

Analisis Komparatif Tingkat *Academic Burnout* pada Mahasiswa Peran Tunggal dan Peran Ganda

Yuni Sholihah^{1✉}, Eva Latipah², Tia Marlina³, Annis Sholichah⁴
(1, 2, 3, 4) Pendidikan Agama Islam, UIN Sunan Kalijaga, Indonesia

✉ Corresponding author
[yuniisholihah@gmail.com]

ABSTRAK

Tuntutan akademik yang tinggi seringkali memicu fenomena *academic burnout* pada mahasiswa, terutama bagi mereka yang menjalankan peran ganda. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan secara empiris tingkat antara mahasiswa dengan peran tunggal dan peran ganda. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif, sampel penelitian melibatkan 35 mahasiswa FITK UIN Sunan Kalijaga yang diambil melalui Teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *School Burnout Inventory (SBI)* yang dianalisis dengan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan secara statistik pada tingkat *academic burnout* antara kedua kelompok ($p = 0,990 > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa kompleksitas peran bukan penentu utama kelelahan akademik, sebaliknya faktor internal seperti manajemen waktu dan efikasi diri terbukti lebih determinan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu memprioritaskan penguatan resiliensi melalui program pelatihan manajemen waktu, pengelolaan stress, peningkatan dukungan sosial, dan lain sebagainya untuk menjaga keseimbangan akademik mahasiswa.

Kata Kunci: *Academic Burnout, Peran Ganda, Mahasiswa*

ABSTRACT

High academic demands often trigger the phenomenon of academic burnout in students, especially for those who carry out dual roles. This study aims to analyze and empirically compare the level of academic burnout between students with a single and dual load. The research method uses a quantitative approach with comparative design, the study sample involved 35 students from FITK, UIN Sunan Kalijaga, who were taken through accidental sampling techniques. The research instrument used the *School Burnout Inventory (SBI)* which was analyzed using an independent sample t-test. The results showed no statistically significant difference in the level of academic burnout between the two groups ($p = 0.990 > 0.05$). This finding indicates that role complexity is not the main determinant of academic burnout, instead internal factors such as time management and self-efficacy have proven to be more determinant. Therefore, universities need to prioritize strengthening resilience through training programs on time management, stress management, increasing social support, and so on to maintain students' academic balance.

Keyword: *Academic Burnout, Dual Roles, Students*

Article info

Submitted: April 22, 2026; Accepted: Mei 30, 2026; Published: Juni 06, 2026

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang berada pada tahap perkembangan dewasa awal dihadapkan pada tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan beraga, aspek kehidupan di perguruan tinggi, baik dalam ranah akademik maupun sosial. Tingginya tuntutan akademik yang mencakup banyaknya tugas perkuliahan,

pelaksanaan ujian, serta dorongan untuk meraih capaian akademik yang optimal, kerap menjadi sumber tekanan yang berpotensi memicu stres secara berkelanjutan. Kondisi tersebut apabila tidak diimbangi dengan strategi penyesuaian diri yang efektif dapat memunculkan fenomena *academic burnout*. Fenomena *academic burnout* adalah bentuk ekstrem dari stres akademik yang kronis. Menurut definisi yang dikemukakan oleh Schaufeli et al. 2002, sebagaimana dikutip oleh Amarsa, dkk., *academic burnout* adalah gabungan antara kelelahan emosional, sinisme terhadap studi, dan perasaan ketidakefisienan akademik yang menyebabkan ketidakmampuan untuk mengelola tekanan belajar secara efektif (Amarsa et al., 2023). Senada dengan hal tersebut, dalam Maisyaroh dan Kholisna, Pines dan Aronson menekankan bahwa kondisi ini merupakan salah satu bentuk stres atau tekanan psikologis sehari-hari yang ditandai dengan kelelahan fisik, mental dan emosional. Yang berdampak pada penurunan motivasi mahasiswa dalam belajar, munculnya sikap negatif dan frustrasi, serta rendahnya harga diri mahasiswa (Maisyaroh et al., 2024).

