

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP KEJENUHAN AKADEMIK:  
PERAN MEDIASI RESILIENSI PADA MAHASISWA**

Nashrullah Muflihah<sup>1</sup>, Nurhasan Hamidi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Akuntansi FKIP Universitas Sebelas Maret

[nashrullahmuflihah@student.uns.ac.id](mailto:nashrullahmuflihah@student.uns.ac.id), [nurhasanhamidi@staff.uns.ac.id](mailto:nurhasanhamidi@staff.uns.ac.id)

**ABSTRACT**

*Academic burnout is a issues among college students and is known to be related with high levels of academic stress. Academic burnout has a negative impact on academic performance and psychological well-being. Resilience is hypothesized to act as a protective factor that mediates the effect of stress on academic burnout. This study aims to examine the effect of academic stress on academic burnout as well as the mediating role of resilience in the effect of academic stress on academic burnout among education students. This study employs a quantitative method with a causal approach. The study sample consisted of 142 students. Data were collected using the MBI-SS scale, the CD RISC scale, and the DASS scale. The hypothesis results indicate a positive and significant effect of academic stress on academic burnout ( $\beta = 0.518$ ,  $p = 0.000$ ), and that resilience partially mediates the effect of academic stress on academic burnout ( $\beta = 0.167$ ,  $p = 0.002$ ). These findings are expected to be beneficial for students in helping them manage academic stress and improve their resilience so that they are better able to cope with academic demands and are less likely to experience academic burnout.*

*Keywords: Academic burnout, academic stress, resilience, JD-R theory*

**ABSTRAK**

Kejenuhan akademik merupakan masalah yang banyak dialami mahasiswa dan diketahui berkaitan dengan tingginya tingkat stres akademik. Kejenuhan akademik dapat berdampak negatif pada prestasi dan kesejahteraan psikologis. Resiliensi diduga berperan sebagai faktor pelindung yang memediasi pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik serta peran mediasi resiliensi dalam pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa keguruan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Subjek penelitian ini berjumlah 142 mahasiswa. pengumpulan data menggunakan skala MBI-SS, skala CD RISC, dan skala DASS. Hasil hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh positif stres akademik terhadap kejenuhan akademik dengan signifikansi sebesar 0,000 dan resiliensi memediasi secara parsial dalam pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik dengan signifikansi sebesar 0,002. Temuan ini diharapkan dapat bermanfaat untuk mahasiswa dalam membantu mengelola stres akademik serta meningkatkan

kemampuan resiliensi mahasiswa agar mampu menghadapi tuntutan akademik sehingga tidak mudah mengalami kejenuhan akademik

Kata Kunci: Kejenuhan akademik, stres akademik, resiliensi, teori JD-R

### **A. Pendahuluan**

Kejenuhan akademik menjadi isu global yang relevan dan banyak diperbincangkan. Fenomena kejenuhan akademik menjadi perhatian di berbagai negara, baik di tingkat instansi maupun dalam kajian kesehatan mental mahasiswa. *Global Student Survey 2025* menemukan bahwa terdapat 43% mahasiswa di seluruh dunia merasakan kejenuhan akademik serta 56% mahasiswa di Indonesia mengalami kejenuhan akademik (Chegg.org, 2025). Angka ini menunjukkan hampir separuh populasi mahasiswa mengalami tekanan emosional dalam proses belajar yang secara signifikan berdampak pada kondisi sosial dan psikologis serta prestasi akademik mahasiswa.

Kejenuhan akademik merupakan kondisi kelelahan fisik dan emosi akut dari seseorang yang disertai perasaan sinisme serta menghindari kegiatan akademik (Liu et al., 2023). Mahasiswa yang mengalami manifestasi kejenuhan dapat mengalami penurunan antusiasme untuk belajar, menghindari aktivitas akademik, atau

mengalami kesulitan menyelesaikan tugas. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan prestasi, kurangnya keinginan untuk belajar, dan gangguan kesehatan mental yang lebih serius jika tidak ditangani. Kejenuhan akademik mengacu pada perasaan negatif yang dirasakan mahasiswa selama proses pembelajaran dengan menunjukkan sikap yang kurang antusias dan menjauh dari tugas-tugas akademis (Zhang et al., 2025). Kejenuhan akademik terdiri dari tiga komponen utama di antaranya kelelahan emosional, depersonalisasi (juga dikenal sebagai sinisme atau menjauh dari aktivitas belajar), dan penurunan efikasi diri (Maslach & Leiter, 2016).

