

Pengaruh *Student engagement* Terhadap *Burnout academic* dan Peran *Coping Stress* pada Mahasiswa Aktif Organisasi Kampus

Kefira Elsarani Kailuhu^{1*}, Evi Kurniasari Purwaningrum¹, Siti Khumaidatul Umaroh¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda, Indonesia

*Corresponding author : kefira.elsarani@gmail.com

Article History:

Received : 23-05-2026

Accepted : 01-06-2026

Keywords:

Student Engagement; *Burnout Academic*; *Coping Stress*; Mahasiswa Aktif Organisasi

ABSTRAK

Mahasiswa aktif organisasi kampus rentan mengalami burnout academic akibat tingginya tuntutan akademik dan non-akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *student engagement* terhadap *burnout academic* dengan *coping stress* sebagai variabel mediator pada mahasiswa aktif organisasi kampus. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausalitas. Sampel penelitian berjumlah 140 mahasiswa aktif organisasi kampus yang dipilih menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Maslach *Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS), *University Student Engagement Inventory* (USEI), dan *Brief COPE Inventory*. Analisis data menggunakan regresi linear sederhana, regresi linear berganda, dan uji Sobel dengan bantuan SPSS 26.0 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *student engagement* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout academic* ($p = 0,000$; $R^2 = 0,480$). *Student engagement* berpengaruh signifikan terhadap *emotion focused coping* ($p = 0,003$), tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap *problem focused coping* ($p = 0,907$). Selain itu, *emotion focused coping* berpengaruh signifikan terhadap *burnout academic* ($p = 0,016$), sedangkan *problem focused coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Namun demikian, berdasarkan hasil uji Sobel diperoleh nilai $z = -1,385$ dengan $p = 0,166$ ($p > 0,05$), sehingga *coping stress* tidak terbukti memediasi hubungan antara *student engagement* dan *burnout academic*. Temuan ini menunjukkan bahwa *student engagement* merupakan faktor yang berperan langsung dalam menurunkan *burnout academic* pada mahasiswa aktif organisasi kampus.

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang aktif dalam organisasi di kampus dituntut untuk mampu mengatur waktu yang dimiliki dalam menghadapi tugas-tugas kuliah dan kegiatan dalam organisasi yang diikuti (Caesari dkk., 2013). Mereka harus bisa menyeimbangkan antara akademik dengan tanggung jawab organisasi seperti rapat secara rutin, persiapan acara, dan kegiatan lain yang terkait dengan keterlibatan mereka dalam organisasi. Tuntutan ganda ini dapat menyebabkan terjadinya *burnout academic*. *Burnout academic* merupakan kondisi dimana peserta didik mengalami kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat tekanan akademik yang berlebihan (Dyantari & Ramadhani, 2023). *Burnout academic* dapat berdampak negatif terhadap berbagai aspek kehidupan mahasiswa, seperti prestasi akademik, kesehatan mental, dan hubungan sosial (Rambe & Pareke, 2024).

Pada penelitian yang dilakukan Hasanah (2023), organisasi merupakan salah satu unsur eksternal terjadinya *burnout academic*. Mahasiswa yang aktif berorganisasi secara tidak langsung memiliki tuntutan untuk bisa berbagi waktu dan tanggung jawab antar kuliah dengan organisasi (Hasanah, 2023). Dalam organisasi, stres bisa muncul karena banyaknya program dan tanggung jawab di organisasi yang harus diselesaikan (Musabiq & Kalimah, (Ardan Virgianto dkk., 2022). Penelitian selanjutnya juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif berorganisasi memiliki *burnout academic* lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak berorganisasi (Aprianti & Mashun, 2023). Guna mengetahui lebih lanjut mengenai *burnout academic* yang di alami oleh mahasiswa yang aktif organisasi kampus, maka peneliti melakukan studi pendahuluan kepada tiga mahasiswa yang aktif organisasi kampus.

Mengutip pada wawancara dengan subjek A, yang mengatakan bahwa: “biasanya tuh ya kak waktu saya ngerasain lelah atau capek gitu ya kak, itu pas mau ada kegiatan organisasi dan pas saya juga ada deadline tugas kuliah yang hampir bersamaan. Jadi saya pernah jadi kurang fokus kalau lagi kelas kak”.

