



## MANAGING STRESS DAN BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENGERJAKAN TUGAS AKHIR

<sup>1</sup>Meity Arianty, <sup>2</sup>Rolla Apnoza

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

### ARTICLE INFORMATION

**\*Corresponding Author:**  
Meity Arianty  
meity@staff.gunadarma.ac.id

#### Article History

Received 20 Januari 2026  
Revised 26 Februari 2026  
Accepted 4 Maret 2026

#### Kata Kunci

Burnout akademik  
Managing stress  
Mahasiswa  
Tugas akhir

#### Cite this Article:

Arianty, M., & Apnoza, R. (2025). Managing stress dan burnout akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 205 - 212 doi: <https://doi.org/10.35760/psi.2025.v18i2.456>

### ABSTRAK

Mahasiswa adalah kelompok yang rentan mengalami burnout akademik dikarenakan berbagai tuntutan akademis. Ketika menghadapi tahun terakhir dan mengerjakan tugas akhir, makan tuntutan semakin kompleks dan berat. Sebagai konsekuensinya, kemungkinan mahasiswa mengalami burnout akademik akan semakin besar. Salah satu hal yang dianggap berkaitan dengan burnout akademik adalah managing stress. Managing stress dianggap mampu membantu mahasiswa mengembangkan coping yang adaptif dalam menghadapi tuntutan pengerjaan tugas akhir. Tujuan penelitian ini adalah mengukur secara empiric keterkaitan managing stress dan burnout akademik, terutama pada kedua aspeknya yaitu exhaustion dan cynicism. Usia adalah variabel demografis yang ditambahkan dalam penelitian ini. Partisipan penelitian ini adalah 130 orang mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir berusia 21-24 tahun dengan rerata usia 21.92 tahun. Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dan pengambilan data menggunakan kuesioner daring dengan convenience sampling. Hasil penelitian menemukan bahwa usia tidak berkorelasi dengan managing stress, exhaustion, dan cynicism. Sementara itu, managing stress hanya berkorelasi secara negatif dengan aspek exhaustion, sedang pada aspek cynicism tidak ditemukan korelasi.

### ABSTRACT

College students are a group vulnerable to academic burnout due to various academic demands. As they approach their final year and complete their final assignments, demands become increasingly complex and demanding. Consequently, the likelihood of students experiencing academic burnout increases. One factor considered related to academic burnout is managing stress. Managing stress is believed to help students develop adaptive coping strategies in facing the demands of completing their final assignments. The purpose of this study was to empirically measure the relationship between managing stress and academic burnout, particularly in its two aspects: exhaustion and cynicism. Age was an added demographic variable in this study. Participants were 130 college students aged 21-24 working on their final assignments, with an average age of 21.92 years. This study used a cross-sectional design and data collection using an online questionnaire with convenience sampling. The results found that age was not correlated with managing stress, exhaustion, and cynicism. Meanwhile, managing stress was only negatively correlated with exhaustion, while no correlation was found with cynicism.

### PENDAHULUAN

Mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir sering menghadapi tekanan akademis yang lebih kompleks dibandingkan masa perkuliahan biasa. Mereka dituntut menyusun

proposal, mencari literatur, mengumpulkan data, menganalisis temuan, menulis laporan ilmiah, serta menghadapi revisi dan bimbingan secara berulang. Tekanan ini dapat meningkat ketika mahasiswa mengalami kesulitan menentukan topik, kurang memahami metode penelitian, memiliki keterbatasan waktu, atau merasa tidak mendapat dukungan yang cukup. Penelitian Ardi dkk. (2025) menunjukkan bahwa penyelesaian tugas akhir dapat menjadi sumber stres akademik, terutama pada mahasiswa rantau. Studi lain juga menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi rentan mengalami *burnout* akademik (Hasbillah & Rahmasari, 2022).

