

FAKTOR-FAKTOR DETERMINAN KEJENUHAN AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SEBELAS MARET

Fiki Widiastuti¹, Siswandari²

¹Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia, fiki8886@student.uns.ac.id

²Universitas Sebelas Maret, Surakarta, Indonesia, siswandari@staff.uns.ac.id

DOI

<https://doi.org/10.26740/jupe.v14n3.p383-398>

Article history

Received

22 May 2026

Revised

29 July 2026

Accepted

5 August 2026

How to cite

Widiastuti, F., & Siswandari, S. (2026). Faktor-faktor determinan kejenuhan akademik pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. *Jurnal Pendidikan Ekonomi (JUPE)*, 14(3), 383-398.

<https://doi.org/10.26740/jupe.v14n3.p383-398>

Kata Kunci: Kejenuhan Akademik, Sumber Daya Pribadi, Sumber Daya Kondisi, Sumber daya Energi

Keywords: Academic Burnout, Personal Resources, Condition Resources, Energy Resources

Corresponding author

Siswandari

siswandari@staff.uns.ac.id

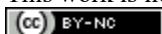
Abstrak

Saat ini, kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa telah menjadi perhatian penting karena berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan kesejahteraan mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan bukti empiris terkait faktor-faktor yang menentukan kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa FKIP UNS. Studi ini menggunakan desain survei dengan Analisis Faktor Eksploratori. Populasi terdiri dari 4.191 mahasiswa aktif FKIP UNS, dengan sampel sebanyak 365 mahasiswa yang ditentukan menggunakan *proportionate random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner skala *Likert* empat poin. Kelelahan akademik diukur menggunakan *Academic Burnout Scale*, sedangkan variabel penentu diukur menggunakan instrumen yang telah divalidasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga faktor utama yang menentukan kejenuhan akademik, yaitu faktor sumber daya kondisi (53,148%), faktor sumber daya energi (17,410%), dan faktor sumber daya pribadi (12,293%). Faktor sumber daya kondisi meliputi karakteristik mahasiswa, karakteristik dosen, dukungan sosial, kualitas proses pendidikan, keterampilan sosial, infrastruktur teknologi, fasilitas institusional, kebutuhan kognisi, harga diri kolektif, dan iklim kampus. Faktor sumber daya energi meliputi depresi, lingkungan keluarga, kecemasan, dan keterlibatan belajar. Faktor sumber daya pribadi meliputi motivasi akademik, efikasi diri, modal psikologis, dan stres akademik.

Abstract

Currently academic burnout among students has become an important concern because it has the potential to affect the psychological condition and well-being of students. This study aims to obtain empirical evidence related to the factors that determine academic burnout among FKIP UNS students. This study uses a survey design with Exploratory Factor Analysis. The population consists of 4,191 active students of FKIP UNS, with a sample of 365 students determined using proportionate random sampling. Data collection was carried out through the deployment of a four-point Likert scale questionnaire. Academic burnout was measured using the Academic Burnout Scale, while the determinant variables were measured using validated instruments. The results showed that there were three main factors that determined academic burnout, namely the condition resource factor (53.148%), the energy resource factor (17.410%), and the personal resource factor (12.293%). Condition resource factors include student characteristics, lecturer characteristics, social support, quality of educational processes, social skills, technological infrastructure, institutional facilities, cognitive needs, collective self-esteem, and campus climate. Energy resource factors include depression, family environment, anxiety, and learning engagement. Personal resource factors include academic motivation, self-efficacy, psychological capital, and academic stress.

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



PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam menghasilkan lulusan yang berkualitas, kompeten, dan mampu beradaptasi dengan tuntutan akademik maupun profesional yang semakin kompleks (Hamdani et al., 2022). Perguruan tinggi memposisikan mahasiswa sebagai aset nasional yang berharga, tercermin dari meningkatnya jumlah mahasiswa yang terdaftar, yang mencapai 9.967.487 pada tahun 2024, mewakili peningkatan kurang lebih 0,90% dibandingkan tahun 2023 (Kemendiknas, 2024). Meskipun minat terhadap pendidikan tinggi meningkat, tingkat putus kuliah di Indonesia tetap berfluktuasi. Temuan dari Kemendiknas (2023) menunjukkan bahwa sebagian besar putus kuliah terjadi menjelang akhir program studi, terutama karena ketidakmampuan mahasiswa untuk mengatasi beban kerja dan tekanan akademik. Dalam prosesnya, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik, seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi akademik, adaptasi terhadap lingkungan belajar, serta persiapan karier setelah lulus. Kondisi ini membuat mahasiswa rentan terhadap stres akademik, yang dapat berkembang menjadi kejenuhan akademik, salah satu faktor yang berkontribusi terhadap putus kuliah mahasiswa di beberapa perguruan tinggi (Ulandary et al., 2025). Menurut teori konservasi sumber daya, tuntutan yang tinggi tanpa diimbangi oleh ketersediaan sumber daya yang memadai dapat menyebabkan individu mengalami kehilangan sumber daya secara bertahap, yang pada akhirnya meningkatkan kerentanan terhadap kejenuhan akademik (Hobfoll et al., 2018). Calcatin et al. (2022) menunjukkan bahwa tingkat kejenuhan akademik yang lebih tinggi meningkatkan niat mahasiswa untuk menghentikan studi, sedangkan tingkat kejenuhan yang lebih rendah dapat mencegah niat putus kuliah (Liu et al., 2023).

Stres akademik yang berkepanjangan tanpa pengelolaan yang tepat dapat menyebabkan kejenuhan akademik (Al-Marwaziyyah & Chori, 2021). Kejenuhan akademik mengacu pada kondisi psikologis yang ditandai oleh kondisi kelelahan secara fisik maupun psikologis yang berkelanjutan, kebosanan terhadap kegiatan belajar, kelelahan emosional, sikap kurang peduli terhadap penyelesaian tugas akademik, dan perasaan tidak kompeten dalam memenuhi tuntutan akademik (Cong et al., 2024). Fenomena ini sering muncul sebagai respons terhadap tugas kuliah yang berat dan tekanan untuk mencapai keberhasilan akademik. Kondisi ini telah menjadi salah satu isu kesehatan mental yang paling banyak dilaporkan pada mahasiswa perguruan tinggi karena berkaitan dengan penurunan kesejahteraan psikologis, performa akademik, dan kepuasan belajar (Rosales-Ricardo et al., 2021). Mahasiswa yang berasal dari fakultas keguruan menghadapi tuntutan akademik, antara lain jadwal perkuliahan yang padat, penyelesaian tugas, dan persiapan praktik mengajar, yang semuanya membutuhkan kesiapan mental dan kompetensi pedagogis sebagai calon pendidik (Langgi & Pratiwi, 2024).

Survei pendahuluan yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa FKIP UNS mengungkapkan gejala kejenuhan akademik yang relatif tinggi, antara lain kebosanan dengan perkuliahan (70%), kelelahan fisik dan emosional (66,7%), stres yang menyebabkan gangguan tidur (66,7%), kehilangan minat belajar (60%), kesulitan dalam manajemen waktu (50%), dan ketidakmampuan menyelesaikan tugas secara efektif (33,3%). Temuan ini sejalan dengan studi skala besar di Tiongkok yang menunjukkan bahwa 55,99% mahasiswa mengalami kejenuhan akademik (Z. Liu et al., 2023). Sagita & Meilyawati (2021) juga melaporkan bahwa di antara 307 siswa, 76% mengalami kelelahan fisik, mental, dan emosional, 63% menunjukkan sikap sinis, dan 61% merasa tidak kompeten. Demikian pula, Langgi & Pratiwi (2024) menemukan bahwa di antara 100 mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, tingkat kejenuhan akademik relatif tinggi, dengan indikator antara lain ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan akademik (66,50%), kelelahan emosional (51,33%), dan sinisme terhadap pembelajaran (47,33%). Temuan ini menunjukkan bahwa kejenuhan akademik adalah masalah yang tersebar luas yang memengaruhi mahasiswa di berbagai negara.

Kejenuhan akademik penting untuk ditangani karena mempengaruhi kesejahteraan psikologis, kondisi fisik, dan hasil akademik siswa (Barusi & Kurniawati, 2024). Mahasiswa yang mengalami tingkat kejenuhan yang tinggi cenderung menunjukkan penurunan keterlibatan belajar, menurunkan kepuasan terhadap proses pembelajaran, dan menurunnya prestasi akademik (Madigan & Curran, 2021). Kejenuhan akademik juga mengurangi motivasi belajar dan menghambat pencapaian tujuan pendidikan (Ulandary et al., 2025). Maka dari itu, kejenuhan akademik merupakan masalah kritis yang membutuhkan perhatian.