Kejenuhan akademik dapat berdampak pada prestasi akademik mahasiswa, terutama dalam hal prestasi belajar. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan belajar cenderung mengalami penurunan motivasi diri dan kehilangan minat terhadap aktivitas pembelajaran. Studi lain menemukan bahwa kejenuhan akademik dapat menyebabkan prestasi akademik menurun (Oyoo et al.,

2020). Mahasiswa yang mengalami kejenuhan menunjukkan gejala penurunan keaktifan di dalam kelas dan penurunan minat terhadap proses belajar (Asghari et al., 2016). Gejala tersebut dapat berakibat pada pencapaian akademik yang kurang maksimal. Kejenuhan akademik dalam jangka panjang dapat memperburuk kinerja akademik mahasiswa yang ditandai dengan sering membolos, mengabaikan tanggung jawab akademik, bahkan hingga putus kuliah (Liu & Cao, 2022).

Kejenuhan akademik sering dikaitkan erat dengan stres. Stres diidentifikasi sebagai faktor risiko yang menentukan terjadinya kejenuhan. Stres dalam teori *Job Demands–Resources (JD-R)* diasumsikan sebagai tekanan (*demands*) yang dirasakan mahasiswa. Apabila tekanan yang dialami mahasiswa tinggi dapat beresiko menimbulkan kejenuhan. Stres merupakan tekanan psikologis yang sering terjadi karena tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimiliki. Temuan Olejnik dan Holschuh (sebagaimana dikutip Iranda & Rahmawati, 2023) menyebutkan bahwa stres muncul sebagai bentuk reaksi akibat adanya tekanan dan

beban tugas yang terlalu banyak untuk diselesaikan. Tingginya tingkat stres yang dialami mahasiswa ditandai dengan meningkatnya kelelahan akademis, penurunan empati, serta penurunan kinerja akademik (Neufeld-kroszynski et al., 2024).

Sebagian besar penelitian telah mengkonfirmasi bahwa stres menjadi salah satu faktor yang menunjukkan kejenuhan akademik (Gao, 2023; Moghadam et al., 2024). Penelitian Neufeld-Kroszynski, et al. (2024) juga menyebutkan bahwa tingginya stres yang dialami mahasiswa diikuti dengan tingginya kejenuhan akademik mahasiswa. Namun, studi K et al. (2024) menunjukkan hasil yang berbeda yaitu stres tidak memiliki hubungan yang berarti dengan kejenuhan. Perbedaan ini menunjukkan bahwa penelitian tidak konsisten, yang menunjukkan bahwa stres tidak selalu menyebabkan kejenuhan akademik secara langsung.

Resiliensi menjadi salah satu faktor yang diyakini berperan pokok sebagai peredam dampak stres terhadap kejenuhan akademik. Resiliensi berperan sebagai sumber daya (*resources*) dalam teori *Job Demands – Resources*. Resiliensi merupakan

kemampuan seseorang dalam beradaptasi dari tekanan, dan situasi sulit. Resiliensi mengacu pada dampak psikologis yang cukup baik setelah menghadapi tantangan, kesulitan dan kejadian negatif lainnya (Liu & Cao, 2022). Resiliensi dianggap sebagai sumber daya yang digunakan untuk melawan stres dan meredam dampak negatif stres. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Amiri et al. (2025) yang mengutip temuan Connor dan Davidson bahwa resiliensi membantu dalam mengelola stres yang dirasakan secara efektif dan melibatkan pemeliharaan kesejahteraan psikologis, stabilitas emosional, dan fungsional meskipun mengalami stres. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi memiliki kecenderungan tingkat stres dan kejenuhan akademik yang rendah (Al-awad, 2024).

Resiliensi merupakan sumber daya psikologis yang positif sebagai mekanisme perlindungan bagi kesehatan mental mahasiswa (Liu & Cao, 2022). Resiliensi sebagai faktor pelindung yang penting bagi mahasiswa ketika mengalami kejenuhan akademik. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi memiliki kecenderungan mengalami kejenuhan akademik ren-

dah yang menunjukkan efektifitas kemampuan resiliensi dalam menghadapi situasi sulit (Ahmed & Amit, 2024). Penelitian Liu dan Cao (2022) menekankan pentingnya peran resiliensi sebagai perlindungan mental yang dapat mengurangi kejenuhan akademik akibat stres. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat menjadi variabel mediasi untuk menjelaskan pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik.

