

ACADEMIC BURNOUT SEBAGAI PREDIKTOR KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA GENERASI Z

Auliya Yuliyandri Ansari¹, Tarmidi², Hasnida³

¹²³Universitas Sumatera Utara; Indonesia

Correspondence E-mail; auliyaansari09@gmail.com

Submitted: 21/08/2026

Revised: 13/09/2026

Accepted: 15/10/2026

Published: 22/10/2026

Abstract

This study aims to examine the ability of academic burnout to predict mental health among Generation Z college students in Medan. This study employed a quantitative approach involving 400 Generation Z college students aged 18–24 in Medan, selected through accidental sampling. Data were collected using the Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S) to measure academic burnout and the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF) to measure mental health. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicate that academic burnout is a negative and significant predictor of mental health among Generation Z college students in Medan, with a regression coefficient (B) = -0.204, β = -0.474, t = -10.738, and $p < 0.001$. The coefficient of determination (R^2) of 0.225 indicates that academic burnout explains 22.5% of the variation in mental health. Thus, the higher the level of academic burnout, the lower the mental health of Generation Z college students in Medan.

Keywords

Academic Burnout, Mental Health, Generation Z, College Students.



© 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (CC BY NC) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>).

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan bagian penting dari kesejahteraan individu karena berkaitan dengan kemampuan menghadapi berbagai tekanan, mengembangkan potensi, menjalankan aktivitas secara optimal, serta berfungsi secara adaptif dalam lingkungan sosial. World Health Organization (2022) Memandang kesehatan mental bukan sekadar kondisi tanpa gangguan psikologis, melainkan keadaan kesejahteraan yang memungkinkan individu mengenali dan mengembangkan kemampuannya, menghadapi tuntutan kehidupan, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi kepada masyarakat. Oleh karena itu, kesehatan mental perlu menjadi perhatian pada berbagai kelompok usia, termasuk mahasiswa yang berada dalam lingkungan pendidikan dengan beragam tuntutan akademik dan perkembangan pribadi.

Mahasiswa pada umumnya berada pada tahap emerging adulthood, yaitu periode perkembangan yang ditandai dengan proses eksplorasi identitas, perubahan peran, serta meningkatnya tanggung jawab dalam berbagai aspek kehidupan (Arnett, 2000). Karakteristik perkembangan tersebut dapat membuat mahasiswa lebih rentan terhadap berbagai tekanan psikologis. Pada saat yang sama, sebagian besar mahasiswa saat ini merupakan bagian dari Generasi Z, yaitu generasi yang tumbuh dalam lingkungan perkembangan teknologi digital dan memiliki tingkat keterpaparan yang tinggi terhadap teknologi dan media sosial (Turner, 2015). Kondisi tersebut turut membentuk pola Generasi Z dalam memperoleh informasi, menjalani proses pembelajaran, dan membangun interaksi dalam lingkungan akademik maupun sosial (Nicholas & Wright, 2018; Trevino, 2018).

Permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia muda semakin menunjukkan pentingnya perhatian terhadap kondisi psikologis mahasiswa. McKinsey Health Institute (2022) melaporkan adanya kecenderungan tingkat kesehatan mental Generasi Z yang lebih rendah dibandingkan generasi sebelumnya. Temuan tersebut sejalan dengan laporan American Psychological Association (2019) yang menunjukkan bahwa Generasi Z memiliki tingkat stres yang relatif lebih tinggi dibandingkan generasi lain. Pada mahasiswa di kawasan Asia Tenggara, ...Dessauvage et al (2021) ditemukan bahwa 29,4% mengalami depresi dan 42,4% mengalami kecemasan. Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan prevalensi masalah kesehatan jiwa sebesar 2,8% pada kelompok usia 15–24 tahun, sedangkan prevalensi depresi sebesar 2%. Sementara itu, di Sumatera Utara, prevalensi masalah kesehatan jiwa tercatat sebesar 1,8%, yang diperkirakan mencakup sekitar 278 ribu penduduk (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa adalah tekanan akademik. Dalam menjalani pendidikan, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan, seperti penyelesaian tugas, pencapaian prestasi akademik, pemenuhan tenggat waktu, serta kebutuhan untuk menyeimbangkan tuntutan perkuliahan dengan kehidupan pribadi. Menurut Bakker & Mostert (2024), mahasiswa pendidikan tinggi menghadapi berbagai tuntutan akademik, seperti tenggat waktu tugas, tugas kelompok, masalah finansial, dan masa ujian, yang membutuhkan kemampuan untuk mengatur waktu, berkoordinasi, serta mempertahankan perhatian. Seiring waktu, tuntutan tersebut memerlukan usaha kognitif, emosional, dan fisik yang dapat menguras sumber daya psikologis sehingga memunculkan kecemasan, kelelahan, hingga burnout. Dengan demikian, tekanan akademik yang berlangsung dalam jangka panjang dapat berkontribusi terhadap munculnya academic burnout.