Salah satu kerangka teoritis yang digunakan untuk menjelaskan kejenuhan akademik adalah teori konservasi sumber daya. Teori ini menunjukkan bahwa stres terjadi ketika seseorang mengalami risiko ancaman kehilangan sumber daya, benar-benar kehilangan sumber daya yang dimiliki, atau gagal mendapatkan sumber daya meskipun telah melakukan investasi (Hobfoll, 1989). Apabila sumber daya berkurang secara terus menerus tanpa pemulihan yang memadai, stres yang berkepanjangan dapat berkembang menjadi kejenuhan akademik (Schaufeli et al., 2002). Sumber daya ini termasuk sumber daya kondisi, sumber daya energi, sumber daya pribadi, dan sumber daya objek yang membantu individu beradaptasi dengan tuntutan akademik (Hobfoll et al., 2018).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kejenuhan akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor. Sharififard et al. (2020) menemukan bahwa faktor prestasi akademik seperti motivasi akademik, efikasi diri, dan stres akademik mempengaruhi kejenuhan. Aria et al. (2024) mengungkapkan bahwa kejenuhan akademik dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa, hubungan sosial emosional, lingkungan keluarga, infrastruktur teknologi, fasilitas institusi, kualitas pendidikan, dan karakteristik dosen. Firdausi et al. (2023) mengidentifikasi efikasi diri dan dukungan sosial sebagai faktor penting, sedangkan Hwang & Kim (2022) menekankan bahwa stres, kecemasan, dan depresi sebagai faktor yang memengaruhi kejenuhan akademik. Studi lain menunjukkan bahwa keterampilan sosial dan keterlibatan belajar terkait dengan kejenuhan akademik (Kiema-Junes et al., 2020). Selain itu, Yu et al. (2023) melaporkan bahwa iklim kampus, modal psikologis, dan harga diri kolektif memengaruhi kejenuhan, sedangkan Naderi et al. (2018) menyoroti kebutuhan

akan kognisi dan efikasi diri turut berperan dalam memengaruhi kejenuhan akademik. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kejenuhan akademik bersifat multidimensi yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berhubungan.

Studi ini membagi faktor-faktor tersebut ke dalam empat sumber daya berdasarkan teori konservasi sumber daya dan penelitian sebelumnya diantaranya sumber daya pribadi, sumber daya energi, sumber daya kondisi, dan sumber daya fisik. Sumber daya pribadi meliputi karakteristik siswa, kebutuhan akan kognisi, modal psikologis, harga diri kolektif, motivasi akademik, dan efikasi diri. Sumber daya energi mencakup keterampilan sosial, keterlibatan belajar, stres akademik, kecemasan, dan depresi. Sumber daya kondisi meliputi dukungan sosial, lingkungan keluarga, karakteristik dosen, kualitas pendidikan, dan iklim kampus. Sumber daya fisik terdiri dari infrastruktur teknologi dan fasilitas institusi.

Kebaruan penelitian ini terletak pada tiga aspek utama. Pertama, kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa FKIP UNS belum ada dalam penelitian sebelumnya, menjadikan penelitian ini salah satu penelitian pertama yang berfokus pada calon mahasiswa pendidikan guru di Universitas Sebelas Maret. Kedua, penelitian ini mengintegrasikan kombinasi variabel yang komprehensif, yang belum diteliti secara bersamaan dalam penelitian kejenuhan akademik sebelumnya. Ketiga, penggunaan pendekatan analisis faktor eksplorasi memungkinkan identifikasi struktur faktor empiris baru yang menjelaskan kejenuhan akademik dalam konteks mahasiswa perguruan tinggi, khususnya di dalam fakultas pendidikan. Dengan demikian, penelitian ini merupakan kontribusi baru bagi literatur kejenuhan akademik. Urgensi penelitian ini didasarkan pada semakin meningkatnya perhatian terhadap kejenuhan akademik sebagai salah satu masalah psikologis yang dapat menghambat keberhasilan studi mahasiswa. Kejenuhan akademik tidak hanya berdampak pada menurunnya motivasi, keterlibatan belajar, dan prestasi akademik, tetapi juga berpotensi meningkatkan risiko putus kuliah, gangguan kesehatan mental, serta menurunkan kesiapan mahasiswa dalam menjalankan peran profesional di masa depan. Bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP), kondisi ini menjadi lebih penting untuk dikaji sebagai calon pendidik yang akan berperan dalam meningkatkan kualitas pendidikan. Tingginya tingkat kejenuhan akademik pada mahasiswa calon guru dapat memengaruhi kompetensi pedagogik, kesiapan mengajar, dan kualitas lulusan yang dihasilkan. Oleh karena itu, identifikasi faktor-faktor yang menentukan kejenuhan akademik menjadi penting sebagai dasar penyusunan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat guna mendukung kesejahteraan mahasiswa serta meningkatkan kualitas pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penentu kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa FKIP UNS dengan menggunakan pendekatan analisis faktor eksplorasi. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh bukti empiris terkait faktor-faktor yang memengaruhi kejenuhan akademik pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret. Hipotesis yang diajukan adalah bahwa penentu kelelahan akademik di kalangan mahasiswa FKIP UNS terdiri dari faktor sumber daya pribadi, faktor sumber daya kondisi, faktor sumber daya energi, dan faktor sumber daya fisik.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan survei deskriptif untuk mengidentifikasi faktor-faktor penentu kejenuhan akademik mahasiswa melalui menggunakan *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Variabel dependen penelitian adalah kejenuhan akademik, sedangkan variabel independennya terdiri dari 18 faktor, seperti karakteristik mahasiswa, kebutuhan kognisi, modal psikologis, motivasi akademik, efikasi diri, harga diri kolektif, stres akademik, kecemasan, depresi, keterampilan sosial, keterlibatan belajar, dukungan sosial, lingkungan keluarga, iklim kampus, kualitas proses pendidikan, karakteristik dosen, infrastruktur teknologi, dan fasilitas institusi. Variabel tersebut dipilih berdasarkan teori, penelitian terdahulu, dan relevansinya dengan konteks mahasiswa.

Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif FKIP UNS angkatan 2022 dan 2023 dengan populasi 4.191 mahasiswa. Sampel penelitian berjumlah 365 mahasiswa yang ditentukan dengan rumus Slovin dan tingkat kesalahan sebesar 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate random sampling* agar setiap program studi terwakili secara proporsional dalam penelitian. Data dikumpulkan pada Januari–Februari 2026 menggunakan kuesioner tertutup skala Likert empat poin yang disebar melalui *Google Forms* kepada mahasiswa FKIP UNS. Instrumen penelitian terdiri atas variabel penentu kejenuhan akademik dan kejenuhan akademik yang dikembangkan dari teori, penelitian terdahulu, serta adaptasi skala pengukuran yang relevan sesuai konteks mahasiswa.

Kejenuhan akademik diukur menggunakan *Academic Burnout Scale* yang diadaptasi untuk menilai kelelahan emosional, sinisme, dan penurunan efikasi akademik (Jan & Parveen, 2024). Karakteristik mahasiswa diukur menggunakan *Self-Report Questionnaire* yang dimodifikasi untuk mengevaluasi disiplin, tanggung jawab, ketekunan, dan pengelolaan diri dalam kegiatan akademik (Aria et al., 2024). Kebutuhan akan kognisi diukur menggunakan *Need for Cognition Scale* untuk menilai kecenderungan individu terlibat dalam aktivitas kognitif yang menantang (Naderi et al., 2018). Modal psikologis diukur melalui *Positive Psychological Capital Questionnaire* yang mencerminkan dimensi harapan, optimisme, ketahanan diri, dan keyakinan terhadap kemampuan diri (Yu et al., 2023). Harga diri kolektif diukur dengan *Collective Self-Esteem Scale* yang menilai rasa memiliki dalam kelompok (Yu et al., 2023). Motivasi akademik diukur menggunakan *Academic Motivation Scale* yang menilai motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi (Shariffard et al., 2020).

Efikasi diri diukur berdasarkan teori Bandura untuk menilai keyakinan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akademik (Firdausi et al., 2023). Stres akademik diukur menggunakan *Academic Stress Questionnaire* yang menilai tekanan akademik akibat beban tugas dan tuntutan evaluasi (Shariffard et al., 2020). Kecemasan diukur menggunakan *State-Trait Anxiety Inventory* yang menilai kecemasan situasional dan kecemasan sifat (Hwang & Kim, 2022). Depresi diukur menggunakan *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* yang menilai gejala afektif, somatik, dan kognitif (Hwang & Kim, 2022). Keterampilan sosial diukur menggunakan *Self-Report Instrument* yang menilai komunikasi dan

interaksi sosial (Kiema-Junes et al., 2020). Keterlibatan belajar diukur menggunakan *Utrecht Work Engagement Scale-Student* yang menilai semangat, dedikasi dalam belajar (Kiema-Junes et al., 2020). Dukungan sosial diukur menggunakan *Social Support Scale* yang menilai dukungan emosional, instrumental, dan informasi dari lingkungan mahasiswa. Lingkungan keluarga, kualitas proses pendidikan, karakteristik dosen, infrastruktur teknologi, dan fasilitas kelembagaan diadaptasi dari indikator konteks pendidikan (Aria et al., 2024). Iklim kampus diukur menggunakan *School Psychological Environment Questionnaire* yang menilai suasana akademik dan hubungan sosial (Yu et al., 2023).

Uji coba instrumen dilakukan pada 50 mahasiswa FKIP UNS di luar sampel penelitian. Instrumen faktor penentu awalnya terdiri dari 55 item dan setelah uji validitas tersisa 49 item valid, sedangkan instrumen burnout akademik terdiri dari 13 item valid. Pengujian validitas konstruk dilakukan dengan metode korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS versi 24. Hasil uji menunjukkan koefisien korelasi variabel faktor penentu berkisar 0,428–0,871 dengan signifikansi $<0,05$, sementara variabel kejenuhan akademik berkisar 0,359–0,833 dengan signifikansi $<0,05$. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan metode *Alpha Cronbach* dan memperoleh nilai sebesar 0,975 untuk variabel faktor penentu dan 0,879 untuk kejenuhan akademik sehingga instrumen yang digunakan dinyatakan reliabel.