Sebagian besar penelitian mengenai kejenuhan akademik masih banyak berfokus pada mahasiswa dibidang kesehatan seperti kedokteran maupun keperawatan. Sementara itu, penelitian tentang kejenuhan akademik pada mahasiswa di bidang pendidikan masih terbatas. Mahasiswa keguruan menghadapi tuntutan akademik yang kompleks seperti penguasaan materi dan keterampilan bidangnya, keterampilan pedagogis, serta tanggungjawab akademik dan profesional yang sering menimbulkan kejenuhan akademik berupa kelelahan dan rendahnya keyakinan diri. Selain itu, tidak banyak penelitian yang mempelajari secara menyeluruh mekanisme pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik melalui mediasi resiliensi pada mahasiswa keguruan.

Maka dari itu, pentingnya dilakukan riset ini untuk mengisi celah penelitian sebelumnya dengan memeriksa pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik secara langsung dan peran resiliensi sebagai mediasi dalam pengaruh stress terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa keguruan. Riset ini dilakukan agar dapat berkontribusi nyata terhadap pengetahuan kita tentang dinamika psikologis mahasiswa. Selain itu, riset ini juga dapat menambah pemahaman mengenai bagaimana stress akademik dapat mempengaruhi kejenuhan akademik serta peran resiliensi dalam mengurangi pengaruh stress akademik pada mahasiswa. Hipotesis yang diusulkan pada riset ini yaitu “terdapat pengaruh positif stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa” dan “terdapat peran resiliensi dalam pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa”.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian survei dengan pendekatan kuantitatif kausalitas digunakan dalam riset ini. Variabel penelitian ini berupa stres akademik (X), kejenuhan akademik (Y), dan resiliensi (Z). Mahasiswa Pendidikan

Akuntansi dan Pendidikan Ekonomi menjadi populasi pada penelitian ini didasarkan pada kesamaan karakteristik. Sampel penelitian ini sebanyak 142 mahasiswa yang diperoleh berdasarkan rumus slovin. Pengambilan sampel dilakukan dengan memanfaatkan teknik *simple random sampling* agar dapat memilih sampel secara acak. Data riset dikumpulkan dengan memakai 3 skala yaitu pertama, skala MBI-SS untuk mengukur kejenuhan akademik yang dimodifikasi oleh Istiqomah dan Hamdani (2021) terdiri dari 15 item. Berdasarkan evaluasi outer model, item dikatakan valid dengan nilai outer loading lebih dari 0,70 dan 7 item dieliminasi karena nilai outer loading kurang dari 0,70. Reliabilitas item sangat baik dengan nilai  $\alpha = 0,934$ . Kedua, skala DASS yang dikembangkan Lovibond & Lovibond serta dimodifikasi oleh Kusumadewi dan Wahyuningsih (2020) pada aspek stres berjumlah 14 item. Berdasarkan uji evaluasi outer model, 11 item dinyatakan valid dengan nilai outer loading diatas 0,70. Tingkat reliabilitas yang baik dimiliki skala ini dengan nilai  $\alpha=0,950$ . Ketiga, skala CD Risc yang dikembangkan Connor-Davidson serta di validitas oleh Simamora (2024) dengan total

item 10. Berdasarkan uji evaluasi outer model, terdapat 9 item dinyatakan valid dengan nilai outer loading diatas 0,70. Reliabilitas skala ini berkategori baik dengan nilai  $\alpha=0,934$ .

Kajian ini memanfaatkan analisis *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) untuk mengkaji keterkaitan antar variabel karena sesuai untuk struktur data kompleks (Hair et al., 2017). Model pengukuran menggunakan *Cronbach's alpha*, *composite reliabilities*, dan nilai AVE. Analisis model structural dilakukan melalui analisis efek langsung dan tidak langsung melalui koefisien jalur, nilai t statistik, nilai *p value*, dan analisis *bootstrapping*. Analisis R2 dan Q2 digunakan untuk mengetahui kekuatan penjelasan dan relevansi prediktif.

### C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1 menyajikan nilai validitas dan reliabilitas dalam penelitian ini. Nilai *Cronbach's alpha* dari semua konstruk berada diatas 0,75, membuktikan bahwa item variabel penelitian memiliki konsistensi dalam menilai konstruk yang sama. *Composite reliability* untuk semua variabel berkisar antara 0,943 hingga 0,957. Nilai tersebut telah melebihi nilai minimum yang

dapat diterima yaitu 0,70 sehingga memperkuat reliabilitas konstruk. Nilai AVE dari semua variabel berkisar antara 0,581 hingga 0,654, sehingga dapat dikonfirmasi bahwa validitas konvergen melebihi ambang batas sebesar 0,50. Hasil tersebut membuktikan bahwa nilai reliabilitas dan validitas pada model memiliki nilai yang cukup kuat.