Secara teoritis, fenomena peran ganda yang dialami mahasiswa dapat dipahami melalui teori *Role Strain* yang dikemukakan oleh Goode. Teori ini menyatakan bahwa ketegangan peran muncul ketika berbagai tuntutan yang harus dipenuhi individu melebihi kapasitas yang dimilikinya, baik dari segi waktu, kondisi emosional, maupun kemampuan profesional. Goode mengidentifikasi tiga bentuk utama *Role Strain*, yakni *role overload* (beban tugas yang berlebihan), *role conflict* (tuntutan yang saling bertentangan), dan *role ambiguity* (ketidakjelasan tuntutan dan standar yang harus dicapai) (Bilaleya & Solong, 2026). Teori ini sangat relevan dengan dinamika kehidupan mahasiswa saat ini, di mana setiap mahasiswa dihadapkan dengan kondisi yang berbeda dan memiliki tanggung jawab yang berbeda pula. Sebagian mahasiswa hanya berkonsentrasi pada aktivitas perkuliahan (peran tunggal), sementara sebagian lainnya menjalankan peran ganda, seperti kuliah sambil bekerja atau tinggal di pondok pesantren.

Fenomena mahasiswa yang menjalankan peran ganda telah meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Tidak sedikit mahasiswa yang melanjutkan studi mereka dengan bekerja paruh waktu atau tinggal di pondok pesantren. Fenomena ini muncul karena berbagai faktor, seperti kebutuhan ekonomi, keinginan untuk mandiri, maupun tuntutan lingkungan Pendidikan. Mahasiswa dengan peran ganda memiliki beban waktu yang lebih besar, contohnya mahasiswa yang bekerja menghadapi tuntutan finansial dan profesionalitas sedangkan mahasiswa yang mondok menghadapi tuntutan disiplin waktu yang ketat. Jika dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya fokus pada perkuliahan. Mahasiswa yang menjalankan memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap munculnya tiga dimensi utama *academic burnout* yaitu: kelelahan emosional, sikap sinis terhadap kegiatan perkuliahan, dan perasaan ketidakefisienan dalam menjalankan tugas perkuliahan (Wardhana et al., 2025).

Tuntutan peran ganda pada mahasiswa seingkali menimbulkan konflik antara akademik dan tanggung jawab lainnya. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Arifah & Sari (2024) menemukan bahwa *work-study conflict* berpengaruh secara signifikan terhadap *burnout*. Temuan tersebut mengidentifikasi hubungan linear positif yang artinya semakin banyak konflik peran yang dialami mahasiswa semakin tinggi pula tingkat *burnout* yang dirasakan. Ini menunjukkan bahwa dampak beban peran ganda sangat bergantung pada dinamika psikologis seseorang dan dukungan sosial mereka. Hal ini menegaskan bahwa peran ganda memiliki potensi besar untuk menguras energi fisik dan emosional seseorang (Arifah & Sari, 2024).

Berbagai penelitian terbaru secara konsisten menunjukkan bahwa *academic burnout* pada mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Sebagai contoh, temuan Sadaria, dkk. (2024) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang bekerja memiliki tingkat *academic burnout* pada kategori sedang (Sadaria et al., 2024). Amarsa, dkk. (2023) melaporkan 73,3% mahasiswa berada pada kategori sedang dan 14,3% mahasiswa berada di kategori tinggi (Amarsa et al., 2023), sementara Zetli, dkk (2025) menemukan tingkat kelelahan yang mencapai 41,16% pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja (Zetli et al., 2025). Temuan Langgi dan Pratiwi (2024) mempertegas bahwa dimensi *efficacy* dan *exhaustion* menjadi indikator paling dominan. (Langgi et al., 2024). Berdasarkan hasil penelitian beberapa tahun terakhir, dapat disimpulkan bahwa tingkat *academic burnout* pada mahasiswa cenderung berada pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi *academic burnout* yang berada pada kategori sedang hingga tinggi berkaitan erat dengan adanya peran ganda yang dijalankan oleh mahasiswa, seperti kuliah sambil bekerja atau kuliah sambil mondok.