*Burnout* akademik merupakan kondisi kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tuntutan akademik yang berlangsung terus-menerus (Yang, 2004). Pada mahasiswa, *burnout* biasanya ditandai oleh kelelahan dalam belajar, sikap sinis atau menjauh dari aktivitas akademik, serta perasaan tidak kompeten dalam menyelesaikan tuntutan studi. Faktor yang memengaruhinya antara lain beban tugas, tekanan akademik, manajemen waktu yang buruk, rendahnya efikasi diri, kurangnya dukungan sosial, serta kesulitan menghadapi proses bimbingan dan revisi (Zhang, Men, & Wen, 2025). Biremanoe (2024) menemukan bahwa *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dipengaruhi oleh dukungan sosial, beban kerja, manajemen waktu, dan faktor personal. Konsekuensinya dapat berupa penurunan motivasi, prokrastinasi, performa akademik rendah, gangguan kesejahteraan psikologis, dan risiko terhambatnya penyelesaian studi.

Salah satu hal yang diduga memiliki keterkaitan dengan *burnout* akademik adalah *managing stress*. *Managing stress* adalah kemampuan individu untuk mengenali sumber stres, mengatur respons emosi, memilih strategi koping yang adaptif, serta menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik dan kondisi pribadi (Winwood, Colon, & McEwen, 2013). Di dalam konteks mahasiswa tugas akhir, *managing stress* bermanfaat untuk meningkatkan ketenangan, fokus, pengaturan waktu, kemampuan menyelesaikan masalah, dan daya tahan psikologis. Amanvermez dkk. (2020) menunjukkan bahwa intervensi manajemen stres pada mahasiswa dapat membantu menurunkan tekanan psikologis. *Managing stress* juga berkaitan dengan *burnout* akademik karena stres yang tidak dikelola secara efektif dapat berkembang menjadi kelelahan kronis, hilangnya motivasi, dan penurunan keterlibatan akademik.

Penelitian tentang *burnout* akademik di Indonesia telah banyak mengkaji mahasiswa tingkat akhir, stres akademik, efikasi diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik. Misalnya, Marchella, Matulesy, dan Pratitis (2023) meneliti hubungan *burnout* akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di Surabaya, sedangkan beberapa studi lain menyoroti stres akademik dan *burnout* dalam penyelesaian tugas akhir. Namun, penelitian yang secara khusus menempatkan *managing stress* sebagai variabel utama dalam memahami

*burnout* pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir masih perlu diperkuat. Gap penelitian ini terletak pada upaya melihat *managing stress* bukan hanya sebagai respons terhadap tekanan, tetapi sebagai faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa bertahan dan menyelesaikan tugas akhir secara lebih adaptif.

## **METODE**

Penelitian ini melibatkan 130 orang mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan tugas akhir di perguruan tinggi di tempatnya belajar. Mayoritas partisipan adalah mahasiswa perempuan ( $n = 66$ ; 50.76%) dan sisanya adalah mahasiswa laki-laki ( $n = 64$ ; 49.23%). Rerata usia partisipan secara keseluruhan adalah 21.92 tahun ( $SD = 0.85$ ). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner daring dengan teknik *convenience sampling*.

*Burnout* pada skala ini diukur dengan menggunakan modifikasi skala *burnout* milik Schaufeli dll. (2002). Skala ini memiliki dua aspek yaitu *exhaustion* dan *cynicism*. Skala ini memiliki item sebanyak 9 butir dengan contoh itemnya adalah “Emosi saya terkuras selama saya mengerjakan skripsi”. Kategori respons pada skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.855.

*Managing stress* diukur dengan menggunakan cukilan skala resiliensi di tempat kerja milik Winwood, Colon, dan McEwen (2013). Bagian *managing stress* ini terdiri dari 4 item dengan contoh item adalah “Saya memastikan saya bisa beristirahat untuk mempertahankan kekuatan dan energi saya setelah bekerja keras”. Kategori respons pada skala ini mulai dari Sangat Tidak Sesuai hingga Sangat Sesuai dengan rentang skor mulai dari 1 hingga 5. Skala ini memiliki reliabilitas sebesar 0.817.

Usia partisipan diketahui melalui isian pertanyaan usia di bagian identitas diri di awal kuesioner daring. Isian usia ini berbentuk angka yang dapat diinterpretasikan sebagai seberapa tua usia partisipan saat mengisi kuesioner daring penelitian ini.

