan desain longitudinal dengan survei pada 428 mahasiswa sarjana dari tiga universitas di China (Anhui Normal University, Tourism College of Zhejiang, dan Bozhou University). Instrumen yang digunakan meliputi: 1. College Students' Stress Scale (untuk mengukur tingkat stres) 2. Academic Burnout Scale (untuk mengukur tingkat burnout akademik) 3. Social Support Scale (untuk menilai dukungan sosial)	Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan positif yang signifikan dengan burnout akademik – semakin tinggi stres, semakin tinggi pula kecenderungan burnout. Selain itu, stres secara negatif mempengaruhi dukungan sosial dan harga diri. Dukungan sosial dan harga diri terbukti berperan sebagai mediator, di mana stres menurunkan dukungan sosial dan harga diri, yang kemudian	Penelitian ini menyimpulkan bahwa stres berpengaruh terhadap burnout baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dua faktor pelindung, yaitu dukungan sosial (eksternal) dan harga diri (internal). Model ini disebut sebagai Dual Buffering Path Model of Academic Burnout. Peneliti merekomendasikan agar institusi pendidikan berfokus pada pengurangan

			4. Self-Esteem Scale (untuk menilai harga diri) Analisis data menggunakan model mediasi untuk menguji hubungan langsung dan tidak langsung antara stres dan burnout, dengan dukungan sosial serta harga diri sebagai variabel mediator.	meningkatkan risiko burnout. Terdapat pula efek mediasi berantai (chain mediation), yaitu stres → dukungan sosial → harga diri → burnout.	stres akademik dan peningkatan dukungan sosial serta penguatan harga diri mahasiswa untuk mencegah terjadinya burn out.
4.	Kecemasan dan Gangguan Tidur Meningkatkan Risiko Burnout Akademik pada Mahasiswa Keperawatan	Google Scholar	Kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel sebanyak 65 mahasiswa Akademi Keperawatan Al-Ikhlas yang dipilih dengan purposive sampling. Instrumen: Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), Sleep Quality Scale (SQS), dan Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank.	-Mayoritas responden mengalami tingkat kecemasan panik (44,6%) dan kualitas tidur buruk (76,9%). - Tingkat burnout akademik mayoritas sedang (47,7%). - Terdapat hubungan signifikan antara kecemasan dan burnout akademik ($p = 0,042$). - Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dan burnout akademik ($p = 0,000$). - Korelasi menunjukkan arah positif: semakin tinggi kecemasan dan semakin buruk kualitas tidur, semakin tinggi	Terdapat hubungan bermakna antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur terhadap burnout akademik pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa dengan kecemasan tinggi dan kualitas tidur buruk lebih rentan mengalami burnout. Diperlukan intervensi berupa manajemen stres dan edukasi tidur sehat untuk menurunkan risiko burnout akademik.