Kondisi peran ganda tersebut menimbulkan kelelahan emosional, sinisme terhadap kegiatan perkuliahan, dan ketidakefisienan akademik.

Sejauh ini, penelitian mengenai *academic burnout* pada mahasiswa lebih banyak berfokus pada mahasiswa pekerja atau menelaah *burnout* secara umum tanpa melakukan perbandingan langsung antara mahasiswa dengan peran tunggal dan mahasiswa dengan peran ganda. Selain itu, sebagian besar penelitian cenderung menempatkan peran ganda sebagai faktor yang secara otomatis meningkatkan risiko *burnout*, tanpa mempertimbangkan adanya faktor internal yang memungkinkan mahasiswa tetap mampu beradaptasi terhadap tuntutan akademik maupun nonakademik. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki *novelty* pada upaya membandingkan tingkat *academic burnout* antara mahasiswa dengan peran tunggal dan mahasiswa dengan peran ganda dalam konteks mahasiswa yang bekerja maupun tinggal di pondok pesantren, sekaligus meninjau kemungkinan adanya faktor internal yang berperan dalam menekan munculnya *burnout*. Penelitian ini penting dilakukan karena hasilnya dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan akademik mahasiswa, sehingga dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program pendampingan, penguatan resiliensi, manajemen waktu, serta dukungan psikologis bagi mahasiswa dengan berbagai karakteristik peran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain komparatif. Penelitian kuantitatif komparatif adalah penelitian yang dilakukan untuk membandingkan suatu variabel antara subjek yang berbeda atau waktu yang berbeda dan menemukan hubungan sebab-akibatnya (Hartono, 2019). Pendekatan ini dipilih karena peneliti tidak melakukan manipulasi variabel, melainkan membandingkan kondisi psikologis dua kelompok mahasiswa berdasarkan peran dan tanggung jawab yang telah ada, yaitu mahasiswa dengan peran tunggal (hanya fokus pada kuliah) dan mahasiswa dengan peran ganda (kuliah sambil bekerja atau mondok). Penelitian ini melibatkan 35 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) yang dipilih dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Menurut Sugiono (2017) *accidental sampling* adalah teknik pemilihan sampel yang dilakukan secara kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan cocok digunakan sebagai sampel dalam penelitian (Sugiono, 2017). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *School Burnout Inventory* (SBI) Versi Bahasa Indonesia, diadopsi dari penelitian Rahman (2020) yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. SBI pada awalnya dikembangkan oleh Salmela-Aro & Näätänen (2005) dengan tujuan untuk mengukur *academic burnout* pelajar usia remaja yang kemudian diadaptasi dan disesuaikan dengan keadaan mahasiswa. Instrumen ini berisi 9 item yang dikembangkan dari tiga indikator yaitu kelelahan emosional, sinisme dan ketidakefisienan akademik (Rahman, 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara daring dengan memanfaatkan Google Form. Analisis data mencakup uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis (*independent t-test/ mann whitney u*) menggunakan bantuan program SPSS versi 25. Pemilihan uji hipotesis bergantung pada hasil uji asumsi. Apabila data menunjukkan distribusi normal dan bersifat homogen, maka digunakan uji *independent sample t-test*. Sebaliknya, jika data tidak berdistribusi normal dan tidak memenuhi asumsi homogenitas, maka digunakan uji *Mann Whitney U* untuk mengidentifikasi perbedaan tingkat *academic burnout* antara mahasiswa dengan peran tunggal dan mahasiswa dengan peran ganda (Chicco et al., 2025).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menjelaskan perbedaan tingkat akademik antara mahasiswa dengan peran tunggal dan mahasiswa dengan peran ganda (bekerja atau mondok). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 35 mahasiswa Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Kalijaga. Jumlah sampel tersebut dibagi menjadi dua kelompok, kelompok mahasiswa peran tunggal 15 mahasiswa, dan kelompok mahasiswa peran ganda 20 mahasiswa. Berikut hasil analisis deskriptif komparatif tentang tingkat *academic burnout* dari kedua kelompok tersebut:

Analisis Deskriptif

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Kelompok Mahasiswa	N (jumlah Sampel)	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Peran Tunggal	15	18.73	3.596
Peran Ganda	20	18.75	4.217

Berdasarkan Tabel 1 dijelaskan bahwa hasil analisis deskriptif menunjukkan rata-rata tingkat *academic burnout* pada mahasiswa dengan peran tunggal adalah 18.73 dengan standar deviasi 3.596, sedangkan pada mahasiswa peran ganda memiliki rata-rata 18.75 dengan standar deviasi 4.217. Nilai rata-rata yang hampir sama menunjukkan bahwa tingkat *academic burnout* antara kedua kelompok mahasiswa tidak jauh berbeda.

Uji Normalitas

Table 2. Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Mahasiswa	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor_Burnout	Peran_Ganda	.119	20	.200*	.919	20	.096
	Peran_Tunggal	.164	15	.200*	.927	15	.247

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan Tabel 2 dijelaskan bahwa uji asumsi normalitas dilakukan pada skor total di setiap kelompok penelitian. Hasil uji normalitas yang dipakai dalam penelitian ini adalah Shapiro-Wilk karena jumlah sampel yang relative kecil atau kurang dari 50 sampel. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai Sig. lebih besar dari 0.05, maka data berdistribusi normal. Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan skor total untuk kelompok mahasiswa peran tunggal (sig = 0.247) dan kelompok mahasiswa peran ganda (sig = 0.096) menunjukkan nilai signifikansi lebih besar dari 0.05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data skor *academic burnout* berdistribusi normal pada kedua kelompok mahasiswa.

Uji Homogenitas

Table 3. Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Skor_Burnout	Based on Mean	.173	1	33	.680
	Based on Median	.139	1	33	.712
	Based on Median and with adjusted df	.139	1	31.497	.712
	Based on trimmed mean	.142	1	33	.709

Uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan nilai sig. =0.680. Karena nilai Sig. lebih besar dari 0.05 (0.680>0.05), maka dapat disimpulkan bahwa varians data skor *academic burnout* antara kelompok mahasiswa peran tunggal dan mahasiswa peran ganda adalah homogen (setara).

Uji Hipotesis

Untuk menguji perbedaan tingkat *academic burnout* antara mahasiswa peran tunggal dan peran ganda, dilakukan uji hipotesis. Karena data telah memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, maka uji hipotesis perbedaan tingkat *academic burnout* antara kedua kelompok dilakukan menggunakan *independent sample t-test*.

Tabel 4. Uji Independet Samples Test

		Independent Samples Test					t-test for Equality of Means		95% Confidence Interval of the Difference	
		Levene's Test for Equality of Variances		t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Skor_Burnout	Equal variances assumed	.173	.680	.013	33	.990	.017	1.322	-2.674	2.707
	Equal variances not assumed			.012	27.428	.990	.017	1.354	-2.759	2.792

Hasil pengujian pada baris Equal variances assumed (data homogen) menunjukkan nilai signifikansi dua sisi (p) adalah 0.990. Karena nilai signifikansi 0.990 lebih besar dari 0.05 ($p > 0.05$), maka Hipotesis Nol (H_0) gagal ditolak. Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik pada tingkat *academic burnout* antara mahasiswa yang memiliki peran tunggal dan mahasiswa yang memiliki peran ganda.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan tingkat *academic burnout* antara mahasiswa peran tunggal dan peran ganda ($p=0.990$). Meskipun secara deskriptif terdapat selisih rata-rata sebesar 0.017, perbedaan tersebut sangat kecil sehingga tidak memiliki makna statistik. Temuan ini menunjukkan bahwa status peran, baik sebagai mahasiswa dengan tanggung jawab tunggal maupun mahasiswa yang menjalani peran ganda seperti bekerja atau mondok sambil kuliah, bukan merupakan faktor utama yang menentukan tinggi rendahnya *academic burnout*. Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa *academic burnout* lebih dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan dibandingkan banyaknya peran yang dijalani.