**Tabel 1. Validitas dan Reliabilitas Variabel**

| Variabel           | <i>Cronbach's Alpha</i> | CR    | AVE   |
|--------------------|-------------------------|-------|-------|
| Kejenuhan Akademik | 0,934                   | 0,943 | 0,581 |
| Resiliensi         | 0,934                   | 0,944 | 0,654 |
| Stres Akademik     | 0,950                   | 0,957 | 0,648 |

Sumber: Hasil olah data SmartPLS, 2026

Tabel 2 menampilkan validitas diskriminan pada pemodelan ini dilihat dari rasio heterotrait-monotrait (HTMT). Rasio HTMT digunakan untuk memastikan bahwa suatu konstruk penelitian berbeda dengan konstruk lainnya. Rasio HTMT pada penelitian ini dapat diterima apabila berada dibawah batas yang telah ditetapkan yaitu sebesar 0.90 (Hair et al., 2017). Rasio HTMT antara resiliensi dengan kejenuhan akademik sebesar 0,629. Rasio HTMT antara stres akademik dengan kejenuhan akademik sebesar

0,712. Rasio HTMT antara stres akademik dengan kejenuhan resiliensi sebesar 0,505. Semua nilai HTMT pada penelitian ini berada dibawah batas yang telah ditetapkan sehingga validitas diskriminan telah ditetapkan antar konstruk. Nilai tersebut membuktikan bahwa setiap konstruk mengukur konsep yang unik dan tidak terjadi multikolinieritas. Nilai HTMT yang relatif rendah antar variabel menunjukkan perbedaan konstruk dalam model penelitian ini. Maka dari itu, hasil validitas diskriminan memperkuat bahwa konstruk penelitian ini secara empiris berbeda serta memungkinkan perkiraan model struktural yang andal.

**Tabel 2. Validitas Diskriminan (HTMT)**

| Variabel           | Kejenuhan Akademik | Resiliensi | Stres Akademik |
|--------------------|--------------------|------------|----------------|
| Kejenuhan Akademik |                    |            |                |
| Resiliensi         | 0,629              |            |                |
| Stres Akademik     | 0,712              | 0,505      |                |

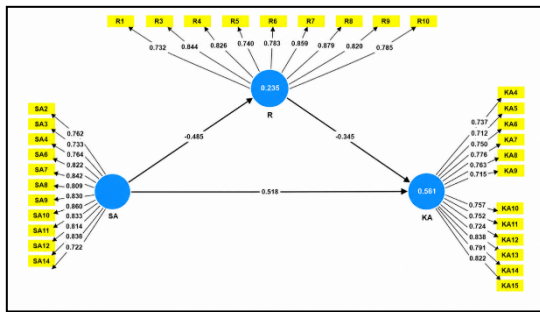
Sumber: Hasil olah data SmartPLS, 2026

**Tabel 3. Nilai R Square dan F Square**

| Variabel           | R-Square | R-square adjusted | Q-Square predict |
|--------------------|----------|-------------------|------------------|
| Kejenuhan Akademik | 0,561    | 0,555             | 0,213            |
| Resiliensi         | 0,235    | 0,229             | 0,454            |

Sumber: Hasil olah data SmartPLS, 2026

Tabel 3 menampilkan nilai koefisien determinan (R<sup>2</sup>) dari variabel penelitian yang sesuai dengan model. Model penelitian ini memiliki nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,561 untuk variabel kejenuhan akademik. Nilai tersebut membuktikan bahwa sekitar 56% varians dalam kejenuhan akademik dijelaskan oleh variabel bebas. Demikian pula, variabel resiliensi memiliki nilai R<sup>2</sup> sebesar 0,235. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebesar 23,5% varians dalam resiliensi dijelaskan oleh variabel bebas dan menunjukkan daya penjas yang lemah. Nilai R<sup>2</sup> adjusted tidak terlalu jauh dengan nilai R<sup>2</sup> asli sehingga membuktikan kekuatan dan kurangnya overfitting pada model penelitian. Nilai Q<sup>2</sup> predict pada penelitian ini menampilkan nilai positif dan berada diatas nol sehingga mempertegas bahwa model penelitian relevan untuk diprediksi. Secara keseluruhan, hasil tersebut membuktikan bahwa model penelitian valid dan prediktif menjelaskan sebagian besar varians dalam konstruk endogen.



