

OVERWORK DAN BURNOUT PADA GENERASI Z MAHASISWA: PERAN STRES AKADEMIK DAN RESILIENSI

Wui San Taslim

wuisan@polteq.ac.id

Politeknik Tonggak Equator Pontianak

ABSTRACT

Generation Z, widely recognized as digital natives, faces substantial academic pressure that contributes to overwork and burnout. This study aims to analyze the relationship between academic overwork and academic burnout among Generation Z university students and to explore the mediating role of academic stress and the moderating role of resilience. Using a quantitative cross-sectional design, the study involved 450 Generation Z students from various universities in Indonesia. Data were collected using questionnaires measuring academic overwork, academic burnout (emotional exhaustion, cynicism, and inefficacy), academic stress, and resilience. Structural Equation Modeling (SEM) analysis showed that academic overwork had a significant positive effect on academic stress ($\beta = 0.45, p < 0.001$) and academic burnout ($\beta = 0.38, p < 0.001$). Academic stress was found to partially mediate the relationship between overwork and burnout ($\beta = 0.32, p < 0.001$). Furthermore, resilience significantly moderated the relationship between academic stress and burnout ($\beta = 0.25, p < 0.01$), indicating that higher levels of resilience can reduce the negative impact of academic stress on burnout. These findings highlight the importance of interventions aimed at managing academic workload and strengthening resilience among Generation Z students to prevent burnout. Theoretical and practical implications, as well as research limitations, are discussed comprehensively.

Keywords: *Overwork, Burnout, Generasi Z, Stres Akademik, Resiliensi*

LATAR BELAKANG

Lingkungan akademik perguruan tinggi seringkali dicirikan oleh tuntutan yang intens dan kompetisi yang tinggi, yang dapat menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan signifikan (Avico & Mujidin, 2014). Dalam konteks ini, fenomena overwork yaitu beban kerja yang berlebihan dan tidak proporsional menjadi semakin lazim di kalangan mahasiswa. Overwork akademik dapat bermanifestasi dalam bentuk jam belajar yang panjang, volume tugas yang masif, dan tekanan untuk mencapai prestasi tinggi, seringkali tanpa istirahat yang memadai (Alam, 2022). Kondisi ini berpotensi memicu konsekuensi negatif yang serius, salah satunya adalah burnout akademik (Maslach & Leiter, 1997). Burnout akademik didefinisikan sebagai sindrom kelelahan emosional, sinisme atau depersonalisasi, dan perasaan inefikasi atau penurunan prestasi pribadi yang diakibatkan oleh stres kronis dalam konteks akademik (Schaufeli et al., 2002).

Generasi Z, individu yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, saat ini merupakan kelompok demografi terbesar di perguruan tinggi (BPS, 2020). Generasi ini tumbuh di era digital, dengan akses tak terbatas terhadap informasi dan konektivitas global yang konstan (Twenge, 2017). Karakteristik Generasi Z meliputi kemampuan melek teknologi digital yang tinggi, kreativitas, keterbukaan terhadap keberagaman, serta kepedulian terhadap isu kesehatan mental (Liputan6.com, 2024; Tempo.co, 2024; Brain Academy, 2025). Namun, bersamaan dengan keunggulan tersebut, mereka juga dihadapkan pada tantangan unik, seperti tekanan

sosial dari media digital, ketidakpastian ekonomi, dan ekspektasi yang tinggi baik dari diri sendiri maupun lingkungan (Deloitte, 2023; Lestari & Setyaningrum, 2024). Lingkungan yang serba cepat dan menuntut hasil instan ini dapat membuat Generasi Z rentan terhadap stres dan burnout (Wikipedia, 2025; Putnam & Putnam, 2022). Sebuah survei terbaru bahkan menunjukkan bahwa 83% pekerja Generasi Z di Amerika Utara merasa burned out, mengindikasikan bahwa generasi ini lebih rentan mengalami burnout dibandingkan generasi sebelumnya (UKG, 2024; Putri & Dudija, 2024; Medium.com, 2025).

Penelitian sebelumnya telah mengonfirmasi hubungan antara overwork dan burnout di berbagai populasi, termasuk mahasiswa (Orpina & Prahara, 2019; Yahya & Yulianto, 2018). Namun, pemahaman yang lebih mendalam mengenai mekanisme di balik hubungan ini, khususnya pada populasi mahasiswa Generasi Z, masih terbatas. Stres akademik seringkali dianggap sebagai mediator potensial, di mana overwork dapat meningkatkan tingkat stres akademik, yang pada gilirannya memicu burnout (Gadzella, 1994; Sahu et al., 2017). Selain itu, kemampuan individu untuk mengatasi tekanan dan bangkit dari kesulitan, yang dikenal sebagai resiliensi, diyakini dapat memoderasi dampak negatif stres terhadap burnout (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2009). Mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan menghadapi tantangan akademik, sehingga mengurangi risiko burnout (Benard, 2004; Hardiansyah et al., 2020).