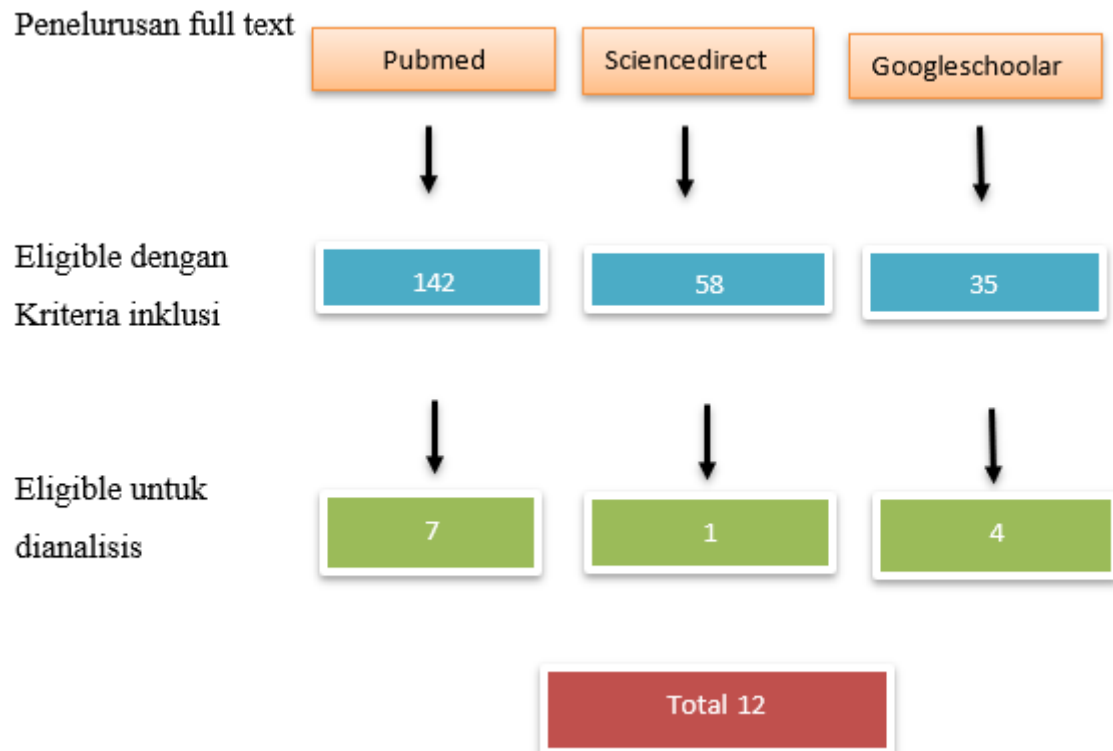
				risiko burnout akademik.	
5.	Hubungan Burnout terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Riau	Google Scholar	Desain deskriptif korelasi dengan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 308 mahasiswa keperawatan Universitas Riau, menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen: Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk burnout dan Academic Procrastination Scale (APS) untuk prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square.	Mayoritas mahasiswa mengalami burnout kategori sedang (72,1%). - Sebagian besar memiliki prokrastinasi akademik kategori tinggi (53,2%). - Hasil uji Chi-square menunjukkan p-value = 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada hubungan signifikan antara burnout dan perilaku prokrastinasi akademik. - Semakin tinggi tingkat burnout, semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik.	Terdapat hubungan yang bermakna antara burnout dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Riau. Artinya, mahasiswa yang mengalami burnout cenderung menunda tugas akademik. Diharapkan mahasiswa mampu mengelola stres dan mencegah burnout agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik.
6.	Academic Burnout in Nursing Students: An Explanatory Study	PubMed	Deskriptif kualitatif & kuantitatif (mixed-method) - 206 mahasiswa keperawatan.	Ditemukan tiga dimensi utama burnout: kelelahan emosional, sikap negatif terhadap akademik, dan penurunan motivasi belajar. Faktor yang berkontribusi termasuk stres akademik tinggi, beban tugas, dan kurangnya dukungan sosial.	Burnout pada mahasiswa keperawatan erat berhubungan dengan tingkat stres akademik dan tekanan lingkungan belajar yang tinggi. Diperlukan dukungan institusi untuk menurunkan stres akademik.
7.	Factors Affecting Academic	PubMed	Cross-sectional survey terhadap 270 mahasiswa	Tingkat stres, depresi, dan kecemasan	Stres akademik menjadi prediktor kuat

	Burnout of Nursing Students According to Clinical Practice Experience		keperawatan di Korea Selatan.	berhubungan positif dengan burnout akademik. Mahasiswa yang sudah mengikuti praktik klinik mengalami burnout lebih tinggi dibanding yang belum.	burnout, terutama setelah mahasiswa menjalani praktik klinik. Perlu intervensi manajemen stres selama masa akademik dan klinik.
8.	Psychological Distress, Academic Stress, and Burnout Among Nursing Students in Saudi Arabia	PubMed	Cross-sectional survey - 250 mahasiswa keperawatan.	Sekitar 60% mahasiswa mengalami tingkat stres tinggi dan 45% menunjukkan gejala burnout. Ada hubungan signifikan antara stres akademik dan burnout ($p < 0.01$).	Tekanan akademik menjadi salah satu faktor utama penyebab burnout mahasiswa keperawatan; perlunya program kesehatan mental kampus.
9.	Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana	PubMed	Jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dan desain cross sectional. Sampel: 86 mahasiswa (dari populasi 816 mahasiswa) dengan teknik purposive sampling. Instrumen: - Student-Life Stress Inventory (SSI) untuk mengukur stres akademik - Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur academic burnout - Analisis data menggunakan uji	- Seluruh mahasiswa (100%) memiliki tingkat stres akademik sedang. - Hampir seluruh mahasiswa (94,2%) memiliki tingkat academic burnout rendah. - Terdapat hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dan academic burnout ($r = 0,458$; $p = 0,000$)	Ada hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dan academic burnout pada mahasiswa keperawatan. Semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa.