Teknik statistik yang digunakan untuk menjawab pertanyaan penelitian ini adalah korelasi Pearson untuk mengukur korelasi variabel bebas dan variabel terikat. Perhitungan statistik dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian memperlihatkan bahwa usia tidak berkorelasi dengan *managing stress*, dan kedua aspek *burnout*, yaitu *exhaustion* dan *cynicism*. Sementara itu *managing stress* berkorelasi secara negatif dan signifikan dengan aspek *exhaustion* ( $r = -0.390$ ,  $p < .01$ ),

sementara dengan aspek *cynicism* tidak ada korelasi yang signifikan. Informasi yang lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 1.

Tidak adanya korelasi signifikan antara usia partisipan dengan *exhaustion* dapat dijelaskan karena mahasiswa tingkat akhir umumnya berada pada rentang usia yang relatif homogen, sehingga variasi usia kurang kuat untuk membedakan tingkat kelelahan akademik. Pada fase pengerjaan tugas akhir, *exhaustion* lebih banyak dipengaruhi oleh beban akademik, tekanan revisi, kualitas bimbingan, manajemen waktu, tidur, serta dukungan sosial dibanding usia kronologis. *Burnout* akademik juga lebih berkaitan dengan tuntutan studi yang berkepanjangan dan ketidakseimbangan sumber daya personal dalam menghadapi stres (Maslach & Leiter, 2016; Madigan & Curran, 2021). Studi pada mahasiswa akhir juga menunjukkan *burnout* dipicu oleh *workload*, dukungan sosial rendah, dan manajemen waktu yang buruk (Biremanoe dkk., 2024).

Tidak adanya korelasi signifikan antara usia dengan *cynicism* dapat dipahami karena sikap sinis terhadap tugas akhir tidak selalu terbentuk karena bertambahnya usia, melainkan karena pengalaman akademik yang kurang menyenangkan, hambatan bimbingan, rasa tidak bermakna, kejenuhan, atau persepsi bahwa tuntutan akademik terlalu berat. *Cynicism* merupakan bentuk jarak psikologis dari studi, sehingga lebih dipengaruhi oleh motivasi, keterikatan akademik, dukungan dosen, dan pengalaman kegagalan berulang daripada usia. Penelitian menunjukkan *burnout* mahasiswa berkaitan dengan penurunan motivasi dan keterlibatan akademik (Salmela-Aro & Read, 2017; Madigan & Curran, 2021). Pada mahasiswa skripsi, hambatan proses akademik lebih menentukan *burnout* dibanding faktor demografis sederhana (Biremanoe, 2024).

Tidak adanya korelasi signifikan antara usia dengan *managing stress* menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres tidak otomatis meningkat hanya karena mahasiswa lebih tua pada mahasiswa tingkat akhir, strategi mengelola stres lebih dipengaruhi oleh pengalaman menghadapi tekanan akademik, kepribadian, efikasi diri, dukungan sosial, keterampilan regulasi emosi, serta kebiasaan belajar. Mahasiswa yang lebih muda dapat saja memiliki strategi koping adaptif, sementara mahasiswa yang lebih tua belum tentu mampu mengelola stres secara efektif. Literatur menunjukkan koping adaptif, seperti pemecahan masalah, restrukturisasi kognitif, dan mencari dukungan sosial, lebih berkaitan dengan rendahnya *burnout* dibanding faktor usia (Andrade dkk., 2023; Vizoso et al., 2019). Karena itu, usia bukan prediktor utama kemampuan *managing stress*.

**Tabel 1**  
**Matriks Korelasi antar Variabel**

	Usia	Managing Stress	Exhaustion	Cynicism
Usia				
Managing Stress	-0.169			
Exhaustion	0.031	-0.390**		
Cynicism	-0.066	-0.004	0.459**	
Mean	21.92	13.25	12.05	10.58
SD	0.85	1.84	2.18	1.53