Pengolahan data dilakukan dengan *Exploratory Factor Analysis* (EFA) dengan bantuan IBM SPSS Versi 24 untuk Windows. Validitas kuesioner diuji melalui analisis faktor eksploratori, sementara reliabilitas instrumen diestimasi menggunakan rumus *Cronbach Alpha*. Tahapan analisis meliputi pengujian kelayakan data menggunakan *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) dan *Bartlett's Test of Sphericity*, memeriksa *Measure of Sampling Adequacy* (MSA), ekstraksi faktor menggunakan *Principal Component Analysis*, rotasi faktor menggunakan metode *Varimax*, dan interpretasi faktor berdasarkan nilai *eigenvalues* (>1), *factor loadings*, dan *percentage of variance* yang dijelaskan. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

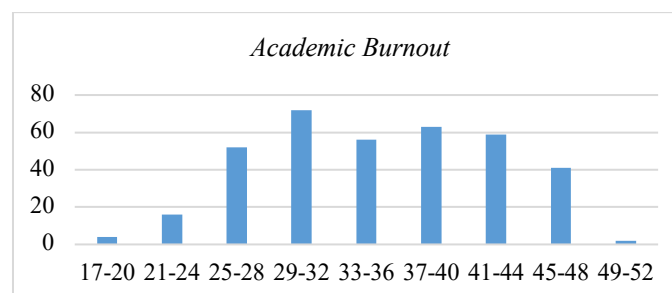
Hasil penelitian ini menggambarkan tingkat kelelahan akademik siswa dan mengidentifikasi faktor-faktor penentu kejenuhan akademik menggunakan analisis faktor eksploratori. Data tersebut diperoleh dari 365 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret angkatan 2022 dan 2023.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Kejenuhan Akademik

	<i>Descriptive Statistics</i>				
	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
<i>Academic Burnout</i>	365	17.00	50.00	35.2849	7.11568
<i>Valid N (listwise)</i>	365				

Sumber: Data diolah (2026)

Tabel 1 menyajikan statistik deskriptif variabel kejenuhan akademik. Skor maksimum kejenuhan akademik adalah 50, sedangkan skor minimum adalah 17. Skor rata-rata adalah 35,2849, dengan standar deviasi 7,11568. Nilai rata-rata dinilai mampu menggambarkan keseluruhan distribusi data karena standar deviasi yang diperoleh lebih kecil dibandingkan nilai mean.



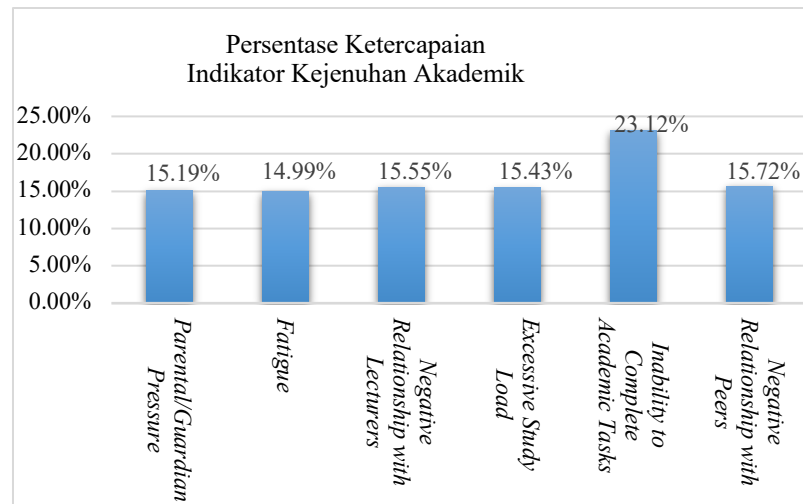
Gambar 1. Distribusi Frekuensi Variabel Kejenuhan Akademik

Gambar 1 menunjukkan bahwa distribusi frekuensi tertinggi kejenuhan akademik berada dalam interval 29-32, dengan 72 siswa (19,73%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami kejenuhan akademik pada tingkat sedang.

Tabel 2. Distribusi Kecenderungan Variabel Kejenuhan Akademik

No	Formula	Interval	F	%	Category
1	$X < (Mi - 1 * Sdi)$	$X < 26$	28	7,67%	Low
2	$Mi - 1 * Sdi \leq X < Mi + 1 * Sdi$	$26 \leq X < 39$	201	55,07%	Moderate
3	$X \geq (Mi + 1 * Sdi)$	$X \geq 39$	136	37,26%	High
		Total	365	100%	

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas mahasiswa termasuk dalam kategori sedang sebesar 55,07%, kemudian disusul kategori tinggi sebesar 37,26% dan kategori rendah sebesar 7,67%. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami tekanan akademik dari orang tua, kelelahan dalam kegiatan akademik, hubungan yang kurang positif dengan dosen dan teman sebaya, kelebihan belajar, dan perasaan menurunnya efektivitas akademik.



Gambar 2. Persentase Ketercapaian Indikator Kejenuhan Akademik

Gambar 2 menunjukkan bahwa ketidakefektifan akademik merupakan indikator paling dominan dalam menentukan kejenuhan akademik, sedangkan kejenuhan memiliki persentase prestasi terendah. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi mahasiswa terhadap kompetensi akademiknya berperan lebih signifikan dalam memicu kejenuhan akademik dibandingkan dengan kelelahan fisik.

Tabel 3. Distribusi Kecenderungan Variabel Faktor Penentu Kejenuhan Akademik

	<i>Variable</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
X1	<i>(Student Characteristics)</i>	365	1,00	4,00	2,34	0,82
X2	<i>(Need for Cognition)</i>	365	1,00	4,00	2,43	0,92
X3	<i>(Psychological Capital)</i>	365	1,00	4,00	2,46	0,67
X4	<i>(Academic Motivation)</i>	365	1,00	4,00	2,41	0,78
X5	<i>(Self-Efficacy)</i>	365	1,00	4,00	2,31	0,83
X6	<i>(Academic Stress)</i>	365	1,00	4,00	2,32	0,68
X7	<i>(Anxiety)</i>	365	1,00	4,00	2,34	0,82
X8	<i>(Depression)</i>	365	1,00	4,00	2,32	0,79
X9	<i>(Collective Self-Esteem)</i>	365	1,00	4,00	2,32	0,69
X10	<i>(Social Support)</i>	365	1,00	4,00	2,38	0,87
X11	<i>(Social Skills)</i>	365	1,00	4,00	2,38	0,81
X12	<i>(Learning Engagement)</i>	365	1,00	4,00	2,35	0,66
X13	<i>(Family Environment)</i>	365	1,00	4,00	2,33	0,82
X14	<i>(Campus Climate)</i>	365	1,00	4,00	2,32	0,83
X15	<i>(Quality of the Educational Process)</i>	365	1,00	4,00	2,40	0,83
X16	<i>(Lecturer Characteristics)</i>	365	1,00	4,00	2,33	0,82
X17	<i>(Technological Infrastructure)</i>	365	1,00	4,00	2,38	0,82
X18	<i>(Institutional Facilities)</i>	365	1,00	4,00	2,31	0,88
	<i>Valid N (listwise)</i>	365				

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 3, semua variabel memiliki nilai standar deviasi yang lebih rendah dari nilai rata-ratanya. Oleh karena itu, rata-rata dapat mewakili data secara memadai, dan data cocok untuk analisis lebih lanjut. Selanjutnya, analisis faktor dilakukan untuk mengidentifikasi faktor penentu kejenuhan akademik.

Uji KMO & BartlettTabel 4. KMO dan *Bartlett's Test of Sphericity*

KMO and Bartlett's Test		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy</i>		0,795
<i>Bartlett's Test of Sphericity</i>	<i>Approx. Chi-Square</i>	9658,150
	<i>Df</i>	153
	<i>Sig.</i>	0,000

Sumber: Data diolah (2026)

Mengacu pada Tabel 4, pengujian validitas menggunakan EFA menghasilkan nilai *Kaiser-Meyer-Olkin* (KMO) sebesar 0,795 serta nilai signifikansi *Bartlett's Test of Sphericity* sebesar 0,000. Temuan ini menunjukkan bahwa data memenuhi persyaratan dan cocok untuk analisis lebih lanjut menggunakan analisis faktor.

Measure of Sampling Adequacy (MSA)Tabel 5. Sebagian Hasil Keluaran Tabel *Antri Image Matriks : Anti-Image Correlation Section*

		X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12
Anti-image Correlation	X1	.810 ^a	-.695	-.329	.118	.077	.085	.063	.141	-.089	.022	-.332	-.146
	X2	-.695	.774 ^a	.142	-.092	.054	-.123	-.040	-.242	-.129	-.302	.425	.226
	X3	-.329	.142	.722 ^a	-.585	-.035	-.082	-.001	.167	.309	.286	-.217	-.108
	X4	.118	-.092	-.585	.566 ^a	-.472	-.040	-.024	-.079	-.220	-.146	.142	.148
	X5	.077	.054	-.035	-.472	.713 ^a	-.406	.178	-.097	.059	-.101	-.021	-.065
	X6	.085	-.123	-.082	-.040	-.406	.832 ^a	-.319	.115	-.028	.071	.035	-.032
	X7	.063	-.040	-.001	-.024	.178	-.319	.797 ^a	-.231	-.083	-.064	-.222	-.500
	X8	.141	-.242	.167	-.079	-.097	.115	-.231	.659 ^a	.314	.090	-.315	-.347

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 5, semua 18 variabel menunjukkan nilai MSA lebih dari 0,50 dan memenuhi syarat untuk analisis faktor. Setelah pengujian prasyarat, ekstraksi faktor dilakukan setelah melihat tabel *communalities* di mana semakin besar nilai yang diperoleh, semakin kuat hubungan antara variabel dan faktor yang terbentuk (Priyatno, 2018).