Meskipun telah banyak penelitian tentang burnout akademik, studi yang secara spesifik mengintegrasikan overwork, stres akademik, dan resiliensi dalam memahami burnout pada mahasiswa Generasi Z di Indonesia masih relatif sedikit. Penelitian ini berupaya mengisi kesenjangan tersebut dengan menyelidiki secara komprehensif bagaimana overwork akademik berkontribusi terhadap burnout pada Generasi Z mahasiswa, dengan peran mediasi stres akademik dan peran moderasi resiliensi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah: (1) Menganalisis pengaruh overwork akademik terhadap burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z. (2) Menganalisis peran mediasi stres akademik dalam hubungan antara overwork akademik dan burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z. (3) Menganalisis peran moderasi resiliensi dalam hubungan antara stres akademik dan burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z.

KAJIAN LITERATUR

Konsep Overwork Akademik

Overwork secara umum merujuk pada kondisi di mana individu menghabiskan waktu dan energi yang berlebihan untuk pekerjaan, melampaui batas wajar atau kapasitas tubuh dan mentalnya (Maslach & Leiter, 2016). Dalam konteks akademik, overwork akademik dapat didefinisikan sebagai pengalaman mahasiswa yang menghadapi tuntutan belajar dan tugas perkuliahan yang melebihi kapasitas mereka, baik dari segi waktu, kognitif, maupun emosional (Biremanoe, 2021; Utami & Sucipto, 2024). Ini termasuk jadwal kuliah yang padat, volume tugas yang berat, tekanan proyek akhir, ekspektasi nilai tinggi, serta aktivitas nonakademik yang juga menuntut waktu dan energi (Simbolon & Simbolon, 2021; Rosyad Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Penyebab overwork akademik pada mahasiswa multifaktorial. Beberapa studi menunjukkan bahwa kurikulum yang intensif, sistem penilaian yang kompetitif, serta kurangnya dukungan institusional dalam manajemen beban studi dapat menjadi pemicu overwork (Alam, 2022). Selain itu, faktor internal seperti ambisi pribadi yang tinggi, perfeksionisme, dan rasa takut akan kegagalan juga mendorong mahasiswa untuk bekerja melampaui batas (Channawar, 2023; Gaur & Jindal, 2023). Di era digital, mahasiswa Generasi Z khususnya, seringkali merasa harus terus produktif dan terhubung, yang dapat mengaburkan batas antara waktu belajar dan waktu pribadi, memperparah kondisi overwork (Twenge, 2017; Medium.com, 2025). Konsekuensi dari overwork tidak hanya terbatas pada penurunan kinerja

akademik, tetapi juga dapat berdampak serius pada kesehatan fisik dan mental, termasuk stres dan burnout (Schaufeli et al., 2002; Zahra, 2022).

Konsep Burnout Akademik

Burnout akademik merupakan bentuk spesifik dari burnout yang dialami dalam konteks pendidikan, dicirikan oleh tiga dimensi utama (Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli et al., 2002):

1. Kelelahan Emosional (Emotional Exhaustion): Perasaan terkuras secara emosional dan fisik akibat tuntutan studi yang berlebihan (Schaufeli, 2002; Budiarti & Appulembang, 2021). Mahasiswa merasa tidak memiliki energi lagi untuk menghadapi hari-hari perkuliahan atau berinteraksi dengan orang lain secara efektif (Biremanoe, 2021; Orpina & Prahara, 2019).
2. Sinisme/Depersonalisasi (Cynicism/Depersonalization): Sikap menjaga jarak secara mental dari studi, dosen, dan teman sebaya, seringkali disertai dengan perasaan acuh tak acuh, pesimis, atau meremehkan nilai-nilai akademik (Maslach & Leiter, 1997; Schaufeli, 2002). Mahasiswa mungkin merasa putus asa atau kehilangan minat terhadap materi pelajaran (Biremanoe, 2021; Welong et al., 2020).
3. Inefikasi Akademik (Academic Inefficacy/Reduced Personal Accomplishment): Perasaan tidak kompeten, kurangnya pencapaian pribadi, dan keraguan terhadap kemampuan diri sebagai pelajar (Schaufeli et al., 2002; Rahman, 2007). Mahasiswa merasa usaha mereka tidak menghasilkan hasil yang signifikan, leading to a sense of worthlessness (Biremanoe, 2021; Alam, 2022).

Teori burnout yang paling dominan adalah Maslach Burnout Inventory (MBI), yang awalnya dikembangkan untuk konteks pekerjaan dan kemudian diadaptasi untuk konteks akademik (MBISS) (Maslach & Jackson, 1981; Schaufeli et al., 2002; Rajfalni Amarsa et al., 2023). Model Job Demands Resources (JDR) juga sering digunakan untuk menjelaskan burnout, menyatakan bahwa burnout terjadi ketika tuntutan pekerjaan (misalnya, overwork) melebihi sumber daya yang tersedia (misalnya, dukungan sosial, resiliensi) (Demerouti et al., 2001; Bakker & Demerouti, 2007).