Dapat disimpulkan mahasiswa yang aktif organisasi mulai mengalami *burnout academic* saat mulai merasakan lelah saat memiliki beban organisasi dan akademik secara bersamaan dan membuat mahasiswa menjadi tidak fokus saat kelas atau pembelajaran berlangsung. Selanjutnya pada wawancara dengan subjek B: “pernah gini nah kak, eee.. kaya waktu lagi banyak pikiran gitu karena banyak tugas kuliah dan proker kan kak jadi waktu saya mau ngerjakan tugas gitu kak jadi saya yang bingung dan bengong depan laptop kak, eee.. kaya apa ya kak jadi kaya ngeblank gitu kak mau kerjakan tugas gimana. Terus jadinya saya nunda dulu kak, kaya yang nanti aja saya kerjakan”.

Subjek B menjadi sulit berkonsentrasi saat mengerjakan tugas kuliah karena harus terbagi pikiran antara tugas dan kegiatan organisasi, sehingga akhirnya B menjadi menunda mengerjakan tugas kuliahnya. Selain itu juga ada wawancara dari subjek C, di mana subjek C menjadi sulit berkonsentrasi dalam menerima materi pembelajaran di dalam kelas karena lelah setelah menjalankan kegiatan organisasi. Setelah uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa *burnout* yang dialami oleh mahasiswa yang aktif organisasi disebabkan oleh beban ganda dari organisasi dan akademik.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *burnout academic* pada mahasiswa tergolong cukup tinggi, dengan prevalensi berkisar antara 40,3% hingga 69,9%. Beberapa penelitian menemukan bahwa lebih dari separuh mahasiswa mengalami *burnout*, seperti 58% (Almeida dkk., 2016), 56,4% (Alimah & Swasti, 2016), dan 52% (Jiménez-Ortiz dkk., 2019). Penelitian lain juga menunjukkan 69,9% mahasiswa mengalami *burnout* (Lianawati, 2022) serta 40,3% mahasiswa mengalami *burnout academic* (Govicar, 2024).

Burnout academic merupakan bentuk stres dan tekanan psikologis yang dialami seseorang secara terus-menerus (Pines & Aronson dalam Maisyaroh dkk., 2024). Pada mahasiswa, *burnout academic* berdampak negatif terhadap penurunan prestasi akademik, rendahnya motivasi belajar, kebiasaan belajar yang buruk, rendah diri, hingga kurang percaya diri. Selain itu, *burnout* juga dapat menyebabkan mahasiswa sering tidak masuk kelas, tidak mengerjakan tugas, memperoleh nilai ujian buruk, dan berisiko putus kuliah (Maisyaroh dkk., 2024).

Menurut Maslach dkk. (2001), *burnout academic* dipengaruhi oleh faktor situasional seperti beban kerja, kurangnya kontrol, penghargaan, komunitas, keadilan, dan nilai, serta faktor individu seperti demografi, kepribadian, gaya *coping*, dan harga diri. Selain itu, *burnout academic* juga dipengaruhi oleh kurangnya dukungan sosial, konsep diri, konflik dan ambiguitas peran, serta isolasi (Sagita & Meilyawati, 2021).

Student engagement merupakan keterikatan mahasiswa dalam kegiatan akademik maupun nonakademik yang berperan membantu mahasiswa mencegah *burnout academic*. Tingginya *student engagement* mendorong munculnya sikap positif, motivasi, serta kemandirian belajar yang lebih baik (Arlinkasari & Akmal, 2017). Penelitian Anggraini & Chusairi (2022) juga menunjukkan bahwa *student engagement* berkaitan dengan *burnout academic*, dimana *academic wellness* dapat tercapai ketika tingkat *student engagement* tinggi dan *burnout academic* rendah. Namun, pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, tuntutan ganda antara akademik dan organisasi dapat mempengaruhi tingkat *student engagement* serta meningkatkan risiko *burnout academic* (Arlinkasari dkk., 2017).