Temuan tersebut memperluas hasil penelitian sebelumnya yang umumnya menempatkan beban peran sebagai faktor utama penyebab *burnout*. Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa dengan peran ganda cenderung mengalami tekanan akademik lebih tinggi akibat konflik waktu, tuntutan pekerjaan, maupun kelelahan fisik dan psikologis. Namun, penelitian ini justru menemukan bahwa mahasiswa dengan peran ganda tidak selalu memiliki tingkat *burnout* lebih tinggi dibanding mahasiswa peran tunggal. Hal ini menjadi temuan penting karena menunjukkan adanya pergeseran perspektif bahwa *burnout* tidak semata-mata ditentukan oleh jumlah aktivitas atau tanggung jawab eksternal, tetapi juga oleh faktor psikologis internal dan kemampuan adaptasi individu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Liang Zhe Chong dan Foo (2025) yang menyatakan bahwa *academic burnout* dipengaruhi oleh berbagai faktor multidimensional, seperti school environment, penggunaan teknologi digital, serta dukungan sosial dan keluarga. Penelitian tersebut menekankan bahwa lingkungan belajar dan dukungan sosial memiliki pengaruh yang lebih kuat dibanding sekadar status peran mahasiswa. Kesamaan hasil tersebut memperkuat bahwa *burnout* merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi interaksi antara faktor personal, sosial, dan lingkungan akademik (Chong & Foo, 2025). Akan tetapi, penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian Chong dan Foo karena penelitian ini secara spesifik membandingkan mahasiswa peran tunggal dan peran ganda dalam konteks mahasiswa yang kuliah sambil bekerja maupun mondok. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baru berupa penegasan bahwa perbedaan peran tidak secara otomatis menghasilkan perbedaan tingkat *burnout* apabila individu memiliki kemampuan adaptasi yang baik.

Secara empiris, mahasiswa dengan peran ganda dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap tuntutan akademik maupun nonakademik. Beberapa responden menyatakan mampu mengatur waktu antara kuliah dan aktivitas lain sehingga tidak merasa kewalahan. Salah satu responden menyatakan bahwa dirinya dapat menyeimbangkan tugas kuliah dan kegiatan pondok karena memiliki pengaturan waktu yang baik. Temuan ini mendukung penelitian Ni Ketut Jeni Adhi dkk. (2023) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara manajemen waktu dan *academic burnout*, di mana semakin baik kemampuan manajemen waktu mahasiswa maka semakin rendah tingkat *burnout* yang dialami. Namun demikian, penelitian ini

memberikan dimensi baru karena menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu tidak hanya berfungsi sebagai faktor pendukung akademik, tetapi juga menjadi mekanisme adaptif utama yang memungkinkan mahasiswa peran ganda tetap memiliki tingkat burnout yang setara dengan mahasiswa peran tunggal. Dengan kata lain, peran ganda bukan lagi dipahami sebagai faktor risiko mutlak, melainkan sebagai kondisi yang dapat dikelola apabila individu memiliki keterampilan regulasi diri yang baik (Ketut et al., 2023).

Kemampuan regulasi diri tersebut menjadi aspek penting dalam menurunkan tingkat academic burnout mahasiswa. Regulasi diri berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengontrol perilaku belajar, mengatur target akademik, menjaga motivasi, serta mengendalikan distraksi selama proses pembelajaran. Penelitian Aprianti dan Mashun (2023) menunjukkan bahwa self regulation learning memiliki hubungan negatif yang signifikan terhadap academic burnout, di mana mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola tekanan akademik dan terhindar dari kelelahan emosional. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini karena mahasiswa peran ganda yang mampu menyeimbangkan kuliah, pekerjaan, maupun aktivitas pondok menunjukkan kemampuan pengelolaan diri yang lebih baik dibanding mahasiswa yang mudah kehilangan motivasi belajar (Aprianti & Mashun, 2023). Dengan demikian, penelitian ini memperlihatkan bahwa academic burnout tidak hanya dipengaruhi oleh banyaknya peran yang dijalani mahasiswa, tetapi lebih ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola tekanan, mengatur perilaku belajar, serta mempertahankan kestabilan psikologis di tengah tuntutan akademik yang ada.