Tabel 6. *Communalities*

Communalities		
	Initial	Extraction
X1	1.000	.882
X2	1.000	.795
X3	1.000	.671
X4	1.000	.821
X5	1.000	.766
X6	1.000	.698
X7	1.000	.805
X8	1.000	.906
X9	1.000	.811
X10	1.000	.891
X11	1.000	.858
X12	1.000	.864
X13	1.000	.859
X14	1.000	.872
X15	1.000	.891
X16	1.000	.882
X17	1.000	.840
X18	1.000	.801

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan hasil tersebut, variabel X3 mempunyai nilai *communalities* yang lebih rendah dibandingkan dengan variabel lainnya. Proses ekstraksi faktor dilakukan melalui metode *Principal Component Analysis* (PCA).

Esktraksi Faktor

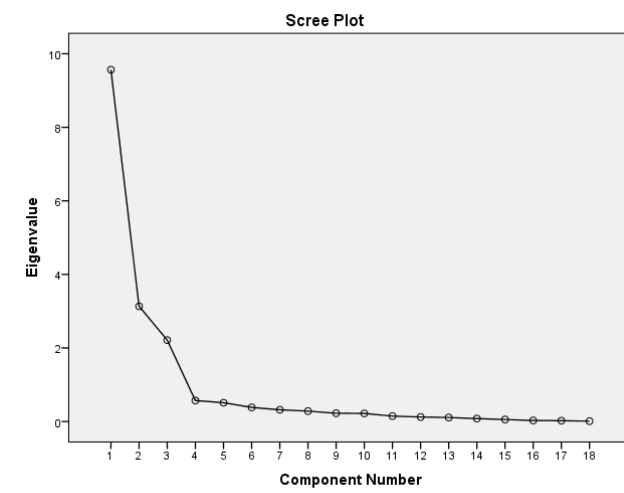
Tabel 7. *Total Variance Explained*

Component	Total Variance Explained								
	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	9,567	53,148	53,148	9,567	53,148	53,148	8,788	48,821	48,821
2	3,134	17,410	70,557	3,134	17,410	70,557	3,639	20,219	69,041
3	2,213	12,293	82,851	2,213	12,293	82,851	2,486	13,810	82,851
4	0,570	3,164	86,015						
5	0,512	2,843	88,858						
6	0,384	2,135	90,993						
7	0,319	1,771	92,764						
8	0,283	1,573	94,337						
9	0,225	1,251	95,588						
10	0,220	1,222	96,810						
11	0,147	0,815	97,625						
12	0,124	0,686	98,311						
13	0,109	0,605	98,916						
14	0,080	0,444	99,360						
15	0,055	0,304	99,664						
16	0,028	0,156	99,820						
17	0,022	0,124	99,944						
18	0,010	0,056	100,000						

Extraction Method: Principal Component Analysis

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan nilai *eigenvalues* yang melebihi 1, diidentifikasi tiga faktor utama yang menjelaskan 82,851% dari total varians. Faktor pertama adalah yang paling dominan dengan nilai *eigenvalues* 9,567 dan berkontribusi 53,148%, faktor kedua dengan nilai *eigenvalues* 3,134 dan berkontribusi 17,410% dan faktor ketiga dengan nilai *eigenvalues* 2,213 dan berkontribusi 12,293%.



Gambar 3. *Figure Plot*

Berdasarkan Gambar 3, ada tiga bilangan komponen yang mempunyai nilai *eigenvalues* melebihi 1 maka terbentuk tiga faktor. Selanjutnya, rotasi faktor dilakukan dengan menggunakan metode *Varimax* dengan *Kaiser*

Normalization untuk menentukan pola pengelompokan variabel, sedangkan penentuan korelasi pengelompokan variabel pada masing-masing faktor ditentukan berdasarkan nilai *factor loading* dalam *Rotated Component Matrix* (Siswandari, 2020)

Rotasi Faktor

Tabel 8. *Rotated Component Matrix*

	<i>Rotated Component Matrix^a</i>		
	<i>Component</i>		
	1	2	3
X1	0,937	0,038	0,044
X2	0,882	0,090	0,098
X3	0,441	-0,018	0,690
X4	-0,012	-0,012	0,906
X5	0,032	0,087	0,870
X6	0,007	0,576	0,605
X7	0,087	0,891	0,068
X8	0,110	0,946	0,018
X9	0,789	0,434	0,013
X10	0,930	0,141	0,077
X11	0,918	0,086	0,088
X12	0,612	0,697	0,064
X13	0,116	0,919	0,019
X14	0,929	0,092	0,026
X15	0,927	0,131	0,119
X16	0,932	0,100	0,049
X17	0,901	0,130	0,107
X18	0,891	0,066	0,048

Extraction Method: Principal Component Analysis,

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization,

a, Rotation converged in 5 iterations,

Sumber: Data diolah (2026)

Hasil *Rotated Component Matrix* menunjukkan bahwa seluruh instrumen penelitian memenuhi kriteria validitas. Berdasarkan nilai *factor loading* tertinggi dalam tabel *Rotated Component Matrix*, 18 variabel dikelompokkan menjadi tiga faktor penting. Faktor pertama meliputi karakteristik mahasiswa, karakteristik dosen, dukungan sosial, kualitas proses pendidikan, keterampilan sosial, infrastruktur teknologi, fasilitas institusi, kebutuhan kognisi, harga diri kolektif, dan iklim kampus. Faktor kedua terdiri dari depresi, lingkungan keluarga, kecemasan, dan keterlibatan belajar. Sementara itu, faktor ketiga meliputi motivasi akademik, efikasi diri, modal psikologis, dan stres akademik. Pengelompokan ini didasarkan pada nilai korelasi tertinggi dari masing-masing variabel pada faktor yang terbentuk.

Penamaan Faktor

Tabel 9. Hasil Interpretasi Faktor yang Terbentuk

Variable		Factor Loading	% of Variance	Cumulative	Factor Name
X1	<i>Student Characteristics</i>	0,937	53,148	53,148	Condition Resource Factor
X16	<i>Lecturer Characteristics</i>	0,932			
X10	<i>Social Support</i>	0,930			
X15	<i>Quality of the Educational Process</i>	0,929			
X11	<i>Social Skills</i>	0,918			
X17	<i>Technological Infrastructure</i>	0,901			
X18	<i>Institutional Facilities</i>	0,891			
X2	<i>Need for Cognition</i>	0,882			
X9	<i>Collective Self-Esteem</i>	0,789	17,410	70,557	Eenergy Resource Factor
X14	<i>Campus Climate</i>	0,612			
X8	<i>Depression</i>	0,946			
X13	<i>Family Environment</i>	0,919	17,410	70,557	Eenergy Resource Factor
X7	<i>Anxiety</i>	0,891			

X12	<i>Learning Engagement</i>	0,697			
X4	<i>Academic Motivation</i>	0,906	12,293	82,851	Personal Resource Factor
X5	<i>Self-Efficacy</i>	0,870			
X3	<i>Psychological Capital</i>	0,690			
X6	<i>Academic Stress</i>	0,605			

Sumber: Data dioleh (2026)

Penamaan faktor dapat ditentukan berdasarkan *factor loading* tertinggi atau landasan teoritis (Sutopo & Slamet, 2017). Penamaan ketiga faktor yang terbentuk dalam penelitian ini didasarkan pada teori konservasi sumber daya dengan mempertimbangkan jenis sumber daya yang menyumbang *factor loading* terbesar dalam masing-masing faktor. Berdasarkan hasil tersebut, ketiga faktor tersebut diberi label sebagai faktor sumber daya kondisi, faktor sumber daya energi, dan faktor sumber daya pribadi. Selanjutnya, pengujian kesesuaian model dilakukan dengan memeriksa jumlah nilai residu.

Uji Ketepatan Model

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. Reproduced communalities

b. Residuals are computed between observed and reproduced correlations. There are 27 (17,0%) nonredundant residuals with absolute values greater than 0.05.

Gambar 4. Ringkasan *Non-Redundant Residuals*

Ketepatan model dapat dievaluasi dengan membandingkan jumlah residu yang memiliki nilai absolut di atas 0,05 ($e > 0,05$) dengan residu yang nilai absolutnya berada di bawah 0,05 (Siswandari, 2020). Berdasarkan Gambar 4, yang menyajikan output SPSS yang terpotong untuk ringkasan residu non-redundan yang terletak di bawah tabel Matriks Korelasi Reproduksi (tidak ditampilkan), ada 27 residu (17,0%) dengan nilai absolut yang melebihi 0,05. Jumlah koefisien korelasi dalam matriks ditentukan oleh jumlah variabel yang dianalisis, dihitung sebagai berikut:

$$P(P - 1) / 2 = [18(18 - 1)] / 2 = [18(17)] / 2 = 153.$$

Dengan demikian, jumlah residu yang memiliki nilai absolut di bawah 0,05 adalah $153 - 27 = 126$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa model analisis faktor memiliki tingkat kecocokan yang memadai karena jumlah koefisien korelasi yang tetap (126) lebih banyak dibandingkan koefisien yang mengalami perubahan (27). Berdasarkan temuan analisis faktor, diperoleh persamaan linear sebagai berikut:

$$F1 = 0,937 X1 + 0,932 X16 + 0,930 X10 + 0,929 X15 + + 0,918 X11 + 0,901 X17 + 0,891 X18 + 0,882 X2 + 0,789 X9 + + 0,612 X14$$

$$F2 = 0,946 X8 + 0,919 X13 + 0,891 X7 + 0,697 X12$$

$$F3 = 0,906 X4 + 0,870 X5 + 0,690 X3 + + 0,605 X6$$

Variabel dalam setiap faktor saling terkait. Koefisien korelasi dalam Faktor 1 berkisar dari 0,612 hingga 0,937, koefisien dalam Faktor 2 berkisar dari 0,697 hingga 0,946, dan koefisien dalam Faktor 3 berkisar dari 0,605 hingga 0,906.