Academic burnout merujuk pada kondisi kelelahan yang melibatkan aspek emosional, kognitif, dan fisik sebagai konsekuensi dari tekanan akademik yang berlangsung secara terus-menerus (Schaufeli et al., 2020). Kondisi tersebut perlu mendapat perhatian karena dapat berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa academic burnout berkaitan dengan peningkatan stres dan depresi serta penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Michael et al., 2024; Nagy et al., 2019; Q. Yang et al., 2022). Bayani et al (2016) Juga ditemukan hubungan negatif antara academic burnout dan kesehatan mental, yang menunjukkan bahwa peningkatan academic burnout diikuti oleh penurunan kesehatan mental mahasiswa. Hasil serupa dilaporkan oleh Indreswari et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan negatif antara burnout dan kesehatan mental pada mahasiswa.

Kondisi tersebut kemudian menjadi penting untuk diperhatikan pada mahasiswa Generasi Z di Kota Medan, mengingat mahasiswa perguruan tinggi juga merasakan berbagai tuntutan akademik yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka. Hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 37 mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami kelelahan emosional, beban akademik yang tinggi, banyaknya tugas, tekanan tenggat waktu, serta kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik dan kehidupan pribadi. Responden juga melaporkan munculnya stres, kecemasan, dan penurunan motivasi untuk belajar. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya tekanan akademik yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Kajian terdahulu yang dilakukan oleh .Susanti et al (2026) Juga mendukung temuan pra-survei tersebut. Susanti et al (2026) Ditemukan bahwa burnout pada mahasiswa Universitas Negeri Medan berkaitan dengan tiga faktor utama, yaitu stres akademik, tuntutan internal dan eksternal, serta manajemen waktu yang kurang baik. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya kelelahan mental, menurunnya motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, serta kejenuhan terhadap aktivitas akademik. Selain itu, penelitian Aini (2024) terhadap 16 mahasiswa di Kota Medan menunjukkan bahwa 9 mahasiswa (56,25%) mengalami academic burnout pada tingkat sedang. Pada dimensi academic burnout, sebanyak 9 mahasiswa (56,25%) mengalami kelelahan pada tingkat sedang, 9 mahasiswa (56,25%) mengalami depersonalisasi pada tingkat sedang, dan 8 mahasiswa (50%) mengalami penurunan prestasi pada tingkat sedang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa persoalan yang berkaitan dengan kondisi psikologis dan academic burnout ditemukan pada mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi Kota Medan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tekanan akademik dan academic burnout perlu mendapat perhatian lebih, karena keduanya berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Temuan awal dari pra-survei dan penelitian terdahulu di Kota Medan tersebut menjadi dasar untuk melihat lebih lanjut bagaimana academic burnout berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Kajian terdahulu lainnya juga menunjukkan adanya keterkaitan antara academic burnout dan kesehatan mental pada mahasiswa. Ayinde et al (2022) Melaporkan bahwa 77% mahasiswa sarjana mengalami kelelahan dan 84,6% mengalami disengagement. Di Indonesia, Lili et (2022) ditemukan bahwa 95% mahasiswa mengalami kelelahan dan 93% mengalami disengagement, sementara 74% mahasiswa menunjukkan gangguan kesehatan mental ringan. Berbagai temuan tersebut mengindikasikan bahwa academic burnout merupakan permasalahan yang cukup banyak ditemukan pada mahasiswa dan berkaitan dengan kesehatan mental.

Hubungan antara kedua variabel tersebut juga ditemukan dalam beberapa penelitian lainnya. Wu et al (2026) Ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami academic burnout berisiko mengalami depresi dan kecemasan. Sejalan dengan ini, Andrii (2026) juga ditemukan bahwa academic burnout dan psychological distress sering terjadi secara bersamaan pada mahasiswa dengan tingkat yang cukup tinggi. Raclaw (2026) Juga ditemukan bahwa peningkatan academic burnout berkaitan dengan peningkatan psychological distress, terutama stres, kecemasan, dan depresi. Serupa dengan temuan Arumsari et al (2025) yang menunjukkan bahwa academic burnout berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, seiring dengan meningkatnya kecemasan dan