Mahasiswa dengan *student engagement* yang tinggi cenderung memiliki keterikatan positif terhadap perkuliahan sehingga dapat menurunkan tingkat *burnout academic* yang dirasakan (Anggraini & Chusairi, 2022). Penelitian Arlinkasari & Akmal (2017) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan *student engagement* tinggi memiliki *burnout academic* yang rendah. Selain itu, Anastasia dan Yasmin (2023) menemukan adanya hubungan negatif antara *student engagement* dan *burnout academic*, di mana *student engagement* mampu memprediksi *burnout academic* sebesar 63%.

Keberadaan *student engagement* yang tinggi dan *burnout academic* yang rendah berperan penting dalam menciptakan kesejahteraan akademik mahasiswa (Anggraini & Chusairi, 2022). Mahasiswa yang aktif terlibat dalam kegiatan perkuliahan cenderung memiliki keterikatan positif terhadap proses belajar sehingga dapat membantu mengurangi *burnout academic* yang dirasakan (Putri & Yasmin, 2023). Selain itu, peningkatan sikap, perilaku, dan perasaan positif terhadap tugas akademik juga mampu mengurangi kelelahan akibat tuntutan akademik. *Student engagement* yang positif turut didukung oleh lingkungan perkuliahan yang kondusif, dosen yang suportif, serta hubungan sosial yang baik dengan teman sebaya sehingga mahasiswa lebih mampu menghadapi kebosanan, masalah, dan tuntutan selama proses pembelajaran (Anastasia & Yasmin, 2023).

Mahasiswa perlu memiliki kemampuan regulasi diri yang baik untuk menghadapi *burnout academic* dan menjaga *student engagement*, salah satunya melalui strategi *coping* (Ainun dkk., 2022). *Coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku individu dalam mengelola tekanan internal maupun eksternal yang dianggap membebani (Lazarus & Folkman dalam Ardan Virgianto dkk., 2022). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa salah satu sumber stres terbesar mahasiswa berasal dari kehidupan kampus (Immanuel dkk., 2021). Selain itu, mahasiswa yang mampu mengatasi stres melalui strategi *coping* yang efektif cenderung memiliki *student engagement* yang tinggi dan risiko *burnout academic* yang lebih rendah (Manzoor & Ahmed, 2023). Penelitian Immanuel dkk. (2021) juga menemukan bahwa penggunaan *problem focused coping* membantu mahasiswa menghadapi stres, mempertahankan *student engagement*, serta menurunkan risiko *burnout academic*. Namun, penelitian terkait peran *coping stress* sebagai variabel mediator dalam hubungan

antara *student engagement* dan *burnout academic* masih belum banyak dijelaskan secara mendalam.

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *student engagement* terhadap *burnout academic*, pengaruh *student engagement* terhadap *coping stress*, serta pengaruh *coping stress* terhadap *burnout academic* pada mahasiswa aktif organisasi kampus. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui peran *coping stress* sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *student engagement* dan *burnout academic* pada mahasiswa aktif organisasi kampus.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian kausalitas untuk mengetahui pengaruh *student engagement* terhadap *burnout academic* dengan *coping stress* sebagai variabel mediator. Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei secara daring menggunakan instrumen penelitian dalam bentuk *Google Form*.

Populasi penelitian ini mahasiswa yang aktif berorganisasi di Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Senat Mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda dengan jumlah sebanyak 225 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik *disproportionate stratified random sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel pada populasi berstrata yang jumlah anggotanya tidak proporsional. Digunakan agar setiap stratum tetap dapat terwakili secara optimal dalam penelitian (Sugiyono, 2013).

Jumlah sampel ditentukan berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan (1970). Dari total populasi sebanyak 225 mahasiswa, diperoleh sampel sebanyak 140 mahasiswa. Selanjutnya, dilakukan penentuan alokasi sampel secara proporsional pada setiap stratum penelitian.