**Gambar 1. Model Struktural dari Analisis Jalur**

Gambar 1 menampilkan model struktural yang didapatkan dari analisis PLS SEM dengan SmartPLS. Gambar ini menyoroti hubungan kausal yang telah dihipotesiskan dan koefisien jalurnya. Model ini mengilustrasikan efek langsung dan tidak langsung stres akademik pada kejenuhan akademik melalui resiliensi.

**Tabel 4. Analisis Jalur**

|                                     | Nilai Beta | SD    | T statistik | P Value |
|-------------------------------------|------------|-------|-------------|---------|
| Stres akademik → Kejenuhan Akademik | 0,518      | 0,084 | 6,188       | 0,000   |
| Stres Akademik → Resiliensi         | 0,167      | 0,058 | 2,881       | 0,002   |
| Resiliensi → Kejenuhan Akademik     | 0,518      | 0,084 | 6,188       | 0,000   |

Tabel 4 menyajikan koefisien jalur struktural, standar deviasi, nilai *t statistic* dan *p value* dari hipotesis yang

diuji. Temuan tersebut membuktikan bahwa semua hipotesis yang diuji signifikan secara statistik. Stres akademik berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kejenuhan akademik dengan nilai  $\beta$  sebesar 0,518, *t* statistik sebesar 6,188, dan *p value* sebesar 0,000. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan stres akademik secara nyata dapat menyebabkan peningkatan kejenuhan akademik di kalangan mahasiswa. Hasil mediasi membuktikan bahwa resiliensi ( $\beta=0,167$ , *t* statistik=2,881, *p value* = 0,002) secara signifikan mengurangi pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa resiliensi dapat mengurangi dampak buruk stres dan memperkuat pentingnya mekanisme penanggulangan emosional dan interpersonal dalam lingkungan pendidikan.

Penelitian yang dilakukan Liu dan Cao (2022) mendukung hasil analisis yaitu stres mempengaruhi kejenuhan akademik serta resiliensi berperan dalam memediasi pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik.

Hasil penelitian menemukan bahwa stres dan resiliensi secara bersama-sama dapat menggambarkan variabel kejenuhan akademik sebesar 56,1%,

sedangkan 43,9% sisanya digambarkan oleh faktor lain diluar dari variabel yang dikaji dalam riset ini. Variabel lain yang dapat menjelaskan kejenuhan akademik ditemukan dalam penelitian Ahmed dan Amit (2024), yaitu *mindfulness*, variabel *self-esteem* pada penelitian Asghari et al. (2016), variabel *time perspective* pada penelitian Moghadam et al. (2024), pada penelitian Pratiwi et al. (2023) yaitu variabel motivasi berprestasi dan banyak faktor lainnya.

Berdasarkan *analisis bootstrapping* nilai positif pada nilai koefisien beta standar sebesar 0,518 serta *p value* sebesar 0,000. Hasil tersebut menandakan bahwa stress akademik berpengaruh secara positif serta signifikan terhadap kejenuhan akademik. Stres akademik mempunyai pengaruh besar terhadap kejenuhan akademik dengan ditandai oleh nilai *f square* sebesar 0,469. Melihat hasil analisis tersebut maka hipotesis terdapat pengaruh positif stres akademik terhadap kejenuhan akademik terdukung. Hal tersebut dapat diartikan bahwa peningkatan stres akademik mahasiswa dapat meningkatkan kejenuhan akademik mahasiswa juga.

Kajian ini sesuai dengan *Job Demands Resources (JD-R) Theory*

yang mengemukakan bahwa tuntutan yang tinggi dan berlangsung secara berulang dapat mengurangi energi fisik dan psikologis individu sehingga memicu timbulnya kejenuhan akademik (Bakker & Demerouti, 2016). Teori JD-R menganggap stres sebagai bentuk nyata dari tekanan yang membutuhkan upaya fisik maupun psikologis untuk mengatasinya. Berdasarkan teori tersebut stres yang dialami mahasiswa pada akhirnya dapat menimbulkan kejenuhan akademik apabila tidak disertai dengan upaya atau strategi coping. Hal tersebut selaras dengan temuan Yongmei dan Dan (2022) yang menyatakan bahwa stres merupakan salah satu penyebab terjadinya kejenuhan akademik. Stres akademik dapat diatasi dan dikelola dengan baik melalui strategi coping sehingga tidak berakhir pada kejenuhan akademik (Bakker & Vries, 2020). Temuan riset ini sesuai dengan riset yang dilakukan oleh Amiri et.al (2025), Al Awad (2024), Gao (2023), Liu dan Cao (2022), dan Zhang et al. (2025) yang membuktikan bahwa stres akademik berpengaruh positif terhadap kejenuhan akademik. Berdasarkan hasil kajian tersebut dapat dijelaskan bahwa stres akademik mempunyai

pengaruh positif dan signifikan terhadap kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa. Mahasiswa dengan stres akademik yang tinggi akan mengalami kejenuhan akademik yang tinggi juga. Hasil penelitian pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik tetap konsisten meskipun terjadi perubahan kondisi pembelajaran seperti penelitian Liu dan Cao (2022) yang terjadi pada saat pandemi dan penelitian saat ini yang berada pada kondisi normal.