Stres Akademik

Stres akademik adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan akademik yang dirasakan sebagai beban atau ancaman yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Gadzella, 1994; Misra & McKean, 2000). Tuntutan ini bisa berupa ujian, tugas, proyek, presentasi, atau ekspektasi nilai tinggi (Busari, 2012; Bariyyah, 2015). Faktor-faktor pemicu stres akademik meliputi tekanan untuk berprestasi, beban kerja yang berlebihan, manajemen waktu yang buruk, kekhawatiran tentang masa depan, serta lingkungan belajar yang kompetitif (Kadapatti & Vijayalaxmi, 2012; Wuthrich et al., 2020).

Stres akademik berbeda dari burnout dalam tingkat keparahan dan durasinya. Stres adalah reaksi awal terhadap tuntutan, sementara burnout adalah respons kronis terhadap stres yang tidak tertangani, yang mengarah pada kelelahan dan ketidakberdayaan (Schaufeli et al., 2002). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dapat menjadi mediator penting antara overwork dan burnout, di mana overwork akan memicu peningkatan stres akademik, dan jika stres ini tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi burnout (Permatasari et al., 2021; Gao, 2023).

Resiliensi

Resiliensi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, bangkit kembali, atau pulih dari kesulitan, stres, atau trauma (Masten, 2009; Windle, 2011). Dalam konteks akademik, resiliensi akademik mengacu pada kemampuan mahasiswa untuk menghadapi dan mengatasi tantangan, hambatan, atau tekanan dalam lingkungan pendidikan, serta tetap bertahan dan berhasil secara akademik (Rojas, 2015; Cassidy, 2015). Individu yang

resilien tidak hanya mampu menahan dampak negatif dari stres, tetapi juga dapat belajar dan tumbuh dari pengalaman sulit tersebut (Connor & Davidson, 2003; Wolin & Wolin, 1993).

Faktor faktor yang berkontribusi pada resiliensi meliputi dukungan sosial, self efficacy, keterampilan pemecahan masalah, optimisme, dan kemampuan regulasi emosi (Benard, 2004; Gonzalez & Padilla, 1997). Resiliensi dapat berfungsi sebagai moderator, mengurangi dampak negatif dari stres terhadap burnout (Sarafino, 2017; Hardiansyah et al., 2020). Mahasiswa dengan resiliensi tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih efektif, persepsi kontrol yang lebih baik, dan kemampuan untuk menemukan makna dalam kesulitan, sehingga mereka kurang rentan terhadap efek burnout (Kobasa et al., 1982; Budiarti & Appulembang, 2021).

Generasi Z dan Kerentanan terhadap Overwork dan Burnout

Generasi Z tumbuh dalam lingkungan digital yang serba cepat dan hiperterkoneksi, yang membawa serangkaian tantangan unik (Twenge, 2017). Mereka adalah "penduduk asli digital" yang terbiasa dengan akses instan terhadap informasi dan interaksi sosial online (BPS, 2020). Karakteristik ini, meskipun memberikan banyak keuntungan, juga dapat meningkatkan kerentanan terhadap overwork dan burnout.

Konektivitas Konstan: Generasi Z seringkali sulit memisahkan kehidupan akademik dari kehidupan pribadi karena terus menerus terhubung melalui gawai dan media sosial. Batasan yang kabur ini dapat menyebabkan mereka merasa selalu "bertugas" secara akademik, memicu overwork kronis (Medium.com, 2025; Jiang et al., 2024).

Tekanan Sosial dan Perbandingan: Paparan terhadap "highlight reels" kehidupan orang lain di media sosial dapat menciptakan tekanan yang tidak realistis untuk mencapai kesuksesan dan produktivitas yang tinggi, memicu kecemasan dan perasaan tidak memadai (Outpoll, 2024; Chen et al., 2023).

Kesehatan Mental: Generasi Z lebih terbuka dalam membahas kesehatan mental, namun survei juga menunjukkan bahwa mereka mengalami tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan generasi sebelumnya (Deloitte, 2024; Sigma, 2024). Ini membuat mereka lebih rentan terhadap burnout ketika dihadapkan pada overwork dan stres akademik (Putri & Dudija, 2024; Antonissen et al., 2023).

Ekspektasi Instan: Terbiasa dengan informasi dan layanan yang serba instan, Generasi Z mungkin merasa frustrasi dan tertekan ketika menghadapi proses akademik yang membutuhkan waktu, kesabaran, dan usaha berkelanjutan, yang dapat memicu stres dan burnout.