Analisis Regresi Linier Berganda

Setelah proses analisis faktor selesai, dihasilkan skor faktor yang dapat dimanfaatkan dalam analisis regresi. Skor faktor tersebut digunakan sebagai variabel independen, sementara skor kuesioner pada variabel kejenuhan akademik dijadikan sebagai variabel dependen.

Tabel 10. Koefisien Regresi pada Ketiga Faktor

Model		Coefficients ^a				Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance VIF
		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	35.285	.282		125.325	.000	
	ConditionResourceFactor	-4.279	.282	-.601	-15.178	.000	1.000 1.000
	EnergyResourceFactor	-1.585	.282	-.223	-5.622	.000	1.000 1.000
	PersonalResourceFactor	-1.055	.282	-.148	-3.743	.000	1.000 1.000
a. Dependent Variable: AcademicBurnout							

Sumber: Data dioleh (2026)

Berdasarkan hasil koefisien regresi, *Condition Resource Factor*, *Energy Resource Factor*, dan *Personal Resource Factor* berpengaruh signifikan terhadap *Academic Burnout* karena seluruh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$).

Condition Resource Factor merupakan faktor yang paling dominan dengan nilai Beta standar tertinggi, diikuti oleh *Energy Resource Factor* dan *Personal Resource Factor*. Koefisien negatif menunjukkan bahwa semakin baik sumber daya yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat kejenuhan akademik cenderung menurun. Selain itu, nilai *tolerance* dan VIF menunjukkan tidak adanya masalah multikolinearitas dalam model regresi.

Tabel 11. ANOVA^a

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7985.519	3	2661.840	92.000	.000 ^b
	Residual	10444.848	361	28.933		
	Total	18430.367	364			

a. Dependent Variable: Academic Burnout

b. Predictors: (Constant), Personal Resource Factor, Energy Resource Factor, Condition Resource Factor

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan Tabel 11, ketiga faktor yaitu *Condition Resource Factor*, *Energy Resource Factor*, dan *Personal Resource Factor* secara bersama-sama menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kejenuhan akademik serta dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kejenuhan akademik mahasiswa. Temuan tersebut terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05) dan nilai F sebesar 92,000. Oleh sebab itu, model regresi yang diterapkan dinilai sesuai dan ketiga faktor tersebut secara simultan memberikan kontribusi terhadap kejenuhan akademik.

Tabel 12. Model Summary

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.658 ^a	.433	.429	5.37895

a. Predictors: (Constant), Personal Resource Factor, Energy Resource Factor, Condition Resource Factor

Sumber: Data diolah (2026)

Berdasarkan tabel *Model Summary*, diperoleh nilai R^2 sebesar 0,433 yang menunjukkan bahwa *Condition Resource Factor*, *Energy Resource Factor*, dan *Personal Resource Factor* mampu menjelaskan 43,3% variasi kejenuhan akademik, sedangkan sisanya sebesar 56,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Selain itu, nilai R sebesar 0,658 mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara ketiga faktor tersebut dengan kejenuhan akademik.

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa kejenuhan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh tiga faktor utama, yakni sumber daya kondisi, sumber daya energi, dan sumber daya pribadi. Ketiga faktor ini muncul dari reduksi 18 variabel yang dianalisis menggunakan analisis faktor eksplorasi. Temuan ini sejalan dengan *conservation of resources theory*, yang menjelaskan bahwa stres dan kelelahan muncul ketika individu mengalami kehilangan sumber daya yang dimiliki atau tidak berhasil memperoleh sumber daya yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan akademik (Hobfoll, 1989).

Faktor pertama mewakili faktor yang paling dominan, dengan nilai *eigenvalues* 9,567 dan kontribusi varians 53,148%. Faktor ini terdiri dari sepuluh variabel diantaranya karakteristik mahasiswa, karakteristik dosen, dukungan sosial, kualitas proses pendidikan, keterampilan sosial, infrastruktur teknologi, fasilitas institusi, kebutuhan kognisi, harga diri kolektif, dan iklim kampus. Variabel dengan *factor loading* tertinggi adalah karakteristik mahasiswa (0,937), sedangkan iklim kampus menunjukkan *factor loading* terendah (0,612). Penamaan faktor ini sebagai sumber daya kondisi didasarkan pada dominasi variabel yang mewakili lingkungan akademik yang secara langsung mempengaruhi pengalaman belajar siswa. Dari perspektif teori konservasi sumber daya, sumber daya kondisi mengacu pada aspek eksternal yang memberikan stabilitas, keamanan, dan dukungan bagi individu sehingga membantu menjaga sumber daya pribadi dan energi (Hobfoll et al., 2018). Lingkungan akademik yang tidak mendukung dapat menyebabkan berkurangnya berbagai sumber daya yang dibutuhkan mahasiswa untuk menghadapi tuntutan perkuliahan. Menurut teori konservasi sumber daya, keterbatasan sumber daya lingkungan seperti dukungan akademik, kualitas pengajaran, hubungan interpersonal yang positif, serta fasilitas pembelajaran yang memadai dapat memicu proses kehilangan sumber daya secara berkelanjutan yang pada akhirnya meningkatkan risiko kejenuhan akademik. Apabila mahasiswa berada dalam lingkungan belajar yang kurang kondusif maka cenderung mengalami penurunan motivasi belajar, berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas akademik, serta meningkatnya kelelahan emosional akibat ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang tersedia. Kondisi tersebut dapat menghambat kemampuan mahasiswa dalam mempertahankan energi psikologis yang diperlukan untuk mencapai tujuan akademik (Bakker & Mostert, 2024). Temuan ini sejalan dengan *Study Demands–Resources Theory* yang menjelaskan bahwa ketersediaan sumber daya akademik, seperti dukungan dosen, kualitas proses pembelajaran, iklim kampus yang positif, dan fasilitas belajar yang memadai, berperan sebagai faktor protektif yang dapat menurunkan kejenuhan akademik dan meningkatkan keterlibatan belajar mahasiswa (Lesener et al., 2020). Sebaliknya, keterbatasan sumber daya tersebut berpotensi memperkuat tekanan akademik dan mempercepat munculnya *burnout*.

Variabel karakteristik mahasiswa mencerminkan kemampuan untuk mengelola jadwal belajar, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menunjukkan inisiatif belajar mandiri. Dalam teori konservasi sumber daya, kemampuan ini dianggap sebagai sumber daya pribadi yang melindungi individu dari kehilangan sumber daya lain. Mahasiswa dengan karakteristik belajar yang kuat lebih mampu mengelola tekanan akademik dan menghasilkan tingkat kejenuhan akademik yang lebih rendah. Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya oleh Aria et al. (2024) dan Nuryana & Wahyuni (2025) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengatur proses belajar dikaitkan dengan berkurangnya kejenuhan akademik.

Variabel karakteristik dosen berkaitan dengan bagaimana dosen menyampaikan materi pembelajaran, sikapnya, serta ketersediaannya dalam memberikan bimbingan akademik kepada mahasiswa. Dalam teori konservasi sumber daya, dosen dipandang sebagai sumber daya kondisi yang dapat membantu mahasiswa memperoleh dan mempertahankan sumber daya lainnya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik dosen memiliki factor loading yang sangat tinggi (0,932), menjadikannya salah satu indikator terkuat dalam faktor sumber daya kondisi. Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa FKIP UNS memandang peran dosen sebagai elemen penting yang memengaruhi pengalaman akademik mereka. Sebagai calon pendidik, mahasiswa FKIP tidak hanya menerima materi perkuliahan, tetapi juga menjadikan dosen sebagai model profesional dalam proses pembentukan kompetensi pedagogik. Oleh karena itu, dosen yang mampu menjelaskan materi secara jelas, memberikan umpan balik yang konstruktif, serta menunjukkan sikap suportif dapat membantu mahasiswa memahami tuntutan akademik dengan lebih baik dan mengurangi tekanan yang mereka rasakan. Sebaliknya, kurangnya komunikasi akademik yang efektif dapat meningkatkan ketidakpastian dalam proses belajar dan memperbesar risiko munculnya kejenuhan akademik. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian Aria et al. (2024), yang menunjukkan bahwa karakteristik dosen memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif serta dapat menurunkan tingkat kejenuhan akademik mahasiswa.