Kejenuhan akademik yang dialami mahasiswa sebagai akibat dari stres akademik mahasiswa dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Stres sebagai bentuk nyata atau respons terhadap tekanan akademik. Walaupun menghadapi tekanan yang sama seperti beban tugas dan tenggat waktu, namun mahasiswa cenderung merespons stres dengan cara yang tidak sama. Mahasiswa yang merasakan stres akademik cenderung menunjukkan emosi yang tidak stabil. Selain itu, mahasiswa cenderung kesulitan untuk bersantai dan merasa tegang sehingga pada akhirnya energi dan emosi yang dimiliki mahasiswa terkuras. Hal tersebut membuat mahasiswa pada akhirnya mengalami kelelahan. Mahasiswa

yang memiliki stres rendah cenderung dapat menghadapi tekanan akademik dengan baik.

Hasil analisis *bootstrapping* untuk *specific indirect effect* menunjukkan bahwa resiliensi memediasi pengaruh stres terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa dengan nilai original sample sebesar 0.167 dan nilai *P value* 0.002. Berdasarkan hasil tersebut, maka hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat peran resiliensi dalam pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa terdukung. Hal ini dapat berarti bahwa meningkatnya stres akademik yang dialami mahasiswa akan menurunkan resiliensi dan pada akhirnya rendahnya tingkat resiliensi mahasiswa dapat meningkatkan kejenuhan akademik mahasiswa.

Berdasarkan Hair et al. (2017) dengan menggunakan *mediation analysis procedure*, peran resiliensi dalam memediasi pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik termasuk dalam mediasi parsial. Hal ini dikarenakan stres akademik memiliki pengaruh langsung terhadap kejenuhan akademik dan resiliensi memediasi pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik. Berdasarkan hasil analisis *direct effect* dan *indirect*

*effect*, Hasil menunjukkan nilai efek langsung negatif dan efek tidak langsung positif sehingga peran mediasi resiliensi dalam pengaruh stres akademik terhadap kejenuhan akademik termasuk *competitive partial mediation*.

Riset ini sejalan dengan *Job Demands Resources (JD-R) Theory* yang menyatakan bahwa kejenuhan terjadi ketika individu menghadapi tuntutan yang tinggi namun tidak cukup memiliki sumber daya yang memadai sehingga mengakibatkan energi pribadi menjadi habis (Bakker & Demerouti, 2016). Kejenuhan akademik dianggap sebagai outcome dari tekanan berupa stres yang tinggi dengan sumber daya yang kurang memadai. Resiliensi sebagai personal sumber daya yang dimiliki seseorang. Resiliensi dianggap sebagai mekanisme perlindungan terhadap kejenuhan akademik yang dirasakan (Liu & Cao, 2022). Mahasiswa yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung mudah mengalami kejenuhan akademik. Stres akademik yang dialami mahasiswa dan resiliensi yang kurang memadai dapat membuat mahasiswa mengalami kejenuhan akademik. Ketika resiliensi yang dimiliki mahasiswa tinggi maka mahasiswa mampu menghadapi stres yang

dialaminya sehingga tidak mengalami kejenuhan akademik.

Penelitian Liu dan Cao (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang mempunyai resiliensi yang tinggi dapat mengelola stres akademik yang dialami sehingga tidak mudah merasakan kejenuhan akademik. Sebaliknya, apabila resiliensi mahasiswa rendah akan lebih rentan terkena kejenuhan akademik. Mahasiswa yang mempunyai resiliensi tinggi cenderung menghadapi tantangan secara positif sehingga tidak mudah merasa putus asa. Resiliensi berfungsi sebagai mekanisme pelindung terhadap dampak stres dan pencegah kejenuhan akademik (Al-awad, 2024). Kejenuhan akademik dapat dicegah dengan meningkatkan resiliensi pada mahasiswa. Lingkungan pendidikan yang kompetitif dan tekanan sosial terhadap kemampuan kerja dimasa depan berkontribusi pada tekanan psikologis mahasiswa (Hu et al., 2026). Mahasiswa dihadapkan pada tuntutan ganda untuk menguasai keterampilan mengajar dan materi keahliannya sehingga rentan mengalami stres akademik. Resiliensi mahasiswa dapat menjadi pelindung mahasiswa terhadap stres sehingga dapat

mencegah mengalami kejenuhan akademik.