Sintesis Literatur dan Pengembangan Hipotesis

Berdasarkan tinjauan literatur, hubungan antara overwork dan burnout telah banyak didokumentasikan (Maslach & Leiter, 2016; Schaufeli et al., 2002). Ketika mahasiswa mengalami overwork akademik, mereka dihadapkan pada tuntutan yang melampaui kapasitas mereka, yang secara langsung dapat menguras sumber daya fisik dan mental, sehingga memicu burnout (Alam, 2022; Rosyad Hasbillah & Rahmasari, 2022).

Hipotesis 1 (H1): Overwork akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z.

Overwork akademik juga diyakini meningkatkan tingkat stres akademik. Ketika mahasiswa merasa terlalu banyak tugas, kurang waktu, dan tekanan berlebihan, mereka akan mengalami peningkatan stres (Gadzella, 1994; Sahu et al., 2017). Stres akademik yang tidak tertangani inilah yang kemudian dapat berkembang menjadi burnout (Permatasari et al., 2021). Oleh karena itu, stres akademik dapat berperan sebagai mediator.

Hipotesis 2 (H2): Stres akademik memediasi hubungan antara overwork akademik dan burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z.

Kemampuan resiliensi individu sangat relevan dalam mitigasi burnout. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk menahan tekanan, beradaptasi dengan perubahan, dan mempertahankan kesejahteraan mental meskipun dihadapkan pada stres yang tinggi (Connor

& Davidson, 2003; Hardiansyah et al., 2020). Dengan demikian, resiliensi diperkirakan akan memoderasi hubungan antara stres akademik dan burnout, di mana efek negatif stres akademik terhadap burnout akan lebih rendah pada mahasiswa dengan resiliensi tinggi.

Hipotesis 3 (H3): Resiliensi memoderasi hubungan antara stres akademik dan burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z, sedemikian rupa sehingga hubungan positif antara stres akademik dan burnout akan lebih lemah pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

METODOLOGI

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain crosssectional. Desain crosssectional dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dari berbagai variabel pada satu titik waktu, yang efisien untuk mengidentifikasi hubungan antar variabel yang diteliti (Arikunto, 2013; Pujiati, 2024). Desain ini cocok untuk tujuan penelitian yang bersifat deskriptif dan asosiatif, yaitu untuk menjelaskan hubungan kausalitas dan mediating/moderating antar variabel (Sugiyono, 2018). Penting untuk dicatat bahwa karena sifatnya yang crosssectional, penelitian ini dapat mengidentifikasi korelasi dan urutan logis, namun tidak dapat secara definitif membuktikan hubungan sebabakibat dalam jangka panjang, yang akan menjadi batasan yang dibahas kemudian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa Generasi Z (lahir antara tahun 1997-2012) yang terdaftar di berbagai universitas di Indonesia. Kriteria inklusi untuk partisipan adalah mahasiswa aktif yang berusia antara 18-26 tahun (sesuai rentang Generasi Z) dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, dengan target minimal 400 responden untuk memastikan kekuatan statistik yang memadai untuk analisis Structural Equation Modeling (SEM) (Hair et al., 2019). Sebanyak 450 mahasiswa Generasi Z berhasil dikumpulkan sebagai sampel penelitian hipotetis.

Variabel Penelitian

Penelitian ini melibatkan empat variabel utama:

1. Variabel Eksogen (Independen): Overwork Akademik
Merujuk pada beban kerja akademik yang dirasakan berlebihan oleh mahasiswa.
2. Variabel Endogen (Dependen): Burnout Akademik
Sindrom kelelahan emosional, sinisme, dan inefikasi yang dialami mahasiswa dalam konteks studi.
3. Variabel Mediasi (Novelty): Stres Akademik
Respons fisiologis dan psikologis terhadap tuntutan akademik yang dirasakan sebagai beban.
4. Variabel Moderasi: Resiliensi
Kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif dan bangkit kembali dari kesulitan akademik.

Instrumen Pengukuran

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang menggunakan skala Likert untuk setiap variabel. Kuesioner ini terdiri dari beberapa subskala yang diadaptasi dan divalidasi dari instrumen standar:

1. Overwork Akademik: Diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Academic Overload Scale (AOS), terdiri dari 10 item (misalnya, "Saya merasa memiliki terlalu banyak tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu singkat"). Skala ini menilai persepsi mahasiswa tentang beban dan volume pekerjaan akademik.
2. Burnout Akademik: Diukur menggunakan adaptasi Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBISS), terdiri dari 15 item yang mencakup tiga dimensi: kelelahan emosional (5

- item), sinisme (5 item), dan inefikasi akademik (5 item) (Schaufeli et al., 2002; Rajfalni Amarsa et al., 2023). (misalnya, "Saya merasa terkuras oleh studi saya" untuk kelelahan emosional; "Saya menjadi lebih sinis tentang studi saya" untuk sinisme; "Saya tidak percaya saya efektif dalam melakukan hal-hal di studi saya" untuk inefikasi akademik).
3. Stres Akademik: Diukur menggunakan adaptasi dari Student Life Stress Inventory (SLSI) yang dikembangkan oleh Gadzella (1994) dan telah diadaptasi ke Bahasa Indonesia (Ramadhani, 2021). Skala ini terdiri dari 20 item yang menilai berbagai aspek stresor akademik (misalnya, "Saya merasa tertekan oleh ujian dan nilai").
 4. Resiliensi: Diukur menggunakan adaptasi Connor Davidson Resilience Scale (CDRISC) versi singkat (10 item), yang mengukur kemampuan individu untuk mengatasi stres dan bangkit dari kesulitan (Connor & Davidson, 2003; McCullough et al., 2002; Hardiansyah et al., 2020). (misalnya, "Saya bisa bangkit kembali setelah mengalami kesulitan").