depresi. Sementara itu, (Bayani et al., 2016), misalnya, menemukan bahwa academic burnout menjelaskan sebesar 15% varians kesehatan mental mahasiswa. Temuan tersebut menunjukkan bahwa academic burnout merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental, sementara kondisi kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Meskipun demikian, beberapa kajian terdahulu tersebut masih memiliki keterbatasan. Sebagian besar masih berfokus pada hubungan antara burnout akademik dan kesehatan mental. Penelitian yang secara khusus menempatkan academic burnout sebagai prediktor kesehatan mental, khususnya pada mahasiswa Generasi Z di Kota Medan, masih perlu dikembangkan. Padahal, Generasi Z merupakan kelompok mahasiswa yang menghadapi lingkungan pendidikan dan sosial yang berbeda dari generasi sebelumnya. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang tidak hanya melihat ada atau tidaknya hubungan antara academic burnout dan kesehatan mental, tetapi juga menguji kemampuan academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z di Kota Medan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji kemampuan academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Hipotesis penelitian yang diajukan adalah bahwa academic burnout berperan sebagai prediktor negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat academic burnout yang dialami mahasiswa, semakin rendah kesehatan mental mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai kontribusi academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk menguji kemampuan academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan prediktif antarvariabel secara empiris berdasarkan data numerik yang diperoleh melalui pengukuran psikologis. Pengambilan data dilakukan dalam satu periode waktu, sehingga penelitian ini menggunakan desain cross-sectional. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah accidental sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan individu yang ditemui dan memenuhi kriteria penelitian.

Subjek penelitian terdiri atas 400 mahasiswa program sarjana berusia 18–24 tahun yang terdaftar sebagai mahasiswa aktif di perguruan tinggi di Kota Medan dan telah menempuh minimal 2 semester. Responden dipilih menggunakan teknik accidental sampling dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik responden terhadap kriteria penelitian. Pengumpulan data dilaksanakan pada 23 Mei 2026 sampai dengan 19 Juni 2026. Responden berasal dari berbagai perguruan tinggi negeri dan swasta di Kota Medan.

Metode Pengumpulan Data

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri atas skala kesehatan mental dan skala academic burnout. Kesehatan mental diukur menggunakan Mental Health Continuum–Short Form (MHC-SF) versi bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Putra(Putra, 2023). Instrumen ini terdiri atas 14 item yang mengukur tiga aspek kesehatan mental positif, yaitu emotional well-being, psychological well-being, dan social well-being. Reliabilitas instrumen mengacu pada koefisien alpha Cronbach. Sebesar 0,81 pada dimensi emotional well-being, 0,75 pada dimensi social well-being, dan 0,85 pada dimensi psychological well-being. Klasifikasi kesehatan mental dalam penelitian ini mengacu pada kriteria Keyes (2005) yang terdiri atas languishing, moderate mental health, dan flourishing.

Academic burnout diukur menggunakan Burnout Assessment Tool for Students (BAT-S) versi Bahasa Indonesia yang telah diadaptasi dan diuji secara psikometrik oleh (Hizbullah et al., 2025). BAT-S versi Bahasa Indonesia terdiri atas 31 item yang mengukur exhaustion, mental distance, cognitive impairment, dan emotional impairment dengan nilai koefisien Cronbach's alpha sebesar 0,913.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner melalui Google Form. Kuesioner disebarkan secara daring melalui berbagai platform digital, seperti grup WhatsApp mahasiswa dan media sosial. Penyebaran kuesioner juga dilakukan melalui jaringan pertemanan, organisasi kemahasiswaan, Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), dan Himpunan Mahasiswa (HIMA) dari berbagai perguruan tinggi di Kota Medan. Selain itu, peneliti menyebarkan kuesioner secara langsung dengan mendatangi beberapa perguruan tinggi di Kota Medan dan mengarahkan mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian untuk mengisi kuesioner melalui Google Form. Dengan demikian, pengisian kuesioner tetap dilakukan secara daring, sedangkan penyebarannya dilakukan secara langsung untuk menjangkau responden yang lebih luas.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah bahwa academic burnout berperan sebagai prediktor negatif terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Artinya, semakin tinggi tingkat academic burnout yang dirasakan mahasiswa, semakin rendah kesehatan mental mereka.

Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana untuk menguji kemampuan academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental. Academic burnout ditempatkan sebagai variabel independen, sedangkan kesehatan mental sebagai variabel dependen. Model regresi yang digunakan adalah $Y = a + bX + e$, dengan Y sebagai kesehatan mental, X sebagai academic burnout, a sebagai konstanta, b sebagai koefisien regresi, dan e sebagai error.