Variabel dukungan sosial mencakup persepsi mahasiswa mengenai perhatian, bantuan, penerimaan, dan dukungan yang diperoleh dari teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan akademik ketika menghadapi kesulitan belajar. Dalam teori konservasi sumber daya, dukungan sosial merupakan sumber daya kondisi yang berfungsi sebagai mekanisme perlindungan terhadap kehilangan sumber daya psikologis. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki factor loading yang tinggi (0,930), yang mengindikasikan bahwa mahasiswa FKIP UNS sangat bergantung pada keberadaan jaringan sosial dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Kondisi ini dapat dipahami karena mahasiswa sering menghadapi tugas kelompok, praktik mengajar, serta berbagai aktivitas akademik yang membutuhkan kolaborasi dan interaksi sosial yang intensif. Dukungan sosial yang memadai memungkinkan mahasiswa memperoleh bantuan emosional maupun instrumental ketika menghadapi tekanan akademik, sehingga dapat mengurangi perasaan terisolasi dan kelelahan emosional. Dukungan yang diberikan oleh dosen maupun teman sebaya berperan dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran, yang pada akhirnya membantu menurunkan tingkat kejenuhan akademik (X. Liu et al., 2023). Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial berpotensi membuat mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara individual, yang pada akhirnya mempercepat terjadinya kejenuhan akademik. Temuan ini selaras dengan Firdausi et al. (2023), yang melaporkan bahwa dukungan sosial mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kualitas proses pendidikan mencerminkan persepsi mahasiswa tentang kejelasan instruksional, ketersediaan waktu, dan keragaman metode pengajaran dan media pembelajaran. Dalam teori konservasi sumber daya, kualitas proses pendidikan berfungsi sebagai sumber daya kondisi yang memudahkan perolehan sumber daya. Proses pembelajaran yang terstruktur dan bervariasi membantu mahasiswa lebih memahami materi dan mengurangi kebosanan selama perkuliahan. Temuan tersebut juga selaras dengan penelitian Aria et al. (2024), yang mengungkapkan bahwa kualitas proses pendidikan mempengaruhi kejenuhan akademik.

Keterampilan sosial didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa untuk mengungkapkan pendapat dan mendapatkan penerimaan sosial dari lingkungan sekitarnya. Dalam teori konservasi sumber daya, keterampilan sosial membantu mahasiswa membangun interaksi positif dan menciptakan lingkungan sosial yang mendukung. Mahasiswa dengan keterampilan sosial yang kuat cenderung merasa lebih nyaman berpartisipasi dalam perkuliahan sehingga mengurangi kejenuhan akademik. Temuan tersebut juga didukung oleh Kiema-Junes et al. (2020), yang mengemukakan bahwa keterampilan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan tingkat kejenuhan akademik yang lebih rendah.

Variabel infrastruktur teknologi berkaitan dengan ketersediaan perangkat, akses internet, sistem pembelajaran daring, serta berbagai teknologi pendukung yang digunakan dalam proses pembelajaran. Dalam teori konservasi sumber daya, infrastruktur teknologi dikategorikan sebagai sumber daya fisik yang membantu mahasiswa menjalankan aktivitas akademik secara lebih efektif dan efisien. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa infrastruktur teknologi memiliki factor loading sebesar 0,901, yang menunjukkan bahwa mahasiswa menilai ketersediaan teknologi sebagai faktor penting dalam mengurangi kejenuhan akademik. Hasil ini mencerminkan perubahan karakteristik pembelajaran di perguruan tinggi yang semakin bergantung pada teknologi digital, baik untuk mengakses materi perkuliahan, menyelesaikan tugas, berkomunikasi dengan dosen, maupun mengikuti kegiatan akademik lainnya. Infrastruktur teknologi yang memadai membantu mahasiswa menghemat waktu dan energi dalam menyelesaikan tuntutan akademik sehingga sumber daya psikologis yang dimiliki dapat dialokasikan untuk aktivitas belajar yang lebih produktif. Sebaliknya, keterbatasan akses teknologi dapat menimbulkan hambatan teknis, meningkatkan frustrasi, dan memperbesar beban akademik yang dirasakan mahasiswa. Oleh karena itu, tingginya kontribusi variabel ini menunjukkan bahwa kualitas dukungan teknologi di lingkungan perguruan tinggi menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan akademik mahasiswa. Temuan

ini didukung oleh Aria et al. (2024) yang menekankan peran infrastruktur teknologi dalam mengurangi kejenuhan akademik.

Fasilitas institusi mencerminkan ketersediaan dan kecukupan fasilitas fisik kampus yang menunjang kegiatan belajar mahasiswa. Dalam teori konservasi sumber daya, fasilitas kelembagaan mewakili sumber daya fisik yang menciptakan kenyamanan belajar. Fasilitas yang memadai memungkinkan mahasiswa untuk terlibat dalam kegiatan akademik secara optimal, sehingga mengurangi risiko kelelahan. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Aria et al. (2024) yang menyoroti pentingnya fasilitas institusi dalam mendukung proses pembelajaran.

Kebutuhan akan kognisi menggambarkan kecenderungan mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas berpikir mendalam dan menikmati upaya kognitif. Dalam teori konservasi sumber daya, kebutuhan akan kognisi diklasifikasikan sebagai sumber daya pribadi yang berperan dalam mendukung proses belajar mahasiswa mengatasi tuntutan akademik. Mahasiswa dengan kebutuhan kognisi yang tinggi cenderung menganggap tugas sebagai tantangan yang bermakna dan mengurangi kerentanan terhadap kejenuhan akademik. Temuan ini didukung oleh Naderi et al. (2018) yang mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan kebutuhan kognisi besar cenderung mampu mengelola kejenuhan akademik.

Harga diri kolektif mencerminkan persepsi mahasiswa tentang nilai sebagai anggota kelompok akademik. Dalam teori konservasi sumber daya, harga diri kolektif mewakili sumber daya pribadi yang membantu mahasiswa merasa dihargai dan diterima dalam lingkungan akademik. Mahasiswa dengan harga diri kolektif yang tinggi cenderung mengembangkan keterikatan emosional yang lebih kuat sehingga mengurangi tekanan akademik. Hasil ini didukung oleh Yu et al. (2023) yang menyatakan bahwa identitas kelompok berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Iklim kampus mencerminkan lingkungan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, termasuk kebijakan, peraturan, dan peluang untuk pengembangan diri. Dalam teori konservasi sumber daya, iklim kampus dikategorikan sebagai sumber daya kondisi yang memberikan dukungan eksternal bagi mahasiswa. Iklim kampus yang kondusif membantu mengurangi stres dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam kegiatan akademik. Temuan ini konsisten dengan Yu et al. (2023) yang menunjukkan bahwa iklim kampus yang positif berkontribusi pada penurunan kejenuhan akademik.

Faktor kedua adalah faktor sumber daya energi, dengan nilai *eigenvalues* 3,134 dan menjelaskan 17,410% dari total varians. Faktor ini terdiri dari depresi, lingkungan keluarga, kecemasan, dan keterlibatan belajar. Depresi memiliki *factor loading* tertinggi (0,946), sedangkan keterlibatan belajar memiliki *factor loading* 0,697. Penamaan faktor sumber daya energi didasarkan pada dominasi variabel yang mencerminkan kondisi energi psikologis individu. Depresi dan kecemasan menunjukkan penurunan energi, sedangkan keterlibatan belajar mewakili penggunaan energi dalam kegiatan akademik, dan lingkungan keluarga mempengaruhi stabilitas energi siswa. Dalam teori konservasi sumber daya, energi dipandang sebagai salah satu aset penting yang dimanfaatkan individu untuk memperoleh serta mempertahankan berbagai sumber daya lainnya. Depresi dan kecemasan mencerminkan kehilangan energi psikologis yang meningkatkan risiko kejenuhan akademik (Hobfoll, 1989). Temuan ini didukung oleh Hwang & Kim (2022), yang melaporkan bahwa kondisi emosional negatif meningkatkan risiko kejenuhan akademik.

Depresi mencerminkan kondisi emosional negatif yang dialami mahasiswa, seperti kesedihan, tekanan, dan kehilangan energi dalam menjalankan kegiatan akademik. Dalam teori konservasi sumber daya, depresi tidak dikategorikan sebagai sumber daya melainkan sebagai bentuk hilangnya sumber daya yang secara langsung menguras energi psikologis. Tingkat depresi yang tinggi mengurangi energi yang dibutuhkan untuk mengatasi tuntutan akademik sehingga meningkatkan risiko kelelahan akademik. Hasil ini konsisten dengan Hwang & Kim (2022), yang menyatakan bahwa depresi meningkatkan risiko kejenuhan akademik akibat kondisi emosional negatif yang terus-menerus.

Variabel lingkungan keluarga mencerminkan dukungan keluarga dan keseimbangan antara tuntutan akademik mahasiswa dan kehidupan keluarga. Dalam teori konservasi sumber daya, lingkungan keluarga dikategorikan sebagai sumber daya kondisi yang memberikan dukungan eksternal bagi individu. Lingkungan keluarga yang mendukung membantu mahasiswa mempertahankan energi psikologis saat menghadapi tekanan akademik, sedangkan kurangnya dukungan keluarga meningkatkan ketegangan emosional dan menguras energi. Temuan tersebut juga sejalan dengan Aria et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa kondisi lingkungan keluarga yang kurang mendukung dapat berkontribusi terhadap meningkatnya kejenuhan akademik.

Kecemasan mencerminkan perasaan khawatir, gugup, dan ketegangan yang dialami mahasiswa ketika menghadapi tuntutan akademik seperti tugas dan ujian. Dalam teori konservasi sumber daya, kecemasan mewakili hilangnya sumber daya energi karena menguras energi mental dan mengganggu fungsi kognitif. Kecemasan tinggi mengurangi konsentrasi, menurunkan kepercayaan diri, dan memicu kelelahan emosional, yang berkontribusi pada kejenuhan akademik. Hasil ini didukung oleh Hwang & Kim (2022), yang melaporkan bahwa kecemasan tinggi meningkatkan kelelahan emosional dan sikap negatif terhadap kegiatan akademik.