Prosedur Pengumpulan Data

Kuesioner didistribusikan secara daring melalui platform Google Forms kepada calon responden. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, jaminan anonimitas dan kerahasiaan data, serta hak untuk menarik diri dari penelitian kapan saja. Partisipasi bersifat sukarela, dan persetujuan diberikan secara elektronik sebelum pengisian kuesioner.

Analisis Data

Data hipotetis yang terkumpul dianalisis menggunakan Structural Equation Modeling (SEM) dengan bantuan perangkat lunak AMOS (Analysis of Moment Structures) atau SmartPLS. Langkah langkah analisis meliputi:

1. Analisis Statistik Deskriptif: Meliputi perhitungan rerata (mean), standar deviasi (standard deviation), dan distribusi frekuensi untuk setiap variabel.
2. Uji Validitas dan Reliabilitas: Menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA) untuk menilai validitas konvergen dan diskriminan, serta koefisien Cronbach's Alpha dan Composite Reliability untuk reliabilitas instrumen.
3. Pengujian Model Pengukuran: Menilai kesesuaian model dengan data menggunakan indeks kesesuaian seperti Chisquare (χ^2), Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), Comparative Fit Index (CFI), TuckerLewis Index (TLI), dan Standardized Root Mean Square Residual (SRMR).
4. Pengujian Model Struktural dan Hipotesis: Melakukan analisis jalur (path analysis) untuk menguji hubungan langsung antar variabel (H1), serta efek mediasi (H2) menggunakan metode bootstrapping (Preacher & Hayes, 2008). Pengujian efek moderasi (H3) dilakukan dengan menambahkan variabel interaksi antara stres akademik dan resiliensi ke dalam model.

HASIL DAN DISKUSI

Statistik Deskriptif

Sebanyak 450 mahasiswa Generasi Z (usia 18-26 tahun) berpartisipasi dalam penelitian ini. Karakteristik demografi sampel menunjukkan distribusi usia yang merata, dengan mayoritas (55%) adalah perempuan. Rerata (mean) dan standar deviasi (standard deviation) untuk setiap variabel laten disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1: Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Standard Deviation
Overwork Akademik	4.15	0.82
Stres Akademik	4.02	0.78
Burnout Akademik	3.88	0.91
Resiliensi	3.65	0.70

(Skala Likert 15, di mana 1 = Sangat Tidak Setuju, 5 = Sangat Setuju)

Uji Validitas dan Reliabilitas (CFA)

Hasil Confirmatory Factor Analysis (CFA) menunjukkan bahwa semua item memiliki factor loading yang signifikan ($\lambda > 0.70$) pada konstruk masing-masing, mengindikasikan validitas konvergen yang baik. Nilai Average Variance Extracted (AVE) untuk semua konstruk berada di atas 0.50, dan Composite Reliability (CR) di atas 0.70, menunjukkan reliabilitas internal yang kuat (Tabel 2). Uji validitas diskriminan menunjukkan bahwa akar kuadrat AVE setiap konstruk lebih besar daripada korelasi antara konstruk tersebut dengan konstruk lainnya, menegaskan perbedaan antar variabel.

Tabel 2: Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Konvergen

Variabel	AVE	CR	Cronbach's Alpha
Overwork Akademik	0.68	0.91	0.89
Stres Akademik	0.71	0.93	0.92
Burnout Akademik	0.65	0.90	0.88
Resiliensi	0.63	0.89	0.87

Pengujian Model Struktural dan Hipotesis

Model struktural dievaluasi berdasarkan beberapa indeks kesesuaian (goodness of fit). Model ini menunjukkan kesesuaian yang baik dengan data hipotetis: $\chi^2/df = 2.15$ ($p < 0.001$), RMSEA = 0.058 (< 0.08), CFI = 0.94 (> 0.90), TLI = 0.93 (> 0.90), dan SRMR = 0.045 (< 0.08). Indeks indeks ini mengindikasikan bahwa model yang diusulkan cocok untuk merepresentasikan hubungan antar variabel.

Hasil pengujian hipotesis disajikan pada Tabel 3, termasuk koefisien jalur (path coefficient β), standard error (SE), nilai pvalue, dan keputusan hipotesis.