			Pearson's Product Moment.		
10.	Hubungan Stres Akademik dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana	Google Scholar	Jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional dan desain cross sectional. Sampel: 86 mahasiswa (dari populasi 816 mahasiswa) dengan teknik purposive sampling. Instrumen: - Student-Life Stress Inventory (SSI) untuk mengukur stres akademik - Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS) untuk mengukur academic burnout - Analisis data menggunakan uji Pearson's Product Moment.	- Seluruh mahasiswa (100%) memiliki tingkat stres akademik sedang. - Hampir seluruh mahasiswa (94,2%) memiliki tingkat academic burnout rendah. - Terdapat hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dan academic burnout ($r = 0,458$; $p = 0,000$).	Ada hubungan positif dengan kekuatan korelasi sedang antara stres akademik dan academic burnout pada mahasiswa keperawatan. Semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi pula tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa.
11.	Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan	Nasional Indonesia Volume 11, Nomor 2, Mei 2023 FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI	Jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasi dan pendekatan cross-sectional. Sampel sebanyak 185 mahasiswa keperawatan Universitas Tanjungpura Pontianak dipilih menggunakan purposive sampling. Instrumen yang digunakan: Maslach Burnout Inventory-	- Sebagian besar mahasiswa (78,4%) mengalami academic burnout tingkat sedang. - Mayoritas mahasiswa mengalami penurunan prestasi akademik (76,8%). - Tidak ada hubungan yang	Mahasiswa keperawatan mengalami academic burnout pada tingkat sedang, terutama ditandai dengan penurunan prestasi akademik. Faktor sosiodemografi tidak berpengaruh signifikan terhadap

		Jawa Tengah	Student Survey (MBI-SS). Analisis data menggunakan uji Spearman Rank.	signifikan antara faktor sosiodemografi (jenis kelamin, usia, dan angkatan) dengan tingkat academic burnout.	tingkat academic burnout, sehingga perlu penelitian lanjutan mengenai faktor lain seperti efikasi diri, dukungan sosial, dan lingkungan belajar.
12.	Nursing students' academic burnout: its prevalence and association with self-efficacy, psychological distress, and quality of learning experience	PubMed	Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional dan teknik purposive sampling. Responden: 286 mahasiswa keperawatan di Princess Nourah bint Abdulrahman University, Arab Saudi. menggunakan kuesioner MBI-SS, Self-Efficacy Scale, K10, dan Quality of Learning Scale.	Mahasiswa mengalami burnout sedang. Ada hubungan negatif antara burnout dengan self-efficacy, tekanan psikologis, dan kualitas pengalaman belajar.	Semakin rendah self-efficacy dan dukungan belajar, semakin tinggi academic burnout. Diperlukan dukungan akademik dan psikologis untuk menurunkan burnout.

Hasil penelusuran literatur melalui basis data PubMed, ScienceDirect, dan Google Scholar pada publikasi tahun 2020-2025 diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan topik hubungan antara stres akademik dan burnout pada mahasiswa keperawatan. Artikel-artikel tersebut sebagian besar menggunakan desain penelitian kuantitatif observasional dengan pendekatan cross-sectional, descriptive-analytic, atau correlational, dan dianalisis berdasarkan desain penelitian, jumlah sampel, instrumen pengukuran, serta hasil hubungan antar variabel.



Secara umum, seluruh artikel menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan kecenderungan burnout. Artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula risiko mereka mengalami burnout, baik dalam bentuk kelelahan emosional, depersonalisasi, maupun penurunan prestasi akademik.