Keterlibatan belajar mencerminkan tingkat partisipasi, antusiasme, dan fokus mahasiswa dalam proses pembelajaran. Dalam teori konservasi sumber daya, keterlibatan belajar merupakan investasi sumber daya energi, karena mahasiswa memanfaatkan energi psikologis untuk mencapai tujuan akademik. Keterlibatan belajar yang tinggi menunjukkan ketersediaan energi yang cukup, memungkinkan mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik dan mengurangi risiko kelelahan. Sebaliknya, keterlibatan belajar yang rendah meningkatkan kemungkinan kelelahan dan berkurangnya motivasi. Hasil tersebut sejalan dengan Kiema-Junes et al. (2020), yang menemukan bahwa semakin tinggi keterlibatan dalam proses pembelajaran, semakin rendah tingkat kejenuhan akademik yang dialami.

Faktor ketiga adalah faktor sumber daya pribadi, dengan nilai *eigenvalues* 2,213 dan menjelaskan 12,293% dari total varians. Faktor ini terdiri dari motivasi akademik, efikasi diri, modal psikologis, dan stres akademik. Motivasi

akademik memiliki *factor loading* tertinggi (0,906), sedangkan stres akademik memiliki *factor loading* terendah (0,605). Faktor sumber daya pribadi diberi nama berdasarkan dominasi variabel yang mewakili karakteristik internal individu. Dalam teori konservasi sumber daya, sumber daya pribadi mengacu pada karakteristik individu yang digunakan untuk mengatasi tekanan dan mempertahankan energi. Sumber daya pribadi yang kuat membentuk karavan sumber daya yang meningkatkan ketahanan siswa terhadap tuntutan akademik (Hobfoll et al., 2018).

Motivasi akademik yaitu variabel yang paling dominan dalam faktor ini karena mencerminkan dorongan belajar yang berasal dari motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan amotivasi. Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung lebih terlibat dalam pembelajaran dan memandang kegiatan akademik secara positif sehingga mengurangi kejenuhan akademik. Sebaliknya, motivasi rendah meningkatkan risiko kejenuhan karena mahasiswa menganggap belajar monoton dan hanya berfokus pada persyaratan nilai. Hasil ini sejalan dengan Sharififard et al. (2020) yang melaporkan bahwa motivasi akademik mengurangi kejenuhan akademik.

Efikasi diri juga memiliki peran krusial sebagai bentuk keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Mahasiswa yang memiliki efikasi diri tinggi umumnya lebih percaya diri, lebih mampu mengatasi hambatan dalam proses belajar, serta cenderung tidak mudah mengalami kelelahan akademik. Sebaliknya, efikasi diri yang rendah menyebabkan keraguan diri dan meningkatkan risiko kejenuhan akademik. Temuan ini didukung oleh Firdausi et al. (2023) dan Andargeery et al. (2025) yang menunjukkan bahwa efikasi diri mengurangi kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa.

Modal psikologis juga termasuk dalam sumber daya pribadi yang membantu mahasiswa mempertahankan ketahanan mental saat menghadapi tekanan akademik. Mahasiswa dengan modal psikologis yang tinggi lebih mampu pulih dari kesulitan, menjaga optimisme, dan tetap termotivasi dalam belajar. Individu dengan tingkat optimisme, harapan, resiliensi, dan self-efficacy yang tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah dan keterlibatan belajar yang lebih tinggi. Hal ini memperkuat argumentasi bahwa pengembangan sumber daya psikologis perlu menjadi bagian dari strategi perguruan tinggi dalam mencegah kejenuhan akademik mahasiswa (Nabais et al., 2024). Hal ini sejalan dengan Yu et al. (2023) yang menyatakan bahwa modal psikologis mengurangi kejenuhan akademik melalui kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres dan beradaptasi dengan tuntutan akademik.

Stres akademik dapat dipahami sebagai tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan belajar yang melebihi kapasitas individu. Dalam teori konservasi sumber daya, stres akademik dipandang sebagai kondisi hilangnya sumber daya energi yang melemahkan sumber daya pribadi dan meningkatkan kelelahan akademik. Apabila kondisi stres ini berlangsung secara berkelanjutan, mahasiswa berisiko mengalami kelelahan emosional, menurunnya motivasi belajar, serta meningkatnya kemungkinan terjadinya kejenuhan akademik (Xu & Ba, 2022). Kondisi tersebut terjadi karena sumber daya yang dimiliki mahasiswa terus terkuras untuk menghadapi tuntutan akademik yang berkepanjangan sehingga kemampuan untuk beradaptasi menjadi semakin terbatas. Akibatnya, mahasiswa lebih rentan mengalami kejenuhan akademik dan berbagai masalah psikologis yang dapat mengganggu proses pembelajaran (Afshar et al., 2022). Secara keseluruhan, penelitian ini mengelompokkan 18 variabel menjadi tiga faktor utama, yaitu faktor sumber daya kondisi, faktor sumber daya energi, dan faktor sumber daya pribadi. Temuan ini menunjukkan bahwa kejenuhan akademik merupakan fenomena multidimensional yang tidak hanya dipengaruhi oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas lingkungan akademik dan ketersediaan sumber daya yang mendukung proses belajar. Pengelompokan ketiga faktor tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa memerlukan kombinasi sumber daya eksternal dan internal untuk mempertahankan keterlibatan belajar serta mencegah terjadinya kejenuhan akademik. Ketika salah satu sumber daya mengalami penurunan, kondisi tersebut berpotensi memicu spiral kehilangan sumber daya yang pada akhirnya meningkatkan risiko kejenuhan akademik (Salmela-Aro & Upadaya, 2020).

Berdasarkan data pada Tabel 10, hasil analisis Exploratory Factor Analysis (EFA) menunjukkan adanya tiga faktor yang selanjutnya diuji menggunakan analisis regresi, dan ketiganya terbukti berpengaruh signifikan terhadap kejenuhan akademik dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Faktor-faktor ini diantaranya faktor sumber daya kondisi (*condition resource factor*), faktor sumber daya energi (*energy resource factor*), dan faktor sumber daya personal (*personal resource factor*). Namun, faktor sumber daya kondisi menunjukkan pengaruh yang paling dominan dibandingkan faktor sumber daya energi maupun sumber daya pribadi ($\beta = -0,601$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas lingkungan akademik memiliki peran yang lebih besar dalam menjelaskan variasi kejenuhan akademik mahasiswa dibandingkan faktor psikologis individual. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa sumber daya yang berasal dari lingkungan akademik berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan belajar dan mencegah kehilangan sumber daya psikologis secara berkelanjutan (Martínez-López et al., 2023). Hasil tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan dari lingkungan akademiknya cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mempertahankan motivasi, keterlibatan belajar, dan kesejahteraan psikologis meskipun menghadapi tuntutan akademik yang tinggi.

Dominannya faktor sumber daya kondisi juga menunjukkan bahwa upaya mengurangi kejenuhan akademik tidak dapat hanya difokuskan pada penguatan kemampuan individu mahasiswa. Lingkungan akademik yang mendukung, seperti hubungan positif dengan dosen, kualitas pembelajaran yang baik, dukungan sosial yang memadai, serta tersedianya fasilitas dan teknologi pembelajaran yang memadai, berperan sebagai sumber daya utama yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan akademik. Temuan ini sejalan dengan pendekatan *Demand-Resource* yang menjelaskan bahwa ketersediaan sumber daya akademik dapat menekan munculnya burnout dan membantu mahasiswa mempertahankan keterlibatan dalam proses pembelajaran (Jagodics & Szabó, 2023). Ketersediaan sumber daya yang memadai

memungkinkan mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih efektif sehingga risiko kehilangan sumber daya psikologis yang berujung pada kejenuhan akademik dapat diminimalkan.

Selain itu, dominasi faktor sumber daya kondisi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman akademik mahasiswa FKIP UNS lebih banyak dibentuk oleh interaksi mahasiswa dengan lingkungan belajar dibandingkan oleh karakteristik personal semata. Temuan ini mengindikasikan bahwa kebijakan institusi yang berorientasi pada peningkatan kualitas pengalaman belajar mahasiswa berpotensi memberikan dampak yang lebih besar terhadap penurunan kejenuhan akademik dibandingkan intervensi yang hanya berfokus pada aspek individual. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kualitas lingkungan belajar dan ketersediaan sumber daya akademik berkaitan dengan tingkat *burnout* yang lebih rendah, keterlibatan akademik yang lebih tinggi, serta peningkatan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Olson et al., 2023; Cano et al., 2024). Oleh karena itu, penguatan sumber daya kondisi perlu menjadi prioritas dalam strategi pencegahan kejenuhan akademik di perguruan tinggi.

SIMPULAN

Berdasarkan temuan penelitian, tingkat kelelahan akademik mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret angkatan 2022 dan 2023 berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup sering mengalami tekanan akademik selama proses pembelajaran. Analisis faktor eksploratori mengidentifikasi tiga faktor utama yang menentukan kejenuhan akademik, yaitu sumber daya kondisi, sumber daya energi, dan sumber daya pribadi. Faktor sumber daya kondisi mencakup karakteristik mahasiswa dan dosen, dukungan sosial, kualitas proses pendidikan, keterampilan sosial, infrastruktur teknologi, fasilitas institusi, kebutuhan kognisi, harga diri kolektif, serta iklim kampus. Faktor sumber daya energi meliputi depresi, lingkungan keluarga, kecemasan, dan keterlibatan belajar. Sementara itu, faktor sumber daya pribadi terdiri atas motivasi akademik, efikasi diri, modal psikologis, dan stres akademik.