Di sisi lain, mahasiswa peran tunggal dalam penelitian ini justru menunjukkan kecenderungan burnout yang bersumber dari faktor internal, seperti rendahnya motivasi belajar, kejenuhan, distraksi digital, serta lingkungan pertemanan yang kurang mendukung. Temuan ini menjadi pembeda penting dibanding penelitian terdahulu yang lebih banyak menekankan burnout pada mahasiswa dengan beban aktivitas tinggi. Penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang hanya berfokus pada perkuliahan tetap berpotensi mengalami burnout apabila tidak memiliki lingkungan belajar yang suportif dan kemampuan menjaga motivasi intrinsik. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Maryanti dkk. (2025) yang menyatakan bahwa *self efficacy* dan dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan academic burnout. Akan tetapi, penelitian ini memberikan temuan yang lebih spesifik karena menunjukkan bahwa mahasiswa dengan beban aktivitas lebih sedikit belum tentu memiliki kondisi psikologis yang lebih baik. Hal ini mengindikasikan bahwa burnout pada era saat ini tidak hanya dipicu oleh kelelahan akibat aktivitas berlebih, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial seperti atmosfer akademik, relasi sosial, dan kontrol diri terhadap distraksi digital. (Maryanti et al., 2025).

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa strategi koping menjadi faktor penting dalam menentukan tingkat burnout mahasiswa. Mahasiswa peran ganda yang mampu bertahan dan menyesuaikan diri cenderung memiliki strategi koping yang lebih matang dibanding mahasiswa peran tunggal. Temuan ini mendukung penelitian Khoirunnisah dkk. (2025) yang menjelaskan bahwa strategi koping merupakan upaya individu dalam mengelola tekanan yang dirasakan melebihi kapasitas dirinya. Namun, penelitian ini memiliki kontribusi baru karena memperlihatkan bahwa strategi koping tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap stres, tetapi juga sebagai faktor protektif yang mampu menyeimbangkan tekanan akademik dan nonakademik secara bersamaan (Khoirunnisah et al., 2025).