Sebelum analisis regresi dilakukan, data diuji berdasarkan asumsi normalitas, linearitas, dan homoskedastisitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan pemeriksaan visual melalui Normal Probability Plot (P-P Plot). Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara academic burnout dan kesehatan mental bersifat linier. Sementara itu, uji heteroskedastisitas dilakukan untuk mengetahui apakah varians residual konstan. Pengujian model regresi dilakukan dengan memperhatikan koefisien regresi, nilai signifikansi (p-value), dan koefisien determinasi (R^2). Hubungan prediktor dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$, sedangkan arah hubungan ditentukan berdasarkan tanda koefisien regresi. Nilai R^2 digunakan untuk mengetahui proporsi variasi kesehatan mental yang dapat dijelaskan oleh academic burnout. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan dengan bantuan aplikasi JASP versi 019.1. Adapun uji normalitas dan linearitas juga dilakukan menggunakan SPSS 27 untuk memperoleh hasil pengujian berupa nilai statistik dan signifikansi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 400 mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Karakteristik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik	Kategori	n
Jenis Kelamin	Laki-laki	129
	Perempuan	271
Usia	18-20 tahun	266
	21-24 tahun	134

Semester	2	129
	4	108
	6	135
	8	28
Perguruan Tinggi	PTN	273
	PTS	127
Total		400

Sumber: Data primer yang diolah peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian didominasi oleh perempuan sebanyak 271 orang (67,8%), berada pada rentang usia 18–20 tahun sebanyak 266 orang (66,5%), dan berasal dari semester 6 sebanyak 135 orang (33,8%). Berdasarkan asal perguruan tinggi, sebagian besar responden berasal dari perguruan tinggi negeri (PTN), yaitu sebanyak 273 orang (68,3%), sedangkan 127 orang (31,8%) berasal dari perguruan tinggi swasta (PTS).

Kategorisasi Variabel Penelitian

Kategorisasi variabel penelitian disajikan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi kesehatan mental responden dan tingkat *academic burnout*. Kesehatan mental diklasifikasikan berdasarkan pedoman *Mental Health Continuum-Short Form* (MHC-SF) dari Keyes (2002, 2005), yang terdiri atas kategori *languishing*, *moderate mental health*, dan *flourishing*. Sementara itu, *academic burnout* dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yaitu rendah, sedang, dan tinggi, berdasarkan skor hipotetik dengan kriteria $X < M - 1SD$ untuk kategori rendah, $M - 1SD \leq X < M + 1SD$ untuk kategori sedang, dan $X \geq M + 1SD$ untuk kategori tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Variabel	Kategori	n	%
Kesehatan Mental	<i>Languishing</i>	2	0,5
	<i>Moderate mental health</i>	259	64,8
	<i>Flourishing</i>	139	34,8
Academic Burnout	Rendah	27	6,8
	Sedang	267	66,7
	Tinggi	106	26,5

Berdasarkan Tabel 2, mayoritas responden berada pada kategori *academic burnout* sedang, yaitu sebanyak 267 orang (66,7%), sedangkan 106 orang (26,5%) berada pada kategori tinggi dan 27 orang (6,8%) berada pada kategori rendah. Pada variabel kesehatan mental, sebagian besar responden berada pada kategori *moderate mental health*, yaitu 259 orang (64,8%), diikuti oleh kategori *flourishing* sebanyak 139 orang (34,8%) dan *languishing* sebanyak 2 orang (0,5%). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat academic burnout pada kategori sedang dan berada pada kategori kesehatan *mental moderat*.

Uji Asumsi

Sebelum analisis regresi linear sederhana dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pengujian asumsi meliputi normalitas residual, linearitas, dan heteroskedastisitas. Hasil uji normalitas *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai $p = 0,200$, sehingga residual berdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara *academic burnout* dan kesehatan mental bersifat linear, dengan nilai $p < 0,001$ pada komponen *linearity* dan $p = 0,129$ pada komponen *deviation from linearity*. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan linear dan tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas. Selanjutnya, hasil uji heteroskedastisitas menggunakan metode *Glejser* menunjukkan nilai $p = 0,059$ untuk *academic burnout*, sehingga tidak ditemukan gejala heteroskedastisitas. Dengan demikian, asumsi yang diperlukan untuk analisis regresi linier sederhana telah terpenuhi.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian menyatakan bahwa *academic burnout* merupakan prediktor negatif terhadap kesehatan mental pada mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Pengujian dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana dengan *academic burnout* sebagai variabel independen dan kesehatan mental sebagai variabel dependen.