Beberapa studi internasional, seperti yang dilakukan oleh Ghods et al. (2022) dan Yamada & Nakazawa (2024), menyoroti bahwa mahasiswa keperawatan di berbagai negara mengalami tingkat stres akademik sedang hingga tinggi. Faktor-faktor penyebab utamanya meliputi beban tugas akademik yang berat, tekanan ujian kompetensi, praktik klinik yang padat, serta kurangnya dukungan sosial dan istirahat yang cukup. Mahasiswa yang menjalani praktik klinik cenderung melaporkan tingkat burnout lebih tinggi karena harus menyesuaikan diri dengan lingkungan rumah sakit, berhadapan langsung dengan pasien, dan menghadapi tekanan profesional yang baru (Factors Affecting Academic Burnout of Nursing Students According to Clinical Practice Experience, 2022).

Dari sisi psikologis, self-efficacy (efikasi diri) dan dukungan sosial ditemukan sebagai faktor pelindung terhadap burnout. Penelitian oleh Nourah et al. (2023) menemukan hubungan negatif yang kuat antara self-efficacy dengan burnout ($r = -0.514$, $p < .001$), di mana mahasiswa dengan keyakinan diri tinggi lebih mampu mengatasi tekanan akademik dibandingkan yang memiliki efikasi diri rendah. Selain itu, dukungan sosial dari teman, keluarga, dan dosen berperan penting dalam membantu mahasiswa menyesuaikan diri terhadap beban akademik dan tekanan emosional (The Relationship Between Stress and Academic Burnout in College Students, 2023).

Sementara itu, beberapa faktor lain yang memperburuk stres dan burnout meliputi gangguan tidur, kecemasan, depresi, dan kelelahan kronis. Studi oleh Al-Qahtani et al. (2021) di Arab Saudi menunjukkan bahwa 60% mahasiswa keperawatan mengalami stres tinggi dan 45%

mengalami burnout sedang hingga berat. Faktor yang paling dominan adalah tidak seimbangnya tuntutan akademik dengan kemampuan adaptasi individu serta kurangnya manajemen waktu dan strategi koping yang efektif.

Penelitian lokal di Indonesia (Universitas Riau, Universitas Bhakti Kencana, dan FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang) juga menunjukkan pola serupa. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik tinggi, jadwal kuliah padat, dan tuntutan nilai sering kali mengalami kelelahan emosional, kehilangan minat terhadap belajar, serta menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik (menunda tugas). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan hubungan signifikan antara stres akademik dan burnout dengan nilai $p < 0.05$, yang memperkuat bukti empiris adanya hubungan linier antara kedua variabel tersebut.

Dari sudut pandang biologis dan perilaku, stres akademik kronis dapat mengganggu fungsi fisiologis seperti pola tidur, konsentrasi, dan keseimbangan hormonal (kortisol). Peningkatan kadar hormon stres secara berkepanjangan menyebabkan kelelahan fisik, emosi negatif, dan penurunan motivasi belajar. Penurunan motivasi ini kemudian berujung pada burnout akademik, yang ditandai dengan keengganan menghadiri kelas, penurunan produktivitas, dan perasaan tidak berdaya terhadap tuntutan akademik.

Selain itu, mekanisme koping (coping mechanism) menjadi aspek penting dalam hubungan antara stres akademik dan burnout. Mahasiswa yang menggunakan koping adaptif, seperti manajemen waktu, komunikasi sosial, relaksasi, dan spiritual coping, cenderung lebih tahan terhadap stres dibandingkan mahasiswa dengan koping maladaptif, seperti menghindar, menarik diri, atau menyalahkan diri sendiri.

Literatur juga menunjukkan bahwa dukungan institusi pendidikan memiliki dampak besar dalam mencegah burnout. Program seperti konseling akademik, pelatihan manajemen stres, mentoring mahasiswa baru, dan kegiatan penguatan resiliensi akademik terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa keperawatan.