Note: \*\*=  $p < .01$

Sementara itu terdapat beberapa alasan mengapa *managing stress* dapat berkorelasi negatif dengan *exhaustion*. Alasan pertama karena kemampuan mengelola stres membantu mahasiswa menurunkan beban emosional dan fisik saat menghadapi tugas akhir. Mahasiswa yang mampu menyusun prioritas, membagi pekerjaan, beristirahat cukup, dan menggunakan koping adaptif cenderung tidak mudah merasa terkurus. *Exhaustion* muncul ketika tuntutan akademik berlangsung lama tanpa pemulihan yang memadai. Maslach dan Leiter (2016) menjelaskan bahwa *burnout* terjadi ketika tuntutan melebihi sumber daya individu. Vizoso dkk. (2019) juga menemukan bahwa koping adaptif berkaitan dengan *burnout* akademik yang lebih rendah. Dengan demikian, *managing stress* berfungsi sebagai pelindung terhadap kelelahan akademik.

Alasan kedua adalah *managing stress* juga menurunkan *exhaustion* karena membantu mahasiswa mengubah cara menilai tekanan tugas akhir. Mahasiswa yang mampu melihat revisi, tenggat waktu, dan bimbingan sebagai tantangan yang dapat dikelola akan mengalami tekanan psikologis lebih rendah dibanding mahasiswa yang menilainya sebagai ancaman. Strategi seperti *problem-focused coping*, perencanaan, dan pencarian dukungan sosial dapat membuat mahasiswa merasa lebih memiliki kontrol terhadap proses akademiknya. Penelitian menunjukkan koping adaptif berhubungan negatif dengan *emotional exhaustion* dan *burnout* akademik (Neves, Turel, & Oliveira, 2024; Vizoso dkk., 2019). Karena itu, semakin baik *managing stress*, semakin kecil kemungkinan mahasiswa mengalami kelelahan berlebihan.

Alasan ketiga, *managing stress* berkorelasi negatif dengan *exhaustion* karena keterampilan ini mendorong mahasiswa melakukan pemulihan psikologis secara lebih sehat. Mahasiswa yang mampu mengatur stres biasanya lebih mudah menjaga ritme kerja, menghindari penundaan ekstrem, meminta bantuan, serta menyeimbangkan waktu belajar dan istirahat. Kondisi ini penting karena mahasiswa akhir sering menghadapi tekanan dari target kelulusan, ekspektasi keluarga, dan hambatan teknis penelitian. Studi meta-analisis menunjukkan *burnout* akademik berdampak negatif pada performa dan keterlibatan mahasiswa (Madigan & Curran, 2021). Sementara itu, dukungan sosial dan koping yang baik dapat menekan *burnout* pada mahasiswa pasca sarjana maupun mahasiswa akhir (Andrade dkk., 2023; Biremanoe, 2024).

Di sisi lain, *managing stress* ditemukan tidak berkorelasi secara signifikan dengan aspek *cynicism*. Alasan pertama mengapa hal ini dapat terjadi adalah karena *cynicism* bukan hanya reaksi terhadap stres, tetapi juga berkaitan dengan makna akademik, motivasi, keterikatan dengan studi, serta relasi mahasiswa dengan dosen pembimbing atau institusi. Mahasiswa mungkin mampu mengelola stres secara praktis, misalnya menyusun jadwal dan mengurangi kecemasan, tetapi tetap merasa jenuh, kehilangan minat, atau bersikap sinis terhadap proses tugas akhir. Salmela-Aro dan Read (2017) menjelaskan bahwa *burnout* mahasiswa berkaitan dengan keterlibatan akademik. Madigan dan Curran (2021) juga menunjukkan *burnout* berhubungan dengan penurunan performa dan motivasi. Karena itu, *managing stress* belum tentu langsung menurunkan *cynicism*.