Tabel 3. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Prediktor	<i>B</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	R^2
<i>Academic Burnout</i>	-0,204	-0,474	-10,738	<0,001	0,225

Sumber: Data primer yang diolah peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 3, *academic burnout* merupakan prediktor negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan, dengan $\beta = -0,474$, $t = -10,738$, dan $p < 0,001$. Koefisien regresi (*B*) sebesar -0,204 menunjukkan bahwa peningkatan *academic burnout* berkaitan dengan penurunan skor kesehatan mental. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,225 menunjukkan bahwa *academic burnout* menjelaskan 22,5% variasi skor kesehatan mental, sedangkan 77,5% sisanya berkaitan dengan faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian. Temuan ini mendukung hipotesis bahwa *academic burnout* merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa academic burnout merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan, dengan $\beta = -0,474$ dan $p < 0,001$. Arah koefisien yang negatif menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat academic burnout yang lebih tinggi cenderung memiliki skor kesehatan mental yang lebih rendah. Nilai R^2 sebesar 0,225 menunjukkan bahwa academic burnout menjelaskan 22,5% variasi skor kesehatan mental, sedangkan 77,5% sisanya tidak dijelaskan oleh model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan variasi kesehatan mental mahasiswa.

Temuan tersebut dapat dipahami melalui konsep kesehatan mental yang dikemukakan oleh Key(Keyes, 2002), yang memandang kesehatan mental sebagai kondisi positif yang mencakup emotional well-being, psychological well-being, dan social well-being. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup keberfungsian individu secara optimal dalam aspek psikologis dan sosial. Dalam konteks akademik, tuntutan yang berlangsung secara terus-menerus dapat menguras sumber daya psikologis mahasiswa dan berpotensi berkaitan dengan penurunan kesejahteraan mereka. Olson et al (2023) Juga menunjukkan bahwa gejala burnout yang ditemukan pada mahasiswa berkaitan dengan rendahnya keterlibatan dalam proses akademik, sementara faktor lingkungan perguruan tinggi juga berperan dalam kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, tingginya tuntutan akademik yang dialami mahasiswa dapat dipahami sebagai salah satu kondisi yang berpotensi berkaitan dengan perubahan emosional, psikologis, mental, dan bahkan sosial.

Kondisi tersebut dapat dikaitkan dengan karakteristik academic burnout yang mencakup exhaustion, mental distance, cognitive impairment, dan emotional impairment sebagai respons terhadap tuntutan yang berlangsung dalam jangka panjang (Schaufeli et al., 2020; Shigematsu et al., 2024). Kelelahan yang terus-menerus dapat mengurangi energi mahasiswa dalam menjalankan aktivitas akademik, sedangkan mental distance dapat berkaitan dengan menurunnya keterlibatan dalam proses pembelajaran. Gangguan fungsi kognitif dan emosional juga dapat menyulitkan mahasiswa dalam mempertahankan konsentrasi, mengelola tekanan, dan memenuhi tuntutan akademik secara efektif. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkaitan dengan aspek emosional, psikologis, dan sosial dalam kesehatan mental. Temuan Aghajani Liasi et al (2021) menunjukkan bahwa academic burnout pada mahasiswa kedokteran berhubungan dengan penurunan

konsentrasi belajar serta tingginya tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Sejalan dengan itu, Kilic et al (2021) juga menunjukkan bahwa emotional exhaustion dan cynicism mengalami perubahan selama proses pendidikan, dengan perceived stress sebagai faktor risiko dan perceived social support sebagai faktor protektif terhadap academic burnout. Dengan demikian, teori academic burnout menjelaskan bahwa kelelahan yang muncul akibat academic burnout dan berlangsung cukup lama dapat berjalan beriringan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih rendah.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan penelitian sebelumnya. Bayani et al (2016) Ditemukan hubungan negatif antara academic burnout dan kesehatan mental mahasiswa, yaitu semakin tinggi academic burnout, semakin rendah kesehatan mental. Temuan serupa dilaporkan oleh Indreswari et al (2024) yang menunjukkan bahwa academic burnout berkaitan dengan rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Selain itu, Yang et al (2022) ditemukan bahwa academic burnout berkaitan dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan stres, serta penurunan kualitas hidup mahasiswa. Penelitian Popucza et al (2025) juga menunjukkan adanya hubungan antara burnout dan kondisi kesehatan mental yang lebih rendah. Konsistensi temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa academic burnout berkaitan secara negatif dengan kesehatan mental mahasiswa. Dalam konteks Indonesia, Putri et al (2023) ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa keperawatan yang menjadi subjek penelitian tersebut mengalami burnout dalam level sedang (78,4%), di mana usia 19 tahun (24,9%) dan angkatan 2021 (30,8%) lebih banyak mengalami burnout dibandingkan yang lainnya. Sementara itu, mahasiswa lebih banyak mengalami penurunan prestasi akademik (76,8%).