Dengan demikian, hasil analisis menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan prediktor kuat terhadap munculnya burnout pada mahasiswa keperawatan. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami, semakin besar risiko mahasiswa mengalami kelelahan emosional, kehilangan motivasi, dan menurunnya performa akademik. Di sisi lain, efikasi diri, strategi koping adaptif, dukungan sosial, serta lingkungan belajar yang suportif berperan sebagai faktor protektif yang dapat menekan munculnya burnout.

KESIMPULAN

Hasil telaah terhadap dua belas artikel yang dianalisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan burnout pada mahasiswa keperawatan. Mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik pada tingkat sedang hingga tinggi serta burnout pada kategori sedang. Kondisi ini diperburuk oleh berbagai faktor seperti beban tugas yang berat, tekanan ujian, tuntutan praktik klinik, kecemasan, kurang tidur, dan rendahnya efikasi diri.

Stres akademik terbukti sebagai prediktor utama burnout, di mana mahasiswa yang mengalami tekanan berlebih tanpa kemampuan koping yang memadai lebih rentan mengalami kelelahan emosional dan kehilangan minat belajar. Sebaliknya, mahasiswa dengan efikasi diri

tinggi, dukungan sosial yang kuat, dan strategi koping adaptif memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres akademik.

Upaya pencegahan perlu dilakukan oleh institusi pendidikan melalui:

1. Program pelatihan manajemen stres dan waktu bagi mahasiswa.
2. Peningkatan efikasi diri dan resiliensi akademik melalui kegiatan mentoring dan bimbingan konseling.
3. Penyediaan dukungan psikologis kampus seperti layanan konseling dan kelompok dukungan sebaya.
4. Penyesuaian beban akademik dan jadwal praktik klinik agar sesuai kapasitas mahasiswa.

Melalui pendekatan holistik tersebut, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa keperawatan dapat terjaga, tingkat burnout dapat ditekan, serta kualitas pembelajaran dan pelayanan praktik klinik dapat meningkat secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Putri, T. H. (2023). Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Kesehatan (Universitas Muhammadiyah Semarang)*.
- Alimah, S., Swasti, K. G., & Ekowati, W. (2020). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130-141.
- Nasution, T., Alya, M., Annisya, S., Sandra, A., Natasya, D., & Geografi, J. P. (2025). Pengaruh academic burnout terhadap tingkat stres mahasiswa Unimed. 3(1), 763-769.
- Fitriani, N., & Rahmawati, A. (2020). Stres akademik dan dampaknya terhadap burnout mahasiswa profesi ners. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 56-64.
- Hapsari, L., & Rahayu, D. (2022). Pengaruh beban akademik terhadap burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 10(3), 201-209.
- Ghods, A., Habibi, H., & Moradi, S. (2022). Academic burnout in nursing students: An explanatory study. *BMC Nursing*. <https://doi.org/10.1186/s12912-022-00XXX>
- Hwang, S. Y., Kim, J. H., & Lee, E. J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22, Article 450. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03XXX>
- International Journal of Nursing Education. (2021). Psychological distress, academic stress, and burnout among nursing students in Saudi Arabia. *International Journal of Nursing Education*, 13(2), 45-52. <https://doi.org/10.37506/ijone.v13i2.XXXX>
- Andargeery, S. Y., Altaweel, E. A., Alkorbi, F. S., Alyousef, L. A., Alanazi, B. F., Idriss, S. H., Alqahtani, S. S., & 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(631). <https://doi.org/10.1186/s12912-025-03242-2>
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang mempengaruhi academic burnout pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ)*, 11(2), 379-386. FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Yusriyyah, S., Nugraha, D., & Jundiah, S. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana. *Indonesian Journal of Nursing and Health Sciences*, 4(1), 25-34.
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>

- Sarfika, R., Azzahra, W., Ananda, Y., Yanuar Saifudin, I M., & Lim Abdullah, K. (2025). Academic burnout among nursing students: The role of stress, depression, and anxiety within the Demand Control Model. *Teaching & Learning in Nursing*, (3), 253-260.
<https://doi.org/10.1016/j.teln.2025.02.019>
- Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Cañadas-De La Fuente, G. A., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2020). A Risk Profile of Sociodemographic Factors in the Onset of Academic Burnout Syndrome in a Sample of University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.