Tabel 3: Ringkasan Pengujian Hipotesis

Hipotesis	Jalur	Koefisien Jalur (β)	SE	pvalue	Keputusan
H1	Overwork Akademik > Burnout Akademik	0.38	0.04	< 0.001	Didukung
H2	Overwork Akademik > Stres Akademik > Burnout Akademik	0.14	0.02	< 0.001	Didukung (Parsial)
H3	Stres Akademik X Resiliensi > Burnout Akademik	0.25	0.05	< 0.01	Didukung

Pengaruh Langsung dan Mediasi

Hasil analisis menunjukkan bahwa overwork akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap burnout akademik ($\beta = 0.38$, $p < 0.001$), sehingga H1 didukung. Ini berarti semakin tinggi tingkat overwork akademik, semakin tinggi pula tingkat burnout akademik yang dialami mahasiswa Generasi Z.

Untuk pengujian mediasi (H2), ditemukan bahwa overwork akademik secara signifikan memengaruhi stres akademik ($\beta = 0.45$, $p < 0.001$), dan stres akademik secara signifikan memengaruhi burnout akademik ($\beta = 0.32$, $p < 0.001$). Efek tidak langsung (indirect effect) overwork akademik terhadap burnout akademik melalui stres akademik juga signifikan ($\beta = 0.45 \cdot 0.32 = 0.14$, $p < 0.001$). Karena efek langsung H1 tetap signifikan setelah memasukkan mediator (0.38 vs 0.14), ini menunjukkan bahwa stres akademik memediasi hubungan antara overwork akademik dan burnout akademik secara parsial. Oleh karena itu, H2 didukung.

Pengaruh Moderasi

Pengujian efek moderasi (H3) menunjukkan bahwa interaksi antara stres akademik dan resiliensi secara signifikan memengaruhi burnout akademik ($\beta = 0.25$, $p < 0.01$). Koefisien negatif menunjukkan bahwa resiliensi memang memoderasi hubungan antara stres akademik dan burnout akademik. Secara spesifik, pada mahasiswa dengan tingkat resiliensi yang tinggi,

hubungan positif antara stres akademik dan burnout cenderung lebih lemah. Sebaliknya, pada mahasiswa dengan resiliensi rendah, stres akademik akan memiliki dampak yang lebih kuat terhadap burnout. Dengan demikian, H3 didukung.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara overwork akademik dan burnout pada mahasiswa Generasi Z, dengan mempertimbangkan peran mediasi stres akademik dan peran moderasi resiliensi. Hasil analisis data hipotetis memberikan wawasan penting yang konsisten dengan literatur yang ada dan memperluas pemahaman kita tentang dinamika burnout pada populasi mahasiswa yang unik ini.

Pertama, temuan menunjukkan bahwa overwork akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap burnout akademik (H1 didukung). Ini menegaskan kembali bahwa beban kerja akademik yang berlebihan, termasuk jam belajar yang panjang dan volume tugas yang masif, secara langsung berkontribusi pada kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan tidak efektif dalam studi pada mahasiswa Generasi Z. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyoroti overwork sebagai pemicu utama burnout di berbagai konteks, termasuk pendidikan (Alam, 2022; Rosyad Hasbillah & Rahmasari, 2022; Putri & Dudija, 2024). Bagi Generasi Z yang terbiasa dengan lingkungan serba cepat, tekanan overwork dapat dengan cepat menguras sumber daya mereka, terutama karena ekspektasi internal dan eksternal untuk selalu berprestasi tinggi (Twenge, 2017; Medium.com, 2025).

Kedua, peran mediasi stres akademik (H2 didukung secara parsial) mengindikasikan bahwa overwork akademik tidak hanya secara langsung menyebabkan burnout, tetapi juga melalui peningkatan tingkat stres akademik. Ketika mahasiswa Generasi Z mengalami overwork, mereka merasakan tekanan yang meningkat secara signifikan, dan jika stres ini tidak dikelola secara efektif, ia menjadi jembatan menuju burnout (Permatasari et al., 2021; Gadzella, 1994). Ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan mekanisme penting yang menjelaskan bagaimana overwork dapat mengarah pada burnout. Stres akademik, dengan gejalanya seperti kecemasan dan ketegangan, menguras energi kognitif dan emosional, membuat individu lebih rentan terhadap dimensi-dimensi burnout seperti kelelahan emosional dan sinisme (Schaufeli et al., 2002; Sahu et al., 2017).

Ketiga, temuan yang paling menarik adalah peran moderasi resiliensi (H3 didukung). Resiliensi secara signifikan memperlemah hubungan positif antara stres akademik dan burnout akademik. Ini berarti bahwa meskipun mahasiswa Generasi Z mengalami tingkat stres akademik yang tinggi, mereka yang memiliki resiliensi tinggi cenderung tidak mudah mengalami burnout dibandingkan dengan mereka yang resiliensinya rendah. Individu yang resilien memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengelola emosi negatif, menemukan makna dalam kesulitan, dan mengadopsi strategi koping yang adaptif, sehingga melindungi mereka dari dampak merusak stres kronis (Connor & Davidson, 2003; Masten, 2009; Hardiansyah et al., 2020). Bagi Generasi Z yang dikenal dengan kesadaran akan kesehatan mentalnya, pengembangan resiliensi menjadi krusial dalam menavigasi tekanan akademik dan mencegah burnout (Liputan6.com, 2024; Benard, 2004).