Besarnya kontribusi academic burnout sebesar 22,5% menunjukkan bahwa variabel tersebut berperan dalam menjelaskan variasi kesehatan mental, tetapi bukan satu-satunya faktor yang berkaitan dengan kondisi tersebut. Sebesar 77,5% variasi kesehatan mental tidak dijelaskan oleh academic burnout dalam model penelitian ini. Hal ini sejalan dengan pandangan Keyes (2002) bahwa kesehatan mental merupakan konstruk multidimensional yang dapat dipengaruhi oleh berbagai aspek emosional, psikologis, sosial, dan lingkungan. Dengan demikian, pemahaman mengenai kesehatan mental mahasiswa perlu mempertimbangkan faktor-faktor lain di luar tuntutan akademik.

Sejalan dengan Sukamto et al (2026) yang menyebutkan bahwa academic burnout merupakan fenomena multidimensional dan membutuhkan pemahaman yang menyeluruh. Andargeery et al (2024) Juga ditemukan bahwa stres yang berhubungan dengan kegiatan kelompok,

manajemen waktu, emotional exhaustion, depersonalization, dan personal accomplishment merupakan prediktor variasi psychological distress mahasiswa yang secara bersama-sama menjelaskan 52,1% variasi psychological distress. Meskipun sebagian besar partisipan dalam penelitian tersebut melaporkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada kategori tidak ada hingga ringan, hal ini menunjukkan bahwa kondisi mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Temuan ini juga relevan dengan karakteristik mahasiswa Generasi Z yang tumbuh dalam lingkungan digital dan mengalami perubahan dalam pola belajar, interaksi sosial, serta akses terhadap informasi (Nicholas & Wright, 2018; Seemiller & Grace, 2019; Turner, 2015). Febliza et al (2025) Menjelaskan bahwa Generasi Z merupakan generasi yang paling dekat dengan perkembangan teknologi digital, dengan media sosial sebagai salah satu produk teknologi digital yang paling banyak digunakan, termasuk di kalangan mahasiswa pendidikan tinggi. Lingkungan tersebut dapat menyediakan berbagai sumber daya untuk proses akademik, tetapi pada saat yang sama mahasiswa juga menghadapi tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan belajar yang semakin dinamis. Ketika tuntutan akademik berlangsung secara berkepanjangan dan tidak diimbangi dengan kemampuan pengelolaan tekanan yang memadai, kondisi tersebut dapat berkaitan dengan meningkatnya academic burnout dan menurunnya kesehatan mental (Qiang et al., 2024; H.-M. Yang & Jang, 2026). Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa aspek akademik merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam memahami kondisi kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan.

Sejalan dengan Hawary et al (2024) pada mahasiswa pendidikan profesi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang menunjukkan bahwa tuntutan belajar yang tinggi, stres akademik, lingkungan akademik yang kompetitif, dan keterbatasan waktu tidur merupakan kondisi yang berkaitan dengan burnout pada mahasiswa. Hal ini memperkuat temuan penelitian ini bahwa tuntutan akademik merupakan salah satu faktor yang perlu mendapat perhatian dalam memahami academic burnout pada mahasiswa.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya kemampuan academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental, temuan ini tetap perlu dipahami secara menyeluruh. Nilai R^2 sebesar 0,225 menunjukkan bahwa sisanya sebesar 77,5% variasi kesehatan mental tidak dijelaskan dalam penelitian. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan beberapa faktor lain yang berpotensi berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa, baik dari aspek individu,

sosial, maupun lingkungan. Sebagaimana temuan Sujarwoto et al (2023) yang menunjukkan bahwa 709 mahasiswa di Indonesia dapat mengalami depresi ringan ketika tingkat kecanduan media sosialnya tinggi, hubungan yang baik dengan orang tua dan religiusitas yang baik juga dapat membuat kondisi mental menjadi lebih baik. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti faktor sosial, lingkungan, bahkan teknologi. Selain itu, karena penelitian ini menggunakan desain cross-sectional, temuan tersebut perlu diinterpretasikan secara hati-hati dan tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara pasti. Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat dilihat sebagai bukti empiris mengenai kemampuan academic burnout dalam memprediksi kesehatan mental Generasi Z di Kota Medan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan prediktor negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Generasi Z di Kota Medan. Semakin tinggi tingkat academic burnout, semakin rendah skor kesehatan mental mahasiswa. Academic burnout menjelaskan 22,5% variasi skor kesehatan mental, sedangkan 77,5% sisanya tidak dijelaskan oleh model penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa academic burnout merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa generasi Z di Kota Medan. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkaitan dengan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan pengambilan data pada periode perkuliahan dengan tuntutan akademik yang relatif tinggi agar kondisi kesehatan mental dan academic burnout mahasiswa dapat tergambarkan secara lebih komprehensif.