Alasan berikutnya adalah karena strategi yang digunakan mahasiswa lebih berfokus pada pengurangan tekanan, bukan pada perubahan sikap terhadap tugas akhir. Misalnya, mahasiswa dapat melakukan relaksasi, bercerita kepada teman, atau mengatur waktu, tetapi tetap merasa bahwa skripsi melelahkan, tidak menarik, atau hanya kewajiban administratif. Beberapa studi menunjukkan bahwa jenis koping menentukan dampaknya terhadap *burnout* di mana koping adaptif lebih protektif, sedangkan koping menghindar dapat memperburuk *burnout* (Montero-Martin dkk., 2014; Vizoso dkk., 2019). Dengan demikian, apabila *managing stress* yang digunakan lebih bersifat sementara atau emosional, efeknya mungkin cukup terasa pada *exhaustion*, tetapi tidak cukup kuat untuk mengurangi *cynicism*.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan *exhaustion*, *cynicism*, maupun *managing stress* pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Temuan ini mengindikasikan bahwa faktor usia bukanlah penentu utama dalam munculnya *burnout* maupun kemampuan mengelola stres pada mahasiswa akhir. Sebaliknya, kondisi seperti beban akademik, kualitas bimbingan, dukungan sosial, motivasi belajar, serta penggunaan strategi koping yang adaptif tampak lebih berperan dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Selain itu, *managing stress* terbukti berkorelasi negatif dengan *exhaustion*, yang menunjukkan bahwa kemampuan mengelola stres dapat membantu mengurangi kelelahan akademik. Namun demikian, *managing stress* tidak berkorelasi dengan *cynicism* karena sikap sinis terhadap tugas akhir lebih berkaitan dengan motivasi, keterikatan akademik, dan persepsi mahasiswa terhadap proses studi yang dijalannya.

Berdasarkan temuan penelitian, mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir disarankan untuk meningkatkan kemampuan *managing stress* melalui pengelolaan waktu yang efektif, penerapan strategi *problem-focused coping*, menjaga keseimbangan antara aktivitas

akademik dan istirahat, serta memanfaatkan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan dosen pembimbing. Perguruan tinggi juga perlu menyediakan program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, dan layanan konseling yang mudah diakses guna membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, upaya peningkatan motivasi belajar, makna akademik, dan keterikatan mahasiswa terhadap proses penyelesaian tugas akhir perlu diperhatikan karena faktor-faktor tersebut diduga lebih berpengaruh terhadap munculnya *cynicism* dibandingkan kemampuan mengelola stres semata.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amanvermez, Y., Rahmadiana, M., Karyotaki, E., de Wit, L., Ebert, D. D., Kessler, R. C., & Cuijpers, P. (2023). Stress management interventions for college students: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice, 30*(4), 423-444. <https://doi.org/10.1111/cpsp.12342>
- Andrade, D., Ribeiro, I. J. S., Prémusz, V., & Maté, O. (2023). Academic burnout, family functionality, perceived social support and coping among graduate students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 4832. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064832>
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 13*(1), 49-60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Biremanoe, M. E., Kurniawan, L., Ningsih, R., Saputri, N. S. D. (2024). Academic burnout of the final year university students. *Proceedings of the 2nd Annual International Conference: Reimagining Guidance and Counselling in the VUCA Era (AICGC 2023)*. doi: 10.2991/978-2-38476-234-7\_14
- Hasbillah, M. S. R., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 9*(6), 122-132. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i6.47320>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review, 33*(2), 387-405.
- Marchella, F., Matulesky, A., & Pratitis, N. (2023). Academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir: Bagaimana peran prokrastinasi akademik dan academic burnout? *Inner: Journal of Psychological Research, 3*(1), 28-37.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>

- Montero-Marin, J., Prado-Abril, J., Piva Demarzo, M. M., Gascon, S., & García-Campayo, J. (2014). Coping with stress and types of burnout: Explanatory power of different coping strategies. *PLoS ONE*, *9*(2), e89090. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0089090>
- Neves, J., Turel, O., & Oliveira, T. (2024) Explaining social media use reduction as an adaptive coping mechanism: The roles of privacy literacy, social media addiction and exhaustion. *Information Systems Management*, *42*(1), 89-102. doi: 10.1080/10580530.2024.2332187
- Salmela-Aro, K., & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, *7*, 21-28. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A.B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *33*(5), 464-481.
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, *39*(6), 768-783. doi: 10.1080/01443410.2018.1545996
- Winwood, P. C., Colon, R., & McEwen, K. (2013). A practical measure of workplace resilience: Developing the resilience at work scale. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *55*(10), 1205-1212. doi: 10.1097/JOM.0b013e3182a2a60a
- Yang, H. J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrolment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, *24*, 283-301. doi: 10.1016/j.ijedudev.2003.12.001
- 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>