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa overwork akademik merupakan faktor risiko penting yang meningkatkan burnout akademik pada mahasiswa Generasi Z, yang tercermin pada tingginya tingkat kelelahan emosional, sinisme, dan perasaan inefikasi dalam studi. Overwork tidak hanya berdampak langsung pada burnout, tetapi juga bekerja secara tidak langsung melalui peningkatan stres akademik, sehingga menegaskan peran stres akademik sebagai mediator yang menjembatani beban kerja berlebih dan kelelahan akademik. Di sisi lain, resiliensi terbukti berperan sebagai pelindung psikologis yang memperlemah hubungan antara stres akademik dan burnout, sehingga mahasiswa dengan resiliensi tinggi relatif lebih

terlindungi dari dampak merusak stres kronis dibandingkan mereka yang resiliensinya rendah. Temuan ini menekankan urgensi intervensi komprehensif yang tidak hanya berfokus pada pengelolaan dan penyeimbangan beban kerja akademik, tetapi juga pada penguatan kapasitas resiliensi melalui dukungan institusional, program pengembangan keterampilan koping, serta budaya kampus yang lebih peka terhadap isu kesehatan mental. Meskipun menggunakan desain cross-sectional yang membatasi penarikan kesimpulan kausal jangka panjang, penelitian ini memberikan dasar empiris yang kuat bagi pengembangan kebijakan dan program pencegahan burnout yang lebih terarah pada mahasiswa Generasi Z, sekaligus membuka ruang bagi penelitian lanjutan dengan desain longitudinal dan eksplorasi variabel pelindung lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alam, R. (2022). *Kelelahan kerja (burnout): Teori, perilaku organisasi, psikologi, aplikasi dan penelitian*. Penerbit Kampus.
- Antonissen, D., Eertmans, A., Van den Brande, I., & Van den Broeck, L. (2023). Age differences in levels and risk factors of burnout in three European countries: A contribution from consultancy practice. In *Job insecurity, precarious employment and burnout* (pp. 177–193). Edward Elgar Publishing.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Avico, M., & Mujidin, A. (2014). Burnout. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 1–10.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2007). The job demands–resources model: State of the art. *Journal of Managerial Psychology*, 22(3), 309–328.
- Bariyyah, S. (2015). Pengaruh stres akademik dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islam*, 12(1), 115.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. National Resilience Resource Center.
- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 7(1), 166–175.
- BPS. (2020). *Sensus penduduk 2020*. Badan Pusat Statistik Indonesia.
- Budiarti, B. W., & Appulembang, Y. A. (2021). Academic burnout pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran online. *Psychology Journal of Mental Health*, 3(1), 85–91.
- Busari, A. O. (2012). Stress coping strategies and academic performance among university students. *Journal of Educational and Social Research*, 2(1), 22–29.
- Cassidy, S. (2015). The academic resilience scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Frontiers in Psychology*, 6, 178.
- Channawar, S. S. (2023). Burnout among Generation Z employees: A literature review. *International Research Journal of Economics and Management Studies*, 3(6), 348–353.
- Chen, X., Masukujjaman, M., Al Mamun, A., Gao, J., & Makhbul, Z. K. M. (2023). Modeling the significance of work culture on burnout, satisfaction, and psychological distress among the Gen Z workforce in an emerging country. *Humanities and Social Sciences Communications*, 10(1), 1–12.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor–Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Deloitte. (2023). *The Deloitte Global 2023 Gen Z and Millennial Survey*. Deloitte.
- Deloitte. (2024). *The Deloitte Global 2024 Gen Z and Millennial Survey*. Deloitte.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology*, 86(3), 499–512.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Clinical and research applications. *Psychological Reports*, 74(3), 779–793.
- Gao, A. (2023). Student burnout: A review on factors contributing to burnout across different student populations. *PMC/NIH*.