REFERENSI

- Aghajani Liasi, G., Mahdi Nejad, S., Sami, N., Khakpour, S., & Ghorbani Yekta, B. (2021). The prevalence of educational burnout, depression, anxiety, and stress among medical students of the Islamic Azad University in Tehran, Iran. *BMC Medical Education*, 21(1), 471. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02874-7>
- Aini, N. (2024). Gambaran Academic Burnout Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 181–186. [https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/9916%0Ahttps://repository.uhn.ac.id/bitstream/handle/123456789/9916/Ester Silaban.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/9916%0Ahttps://repository.uhn.ac.id/bitstream/handle/123456789/9916/Ester%20Silaban.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- American Psychological Association. (2019). *Stress in America: Generation Z*. American Psychological Association. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2018/stress-gen-z.pdf>
- Andargeery, S. Y., Taani, M. H., Alhalwani, R. A., & El-Gazar, H. E. (2024). Psychological Distress,

- Academic Stress, and Burnout among Saudi Undergraduate Nursing Students. In *Journal of Clinical Medicine* (Vol. 13, Issue 12, p. 3357). <https://doi.org/10.3390/jcm13123357>
- Andrii, O. G. (2026). Academic Burnout and Psychological Distress Among University Students: A Cross-Sectional Study. *European Journal of Humanistic*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/DOI>
<https://doi.org/10.5281/zenodo.18203148>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging Adulthood: A Theory of Development from the Late Teens Through the Twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arumsari, A. D., Pratiwi, M. A., Ramadhan, M. I., Syakira, G. I., & Surabaya, U. M. (2025). Research Article the Phenomenon of Academic Burnout in Students : a. *Proceedings International Symposium on Global Education, Psychology, and Cultural Synergy*, 2(1), 526–531. <https://doi.org/https://doi.org/10.30651/psychoseries.v1i1.28715>
- Ayinde, O. O., Akinnuoye, E. R., Molodynski, A., Battrick, O., & Gureje, O. (2022). A Descriptive Study of Mental Health and Burnout Among Nigerian Medical Students. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1223–1231. <https://doi.org/10.1177/00207640211055776>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 92. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Bayani, A. A., Bayani, A., & Rajabi, A. (2016). The Relationship Between Psychological Capital, Hope for Employment and Academic Burnout With Mental Health Among Students of Islamic Azad University-Azadshahr Branch: A Path Analysis. *Journal of Health Promotion Management*, 5(5). <https://doi.org/10.21859/jhpm-06016>
- Dessauvague, A. S., Dang, H.-M., Nguyen, T. A. T., & Groen, G. (2021). Mental Health of University Students in Southeastern Asia: A Systematic Review. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 33(8), 879–889.
- Febaliza, A., Kadarohman, A., Aisyah, S., & Abdullah, N. (2025). Generation Z and the Use of Digital Technology: A Review from 2014 to 2023. *Jurnal Pendidikan Sains Indonesia*, 13(1), 53–67. <https://doi.org/10.24815/jpsi.v13i1.40797>
- Hawary, A., Shabiha, & Yulistika Utami, R. (2024). Gambaran Burnout Pada Mahasiswa Pendidikan Profesi Fakultas Kedok-teran Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. *Jurnal Implementa Husada*, 5(3), 169–180. <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JIH/article/view/20381>
- Hizbullah, M. H., Afifah, J. N., Mutamimah, U. S., Ibrahim, A. Y., Imanda, A. A. H., Saefudin, M. A., & Ihsan, H. (2025). Analisis Psikometri Burnout Assessment Tool (BAT) for Student Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 14(1), 30–38. <https://doi.org/10.21009/JPPP.141.04>
- Indreswari, H., Probowati, D., & Rachmawati, I. (2024). Psychological Well-Being and Student Academic Burnout. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 7(3). <https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol7/iss3/13>
- Kementerian Kesehatan RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Keyes, C. L. M. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Keyes, C. L. M. (2005). Mental Illness and/or Mental Health? Investigating Axioms of the Complete State Model of Health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.3.539>