Kebaruan lain dalam penelitian ini terletak pada konteks mahasiswa santri atau mahasiswa yang mondok sambil kuliah. Penelitian Izah dkk. (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa santri menggunakan emotion-focused coping seperti membaca Al-Qur'an, mendengarkan murottal, membaca buku tasawuf, dan melantunkan sholawat, serta problem-focused coping seperti mengatur waktu, mencari nasihat ustadzah, dan memperbanyak ibadah. Penelitian ini memperkuat hasil tersebut, namun memberikan sudut pandang baru bahwa pendekatan spiritual tidak hanya menjadi mekanisme pengurangan stres, tetapi juga membentuk ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Dengan demikian, spiritual coping pada mahasiswa santri dapat dipandang sebagai faktor protektif khas yang membedakan mereka dari mahasiswa pada umumnya (Izah et al., 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan temuan bahwa academic burnout pada mahasiswa tidak dapat dijelaskan hanya melalui banyaknya peran atau beban aktivitas yang dijalani. Burnout lebih dipengaruhi oleh kualitas manajemen waktu, kemampuan regulasi diri, dukungan sosial, motivasi belajar, serta strategi koping yang dimiliki individu. Temuan ini memperlihatkan adanya pergeseran paradigma dari pendekatan kuantitas beban menuju pendekatan kapasitas adaptasi individu. Oleh karena itu, penelitian ini memberikan kontribusi teoritis bahwa mahasiswa dengan peran ganda tidak selalu lebih rentan mengalami burnout dibanding mahasiswa peran tunggal, selama mereka memiliki kemampuan adaptasi dan strategi koping yang efektif dalam menghadapi tekanan akademik maupun nonakademik.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat academic burnout mahasiswa perantunnggal dan mahasiswa peranganda ($p = 0,990 > 0,05$). Temuan ini mengasumsikan bahwa banyak atau sedikitnya peranperan bukan penentu utama burnout. sebaliknya, faktor internal seperti manajemen waktu dan efikasi diri terbukti lebih determinan. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu memprioritaskan penguatan resiliensi melalui program pelatihan manajemen waktu, pengelolaan stress, peningkatan dukungan sosial, dan lain sebagainya agar mahasiswa mampu menghadapi tuntutan akademik secara seimbang. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melihat pengaruh dukungan sosial atau melakukan pengamatan jangka panjang agar perkembangan kondisi mahasiswa dapat terlihat lebih jelas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan (FITK) UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, atas dukungan yang tak ternilai dalam pelaksanaan penelitian ini. Serta kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi secara sukarela sebagai sampel dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amarsa, R. R., Ramadhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan Academic Burnout Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *G-COUNS*, 7(2), 395–405.
- Aprianti, K., & Mashun. (2023). Mengusut Aspek Regulasi Perilaku Dalam Self Regulation Learning untuk Mengurangi Academic Burnout Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(1), 4873–4880.
- Arifah, Z., & Sari, C. A. K. (2023). Pengaruh Work Study Conflict Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Bekerja. *Journal of Social , Culture , and Language*, 2(2), 91–102.
- Bilaleya, H., & Solong, N. P. (2026). Role Strain Guru Akidah - Akhlak dalam Implementasi Nilai-Nilai Keagamaan pada Kurikulum Merdeka : Studi Kasus di MIN Gorontalo Utara. *Chalim Journal of Teaching and Learning*, 5(2), 262–273.
- Chicco, D., Sichenze, A., & Jurman, G. (2025). A simple guide to the use of Student's t-test, Mann-Whitney U test, Chi-squared test, and Kruskal-Wallis test in biostatistics. In *BioData Mining* (Vol. 18, Number 1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13040-025-00465-6>
- Chong, L. Z., & Foo, L. K. (2025). *Student Burnout : A Review on Factors Contributing to Burnout Across Different Student Populations*.
- Hartono. (2019). *Metodologi Penelitian Bisnis*. Nusa Media.
- Izah, N., Aini, D. K., & Bukhori, B. (2023). Stres dan Strategi Coping pada Mahasiswa. *JICOP*, 3(1).
- Ketut, N., Adhi, J., & Septiarly, Y. L. (2023). Hubungan Manajemen Waktu dan Academic Burnout Mahasiswa Universitas X yang Bekerja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(3), 806–816.
- Khoirunnisah, Marsofiyati, & Utari, E. D. (2025). Literatur Review: Pengaruh Strategi Coping dalam Mengatasi Burnout Akademik Mahasiswa. *Academia*, 5(2), 131–138.
- Langgi, N. R., Made, N., & Pratiwi, F. (2024). *Analisis Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan*. 12(2), 386–392.
- Maisyaroh, S., Raden, I., Malang, R., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh Akademik Burnout Terhadap

- Motivasi Belajar. *Psikodinamika : Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1–14.
- Maryanti, A., Nastiti, R., Bachtiar, Y., & Daud, I. (2025). Understanding academic burnout : the impact of social support and self-efficacy on final-year management students in Banjarmasin. *Enrichment : Journal of Management*, 15(3).
- Rahman, D. H. (2020). Validasi School Burnout Inventory versi Bahasa Indonesia The validation of School Burnout Inventory-Indonesian version. *JPIP*, 13(2), 85–93.
- Sadaria, S. A., Razak, A., & Akmal, N. (2024). Pengaruh Efikasi Diri terhadap Academic Burnout pada Mahasiswa yang Bekerja di Kota Makassar. *Socius*, 2, 24–30.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Wardhana, L. D. R., Yoenanto, N. H., & Fardhana, N. A. (2025). Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(2), 201. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>
- Zetli, S., Paskaria, E., Tarigan, L., & Fajrah, N. (2025). Analisis Tingkat Kelelahan Pada Mahasiswa yang Bekerja di Batam. *LPPM*, 7.