Kejenuhan akademik yang paling banyak dialami mahasiswa yaitu pada indikator penurunan keyakinan akademik. Mahasiswa cenderung meragukan kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas. Mahasiswa yang mengalami kejenuhan akademik merasa kurang yakin dengan usaha yang dilakukan dalam menghadapi tugas perkuliahan. Mahasiswa ketika mengalami penurunan keyakinan akademik akan menjadi pasif dalam perkuliahan dan cenderung menghindari tugas perkuliahan. Indikator stres akademik yang paling berperan yaitu mudah merasakan marah dan gelisah. Mahasiswa yang mudah marah atau gelisah menunjukkan emosi yang tidak stabil dan mudah merasa tertekan sehingga mahasiswa cenderung merasa tidak mampu menghadapi tugas perkuliahan. Peran resiliensi sebagai pertahanan mahasiswa dalam menghadapi stres. Mahasiswa yang memiliki ketahanan tinggi akan mudah mengelola emosi sehingga keyakinan akademiknya tetap terjaga. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki ketahanan rendah cenderung emosinya mudah terpancing sehingga lebih mudah merasa tidak yakin

dengan kemampuannya. Indikator stres akademik seperti mudah marah, gelisah dan sulit merasa rileks dapat menurunkan kemampuan resiliensi mahasiswa khususnya *Hardiness* dan *Persistence* sehingga dapat meningkatkan risiko mengalami kejenuhan akademik. perlu adanya pengelolaan stres yang baik serta peningkatan kemampuan resiliensi sebagai strategi pencegahan kejenuhan akademik.

#### **D. Kesimpulan**

Berlandasan pada hasil dan penjelasan yang telah dipaparkan, maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa dengan  $\beta = 0.518$  serta nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut mengindikasikan bahwa stres akademik mahasiswa yang semakin tinggi secara nyata dapat meningkatkan kejenuhan akademik mahasiswa. Kebalikannya, semakin rendah stres akademik mahasiswa akan membuat kejenuhan akademik berada pada tingkat rendah pula.

Resiliensi berperan secara parsial dalam mengurangi dampak stres akademik terhadap kejenuhan akademik pada mahasiswa dengan  $\beta = 0.167$  serta nilai  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ).

Hal ini berarti resiliensi yang tinggi dapat menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa sehingga mahasiswa tidak berakhir mengalami kejenuhan akademik. Resiliensi berperan sebagai mekanisme perlindungan terhadap dampak stres sehingga orang yang memiliki resiliensi tinggi akan dapat mengurangi stres akademik dan tidak berakhir mengalami kejenuhan akademik.

Mahasiswa diharapkan mampu mengelola stres yang dirasakan dengan meningkatkan kemampuan resiliensi agar tidak mengalami kejenuhan akademik. Selain itu, mahasiswa dapat membatasi multitasking agar tetap fokus dan tidak mudah mengalami kelelahan mental. Program studi dan fakultas juga dapat menyusun kebijakan yang memperhatikan psikologi mahasiswa. Peneliti Selanjutnya diharapkan dapat memperluas populasi penelitian serta menggunakan data longitudinal agar dapat memberikan hasil yang lebih *representative* dan komprehensif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmed, S., & Amit. (2024). Protective Factors of Burnout: Resilience and Mindfulness. *International Journal for Multidisciplinary Research (IJFMR)*, 6(1), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.36948/ijfmr.2024.v06i01.11972>
- Al-awad, F. A. (2024). Academic Burnout , Stress , and the Role of Resilience in a Sample of Saudi Arabian Medical Students. *Med Arch.*, 78(1), 39–43. <https://doi.org/10.5455/medarh.2024.78.39-43>
- Amiri, E., Tajrishi, K. Z., & Lavasani, F. F. (2025). Modeling of Burnout in Psychotherapists and Counselors Based on Perceived Stress , Self-Efficacy , Resilience , Perceived Social Support and Effort – Reward Imbalance. *Cogent Psychology*, 12(1), 1–12. <https://doi.org/10.1080/23311908.2025.2540063>
- Asghari, A., Saadati, S. M., Ghodsi, A., & Fard, F. A. (2016). Review The Academic Burnout and Its Relationship with Self-Esteem in Students of Medical Sciences University at Neyshabour. *Scholars Journal of Applied Medical Sciences (SJAMS)*, 3(9C), 3329–3334. <https://doi.org/10.36347/sjams.2015.v03i09.036>
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2016). Job Demands – Resources Theory: Taking Stock and Looking Forward. *Journal of Occupational Health Psychology*. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/ocp0000056>
- Bakker, A. B., & Vries, J. D. De. (2020). Job Demands – Resources Theory and Self-Regulation: New Explanations and Remedies for Job Burnout. *Anxiety, Stress, & Coping*, 0(0), 1–21. <https://doi.org/10.1080/10615806.2020.1797695>
- Chegg.org. (2025). *Global Student Survey*. Chegg.Org. <https://www.chegg.org/global-student-survey-2025>