- Kilic, R., Nasello, J. A., Melchior, V., & Triffaux, J.-M. (2021). Academic burnout among medical students: respective importance of risk and protective factors. *Public Health*, 198(2), 187–195. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.07.025>
- Lili, R., Molodynski, A., Farrell, S. M., Citraningtyas, T., & Kloping, N. A. (2022). Wellbeing and Mental Health Among Medical Students in Indonesia: A Descriptive Study. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(6), 1277–1282. <https://doi.org/10.1177/0020764021107909>
- McKinsey Health Institute. (2022). *Gen Z Mental Health: The Impact of Tech and Social Media*. McKinsey Health Institute. <https://www.mckinsey.com/mhi/our-insights/gen-z-mental-health-the-impact-of-tech-and-social-media>
- Michael, K., Schujovitzky, D., & Karnieli-Miller, O. (2024). The associations between resilience, self-care, and burnout among medical students. *PLOS ONE*, 19(9), e0309994. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0309994>
- Nagy, G. A., Fang, C. M., Hish, J. A., Kelly, L., Nicchita, C. V, Dzirasa, K., & Rosenthal, M. Z. (2019). Burnout and Mental Health Problems in Biomedical Doctoral Students. *CBE—Life Sciences Education*, 18. <https://doi.org/10.1187/cbe.18-09-0198>
- Nicholas, T., & Wright, M. (2018). Generational Differences: Understanding and Exploring Generation Z. *Southwest Academy of Management Proceedings*, 198–206.
- 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*, Volume 11-2023. <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1168264>
- Popucza, T. Z., Eriksson, L., & Eriksson, M. (2025). Emotional Demands, Burnout, and Mental Wellbeing in Healthcare, Care, and Service Work: The Mediating Role of Surface Acting Across Age. *Frontiers in Organizational Psychology*, 3. <https://doi.org/10.3389/forgp.2025.1628713>
- Putra, R. F. N. P. (2023). Adaptasi Mental Health Continuum–Short Form Bahasa Indonesia. *Psychocentrum Review*, 5(2), 86–96. <https://doi.org/10.26539/pcr.521768>
- Putri, T. H., Masitoh, Z., & Khalid, F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(2), 379. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.2.2023.379-386>
- Qiang, J., He, X., Xia, Z., Huang, J., & Xu, C. (2024). The association between intolerance of uncertainty and academic burnout among university students: the role of self-regulatory fatigue and self-compassion. *Frontiers in Public Health*, 12, 1441465. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1441465>
- Raclaw, M. (2026). Analysis of Academic Burnout and Its Impact on Students' Mental Health. *Acta Psychologia*, 4(4), 174–184. <https://psychologia.pelnus.ac.id/index.php/Psychologia/article/view/108>
- Schaufeli, W. B., Desart, S., & De Witte, H. (2020). Burnout Assessment Tool (BAT). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17249495>
- Seemiller, C., & Grace, M. (2019). Generation Z: Educating and Engaging the Next Generation of Students. *About Campus*, 22(4), 22–26. <https://doi.org/10.1002/abc.21293>
- Shigematsu, J., Hako, S., Toyokuni, C., Kambara, K., & Tanabe, S. (2024). Moderating effect of self-compassion in the association of automatic thoughts and rumination with burnout among nursing students. *Current Psychology*, 43, 36306–36314. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07062-6>
- Sujarwoto, Saputri, R. A. M., & Yumarni, T. (2023). Social Media Addiction and Mental Health

- Among University Students During the COVID-19 Pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(1), 96–110. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- Sukanto, I., Ayriza, Y., Hiryanto, Kumullah, R., Murjainah, Luansi Ero, P. E., Purwandari, S., Lince, R., & Maulina, D. (2026). Understanding academic burnout: A systematic literature review of its risk and protective factors. *Social Sciences and Humanities Open*, 13(2025), 102–113. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2026.102441>
- Susanti, S., Pratama, M. Y., Siregar, C. M., Sakina, P. D., Zukriyah, D., & Tambunan, F. M. (2026). Analisis Faktor Penyebab Burnout Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Medan. *Didaktik: Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri*, 12(12), 190–200. <https://doi.org/https://doi.org/10.36989/didaktik.v12i02.14817>
- Trevino, N. (2018). *The Arrival of Generation Z on College Campuses*. University of the Incarnate Word.
- Turner, A. (2015). Generation Z: Technology and Social Interest. *The Journal of Individual Psychology*, 71(2), 103–113. <https://doi.org/10.1353/jip.2015.0021>
- World Health Organization. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. World Health Organization.
- Wu, J., Xiao, W., Yang, L., Ge, Y., Li, J., Huang, Y., Wu, Q., & Wan, Y. (2026). Association between academic burnout exposure patterns and symptoms of depression and anxiety among international students in China. *BMC Public Health*, 26(1), 1657. <https://doi.org/10.1186/s12889-026-27296-2>
- Yang, H.-M., & Jang, Y.-E. (2026). Academic burden and coping among Generation Z Korean nursing students: a focus group study. *BMC Medical Education*, 26, 1018. <https://doi.org/10.1186/s12909-026-09254-z>
- Yang, Q., Liu, Y., Yang, W. F., Peng, P., Chen, S., Wang, Y., & Liu, T. (2022). Mental Health Conditions and Academic Burnout Among Medical and Non-Medical Undergraduates During the Mitigation of COVID-19 Pandemic in China. *Environmental Science and Pollution Research*, 29, 57851–57859. <https://doi.org/10.1007/s11356-022-19932-2>