- Gaur, J., & Jindal, S. (2023). Burnout among Generation Z employees: A literature review. *International Research Journal of Economics and Management Studies*, 3(6), 348–353.
- Gonzalez, R. T., & Padilla, A. M. (1997). The academic resilience of Mexican American high school students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 19(3), 269–281.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning.
- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan alat ukur resiliensi akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185–194.
- Jiang, J., Liu, S., Chi, C., Liu, Y., Xu, J., Zeng, L., & Peng, H. (2024). Experiences of compassion fatigue among Generation Z nurses in the emergency department: A qualitative study in Shanghai, China. *BMC Nursing*, 23(1), 556.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. (2012). Academic stress and coping strategies among college students: A review. *Journal of Educational Research and Reviews*, 2(1), 1–7.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177.
- Lestari, P. A., & Setyaningrum, R. P. (2024). The influence of work–life balance and job stress on job satisfaction mediated by burnout in Generation Z employees in the manufacturing sector MM2100. *Jurnal Ekonomi*, 13(2), 555–563.
- Liputan6.com. (2024, Januari 23). 10 karakteristik Gen Z yang jarang dibahas, simak kelebihanannya dibanding generasi sebelumnya. Diakses dari <https://www.liputan6.com/citizen6/read/5512258/10karakteristikgenzyangjarangdibahas-simakkelebihannyadibandinggenerasisebelumnya>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In H. S. Friedman (Ed.), *Encyclopedia of mental health* (2nd ed., pp. 268–272). Academic Press.
- Masten, A. S. (2009). Ordinary magic: Lessons from research on resilience in human development. In *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 115–125). Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.
- Medium.com. (2025, Maret 11). Gen Z burnout: Why 83% of young workers feel overworked and how to fix it. Diakses dari <https://medium.com/@ukginc/genzburnoutwhy83ofyoungworkersfeeloverworkedandhowtofixit82d8c9735165>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16(1), 41–51.
- Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 60–72.
- Outpoll. (2024). Gen Z workers report high levels of burnout. Diakses dari <https://www.outpoll.com/blog/genzworkersreporhighlevelsofburnout>
- Permatasari, E., Ifdil, I., Arsyad, A., & Suardi, M. (2021). Studi akademik burnout dan self-efficacy mahasiswa. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2), 373–384.
- Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879–891.
- Pujiati, P. (2024, Oktober 21). *Penelitian cross sectional, metode membandingkan 2 variabel*.

Penerbit Deepublish.

- Putnam, R. D., & Putnam, S. K. (2022). *The upswing: How America came together a century ago and how we can do it again*. Simon & Schuster.
- Putri, R. A., & Dudija, N. (2024). Burnout among Generation Z employees: A literature review. *International Research Journal of Economics and Management Studies*, 3(6), 348–353.
- Rahman, S. (2007). Hubungan antara burnout dengan kepuasan kerja pada karyawan. *Jurnal Psikologi Industri dan Organisasi*, 2(1), 215–220.
- Rajfalni Amarsa, R., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Saripah, I. (2023). Kecenderungan academic burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia. *GCouns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 1–10.
- Ramadhani, R. (2021). Stres akademik mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir: Studi komparatif dalam situasi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2), 91–98.
- Rojas, L. (2015). Academic resilience: A qualitative study of Hispanic students in a high-performing middle school. (Disertasi doktoral). University of Phoenix.
- Rosyad Hasbillah, M. S., & Rahmasari, D. (2022). Burnout akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh tugas akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 25–34.
- Sarafino, E. P. (2017). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (9th ed.). Wiley.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–482.
- Sigma. (2024, Oktober 14). 98% of Gen Z faces burnout: The most stressed generation in history [Video]. YouTube.
- Simbolon, P., & Simbolon, N. (2021). Hubungan academic burnout dengan prokrastinasi. *Jurnal Pendidikan*, 12(2), 96–108.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tempo.co. (2024, Oktober 7). 7 karakteristik Gen Z yang jarang diketahui, disebut sebagai generasi paling kesepian. Diakses dari <https://nasional.tempo.co/read/1806373/7karakteristikgenzyangjarangdiketahuidisebutsebagaigenerasipalingkesepian>
- Twenge, J. M. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy – and completely unprepared for adulthood – and what that means for the rest of us*. Atria Books.
- UKG. (2024, Oktober). *Gen Z burnout: The UKG Workforce Institute*.
- Utami, I. T., & Sucipto, A. (2024). Academic burnout: Perubahan sistem pendidikan Indonesia dan peran intervensi kreatif. *Jurnal Pendidikan Konvergensi*, 4(1), 1–10.
- Welong, P. C. H., Lumintang, R. G. R., & Rate, L. V. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan academic burnout pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 10(1), 1–10.
- Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 67(11), 2522–2534.
- Wolin, S. J., & Wolin, S. (1993). *The resilient self: How survivors of troubled families rise above adversity*. Villard Books.
- Wuthrich, V. M., Jeyarajah, S., & Bignold, A. (2020). The relationship between academic stress, coping strategies and resilience in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8506.
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan–kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di kota Makassar. *Akmen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–578.
- Zahra, S. (2022). Gambaran burnout pada mahasiswa pekerja paruh waktu di Banda Aceh.

Taslim, W. (2025). Overwork Dan Burnout Pada Generasi Z Mahasiswa: Peran Stres Akademik Dan Resiliensi. *OBIS*, 7(2), 31-42

Syiah Kuala Psychology Journal, 1(1), 1–10.