Temuan ini mendukung teori konservasi sumber daya yang menjelaskan bahwa kejenuhan muncul ketika individu mengalami keterbatasan atau kehilangan sumber daya yang dimilikinya. Kejenuhan akademik mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi antara sumber daya kondisi, energi, dan pribadi, dengan sumber daya kondisi sebagai faktor yang paling dominan. Penelitian ini juga memperkuat kajian psikologi pendidikan dengan menunjukkan bahwa kejenuhan akademik merupakan fenomena multidimensi yang dibentuk oleh kombinasi berbagai sumber daya mahasiswa.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Pertama, penggunaan desain cross-sectional hanya merepresentasikan kondisi pada satu periode tertentu, sehingga belum mampu menggambarkan perubahan yang bersifat longitudinal dari waktu ke waktu. Kedua, responden terbatas pada mahasiswa FKIP UNS. Ketiga, kuesioner online membatasi eksplorasi mendalam tentang pengalaman mahasiswa. Penelitian selanjutnya sebaiknya menggunakan desain longitudinal, memperluas sampel, dan menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif, termasuk wawancara, agar diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh dan mendalam.

DECLARATION OF GENERATIVE AI

Penulis menggunakan teknologi kecerdasan buatan (AI) secara terbatas sebagai alat bantu dalam penyuntingan bahasa dan penyempurnaan naskah. Seluruh hasil penggunaan AI telah diperiksa dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab sepenuhnya atas isi, keakuratan, orisinalitas, dan integritas artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshar, K., Wiese, B., Stiel, S., Schneider, N., & Engel, B. (2022). Perceived stress and study-related behavior and experience patterns of medical students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–9. doi:10.1186/s12909-022-03182-4
- Al-Marwaziyyah, K., & Chori, D. I. M. (2021). Burnout akademik selama pandemi Covid-19. *Psychological Journal: Science and Practice*, 1(2), 37–42. doi:10.22219/pjsp.v1i2.19021
- 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(1), 1–10. doi:10.1186/s12912-025-03242-2
- Aria, A., Jafari, P., & Behifar, M. (2024). Identification of factors affecting student academic burnout in online education during the COVID-19 pandemic using grey Delphi and grey-DEMATEL techniques. *Scientific Reports*, 14(1), 1–15. doi:10.1038/s41598-024-53233-7
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study demands–resources theory: Understanding student well-being in higher education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 1–29. doi:10.1007/s10648-024-09940-8
- Calcatin, S., Sinval, J., Neto, L. L., Maroco, J., Ferreira, A. G., & Oliveira, P. (2022). Burnout and dropout intention in medical students: The protective role of academic engagement. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–11. doi:10.1186/s12909-021-03094-9
- Cano, F., Pichardo, C., Justicia-Arráez, A., Romero-López, M., & Berbén, A. B. G. (2024). Identifying higher education students' profiles of academic engagement and burnout and analysing their predictors and outcomes. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 4181–4206. doi:10.1007/s10212-024-00857-y

- Cong, Y., Yang, L., & Ergün, A. L. P. (2024). Exploring the relationship between burnout, learning engagement and academic self-efficacy among EFL learners: A structural equation modeling analysis. *Acta Psychologica*, 248, 104394. doi:10.1016/j.actpsy.2024.104394
- Firdausi, A. N., Fitriyarsi, R. I., Tristiana, D., Fauziningtyas, R., & Thomas, D. C. (2023). Self-efficacy and social support have relationship with academic burnout in college nursing students. *Journal of the Pakistan Medical Association*, 73(2), S63–S66. doi:10.47391/JPMA.Ind-S2-15
- Hamdani, A. D., Nurhafsa, N., & Silvia, S. (2022). Inovasi pendidikan karakter dalam menciptakan generasi emas 2045. *Jurnal Pendidikan Guru*, 3(3), 170–178.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
- Hobfoll, S. E., Halbesleben, J., Neveu, J. P., & Westman, M. (2018). Conservation of resources in the organizational context: The reality of resources and their consequences. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 103–128. doi:10.1146/annurev-orgpsych-032117-104640
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors affecting academic burnout of nursing students according to clinical practice experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. doi:10.1186/s12909-022-03422-7
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2023). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31(4), 757–776. doi:10.1007/s43076-021-00137-4
- Jan, S., & Parveen, A. (2024). Construction and validation of academic burnout scale. *Discover Psychology*, 4(1), 104. doi:10.1007/s44202-024-00201-x
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2023). *Buku statistik pendidikan tinggi 2023*. Retrieved from <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/>
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi. (2024). *Buku statistik pendidikan tinggi 2024*. Retrieved from <https://pddikti.kemdiktisaintek.go.id/>
- Kiema-Junes, H., Hintsanen, M., Soini, H., & Pyhältö, K. (2020). The role of social skills in burnout and engagement among university students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 18(50), 77–100. doi:10.25115/EJREP.V18I50.2728
- Langgi, N. R., & Pratiwi, N. M. F. (2024). Analisis academic burnout pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. *Ekuitas: Jurnal Pendidikan Ekonomi*, 12(2), 386–392. doi:10.23887/ekuitas.v12i2.92407
- Lesener, T., Pleiss, L. S., Gusy, B., & Wolter, C. (2020). The study demands-resources framework: An empirical introduction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–13. doi:10.3390/ijerph17145183
- Liu, X., Zhou, M., & Guo, J. (2023). Effects of EFL learners' perceived social support on academic burnout: The mediating role of interaction engagement. *SAGE Open*, 13(4), 1–10. doi:10.1177/21582440231212725
- Liu, Z., Xie, Y., Sun, Z., Liu, D., Yin, H., & Shi, L. (2023). Factors associated with academic burnout and its prevalence among university students: A cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 23(1), 1–13. doi:10.1186/s12909-023-04316-y
- 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. doi:10.1007/s10648-020-09533-1
- Martínez-López, Z., Nouws, S., Villar, E., Mayo, M. E., & Tinajero, C. (2023). Perceived social support and self-regulated learning: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Educational Research Open*, 5, 100291. doi:10.1016/j.ijedro.2023.100291
- Nabais, A. R., Chambel, M. J., & Carvalho, V. S. (2024). Unravelling time in higher education: Exploring the mediating role of psychological capital in burnout and academic engagement. *Education Sciences*, 14(6), 663. doi:10.3390/educsci14060663
- Naderi, Z., Bakhtiari, S., Momennasab, M., Abootalebi, M., & Mirzaei, T. (2018). Prediction of academic burnout and academic performance based on the need for cognition and general self-efficacy: A cross-sectional analytical study. *Revista Latinoamericana de Hipertension*, 13(6), 584–591.
- Nuryana, I., & Wahyuni, D. (2025). The role of learning motivation in mediating the influence of self-regulated learning and peer social support on academic burnout in grade XI boarding school students at Madrasah Aliyah, Sleman Regency. *International Journal of Economics and Management Sciences*, 2(1), 219–237. doi:10.61132/ijems.v2i1.451
- Olson, N., Oberhoffer-Fritz, R., Reiner, B., & Schulz, T. (2023). Study related factors associated with study engagement and student burnout among German university students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1168264. doi:10.3389/fpubh.2023.1168264
- Priyatno, D. (2018). *SPSS: Panduan mudah olah data bagi mahasiswa dan umum*. Andi Offset.
- Rahmania El Barusi, A., & Kurniawati, F. (2024). Systematic literature review: A study of academic burnout among undergraduate students in universities. *International Journal of Science Education and Cultural Studies*, 3(1), 1–18. doi:10.58291/ijsecs.v3i1.198
- Rosales-Ricardo, Y., Rizzo-Chunga, F., Mocha-Bonilla, J., & Ferreira, J. P. (2021). Prevalence of burnout syndrome in university students: A systematic review. *Salud Mental*, 44(2), 91–102. doi:10.17711/SM.0185-3325.2021.013

- Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 8(2), 104–119. doi:10.29407/nor.v8i2.16048
- Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2020). School engagement and school burnout profiles during high school—The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology*, 17(6), 943–964. doi:10.1080/17405629.2020.1785860
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Barker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481. doi:10.1177/0022022102033005003
- Sharififard, F., Asayesh, H., Hosseini, M. H., & Sepahvandi, M. (2020). Motivation, self-efficacy, stress, and academic performance correlation with academic burnout among nursing students. *Journal of Nursing and Midwifery Sciences*, 7(2), 88–93. doi:10.4103/JNMS.JNMS
- Siswandari. (2020). *Statistika computer based*. UNS Press.
- Sutopo, Y., & Slamet, A. (2017). *Statistika inferensial*. Andi Offset.
- Ulandary, U., Ardi, Z., Putriani, L., & Handani, T. (2025). Perbedaan akademik burnout pada mahasiswa kelas internasional ditinjau dari jenis kelamin. *Counseling & Humanities Review*, 5(1), 32–38. doi:10.24036/0001227chr2025
- Xu, J., & Ba, Y. (2022). Coping with students' stress and burnout: Learners' ambiguity of tolerance. *Frontiers in Psychology*, 13, 842113. doi:10.3389/fpsyg.2022.842113
- Yu, W., Yao, W., Chen, M., Zhu, H., & Yan, J. (2023). School climate and academic burnout in medical students: A moderated mediation model of collective self-esteem and psychological capital. *BMC Psychology*, 11(1), 1–11. doi:10.1186/s40359-023-01121-6