- Gao, X. (2023). Academic Stress and Academic Burnout in Adolescents : A Moderated Mediating Model. *Front. Psychol*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). *A Primer on Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* (Second). SAGE Publications.
- Hu, F., Yaacob, N. R. N., & Zhang, F. (2026). Perceived Stress and Academic Burnout among Chinese Higher Vocational Students : The Mediating Roles of Social Support and Psychological Resilience. *Journal of International Students*, 16(3), 109–128. <https://doi.org/https://doi.org/10.32674/1rhza525>
- Irandi, A. D., & Rahmawati, D. (2023). Factors Affecting Student Learning Achievement with E-Learning as Moderating Variables. *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 21(01), 19–40. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpakun/article/view/57747>
- Istiqomah, N., & Hamdani. (2021). Survei Tingkat Kejenuhan Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(03), 229–234. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/43773>
- K, H., Sampe, L., & Clara, J. (2024). Hubungan Stres Akademik dengan Kejadian Burnout Sindrom pada Mahasiswa Institut Toraja Raya Indonesia Semester VI Prodi SI Keperawatan Tahun 2024. *LPPM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Promotif*, 1–9.
- Kusumadewi, S., & Wahyuningsih, H. (2020). Model Sistem Pendukung Keputusan Kelompok untuk Penilaian Gangguan Depresi, Kecemasan DAN Stress Berdasarkan DASS-42. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer (JTIK)*, 7(2), 219–228. <https://doi.org/10.25126/jtiik.202071052>
- Liu, Y., & Cao, Z. (2022). The Impact of Social Support and Stress on Academic Burnout Among Medical Students in Online Learning : The Mediating Role of Resilience. *Front. Public Health*, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.938132>
- 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(317), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04316-y>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). New Insights into Burnout and Health Care : Strategies for Improving Civility and Alleviating Burnout. *Medical Teacher*, 1–4. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2016.1248918>
- Moghadam, K. A., Jayervand, H., & Makvandi, B. (2024). Evaluation of the Relationship Between Stress and Time Perspective with Academic Burnout in Paramedical Students. *Educational Research in Medical Sciences*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.5812/erms-136668>
- Neufeld-kroszynski, G., Michael, K., &

- Karnieli-Miller, O. (2024). Associations between Medical Students' Stress, Academic Burnout and Moral Courage Efficacy. *BMC Psychology*, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40359-024-01787-6>
- Oyoo, S., Mwaura, P., Kinai, T., & Mutua, J. (2020). Academic Burnout and Academic Achievement among Secondary School Students in Kenya. *Education Research International*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/5347828>
- Pratiwi, S. A., Muchsini, B., & Ivada, E. (2023). Hubungan antara Mindfulness dan Motivasi Berprestasi dengan Kejenuhan Akademik pada Mahasiswa Pendidikan Akuntansi. *Jurnal Pengembangan Pendidikan Akuntansi Dan Keuangan*, 4(1), 13–25. <https://jurnal.uns.ac.id/jppak/article/download/92769/46704>
- Simamora, M. R. (2024). Validity of the Indonesian Version of the 10-Item Connor-Davidson Resilience Scale ( CD-RISC ) among First-Year Theological Students. *Abara: Jurnal Konseling Pastoral*, 2(1), 11–19. <https://abara.iakntarutung.ac.id/index.php/abara/article/view/26>
- Yongmei, H., & Dan, W. (2022). The Influence of Academic Stress on Academic Burnout among Middle School Students in Guangdong. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 9(9), 404–411. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14738/assrj.99.13113>
- Zhang, J., Meng, J., & Wen, X. (2025). The Relationship between Stress and Academic Burnout in College Students: Evidence from Longitudinal Data on Indirect Effects. *Front. Psychol*, 1–10. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517920>