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian Mahasiswa Aktif Organisasi

Fakultas	Jumlah Mahasiswa	Jumlah Sampel
Senat Mahasiswa Fakultas Hukum	71	44
Senat Mahasiswa Fakultas Ekonomi	26	16
Senat Mahasiswa Fakultas Pertanian	17	11
Senat Mahasiswa Fakultas Teknik	43	27
Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Isipol	30	19
Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi	38	23
Total	225	140

Sampel dalam penelitian ini memiliki beberapa kriteria, yaitu mahasiswa/mahasiswi yang aktif mengikuti perkuliahan serta aktif berorganisasi di lingkungan kampus, khususnya dalam Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM) dan Senat Mahasiswa.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode skala, yaitu teknik pengumpulan data kuantitatif melalui sejumlah pernyataan yang disusun untuk mengukur variabel psikologis tertentu (Azwar, 2019). Pengukuran *burnout academic* dilakukan menggunakan alat ukur Maslach *Burnout Inventory–Student Survey* (MBI-SS) yang dikembangkan oleh Schaufeli dkk. (2002) dan telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Govicar (2024). Alat ukur ini terdiri dari 15 butir aitem yang digunakan untuk mengukur tingkat *burnout academic* pada mahasiswa.

Pengukuran *student engagement* dalam penelitian ini menggunakan skala *University Student engagement Inventory* (USEI) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh

Prananto (2025). Alat ukur ini terdiri dari 11 butir aitem dengan lima pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), Sering (S), dan Sangat Sering (SS).

Pengukuran *coping stress* dalam penelitian ini menggunakan skala *The Brief COPE Inventory* yang telah diadaptasi oleh Siaputra dkk. (2023). Alat ukur ini terdiri dari 28 butir aitem dengan empat pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah (TP), Jarang (J), Kadang-Kadang (KK), dan Sering (S).

Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan kriteria koefisien $\geq 0,30$ (Azwar, 2019). Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pada skala *burnout academic* (15 item), *student engagement* (11 item), dan *coping stress* (28 item) memenuhi kriteria validitas sehingga seluruh item dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian. Selanjutnya, uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa skala *burnout academic* memiliki nilai $\alpha = 0,847$, *student engagement* $\alpha = 0,660$, dan *coping stress* $\alpha = 0,815$ sehingga seluruh instrumen memiliki reliabilitas yang memadai untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Variabel	Jumlah Item	Validitas	Cronbach Alpha
<i>burnout academic</i>	15	Seluruh item valid	0,847
<i>Student Engagement</i>	11	Seluruh item valid	0,660
<i>Coping Stress</i>	28	Seluruh item valid	0,815

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda (*multiple linear regression*) untuk menjawab pertanyaan penelitian. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *student engagement* terhadap *burnout academic* dengan *coping stress* sebagai variabel mediator pada mahasiswa aktif organisasi kampus. Proses analisis data dilakukan menggunakan bantuan program SPSS 26.0 for Windows.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 140 mahasiswa yang berusia 18 tahun sampai 23 tahun, yang aktif bergabung dalam organisasi kampus, diantaranya terdapat 77 subjek (55%) berjenis kelamin Laki-laki dan 63 subjek (45%) berjenis kelamin perempuan. Selanjutnya, terdapat 9 subjek (6%) berada pada semester 3, sebanyak 48 subjek (34%) berada pada semester 5 dan sebanyak 83 subjek (59%) berada pada semester 7.

Selain itu, sebanyak 140 mahasiswa yang terdiri dari 41 mahasiswa (29%) dari Senat Mahasiswa Fakultas Hukum, 17 mahasiswa (12%) dari Senat Mahasiswa Fakultas Ekonomi, 11 mahasiswa (8%) dari Senat Mahasiswa Fakultas Pertanian, 27 mahasiswa (19%) dari Senat Mahasiswa Fakultas Teknik, 21 mahasiswa (15%) dari Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas ISIPOL, dan 23 mahasiswa (16%) dari Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Psikologi.

Pada penelitian ini dekripsi data dilakukan berdasarkan hasil dari analisis statistik deskriptif variabel *Burnout academic*, *Student engagement* dan *Coping stress*. Berikut adalah hasil uji statistik data dengan menggunakan *software* SPSS versi 26.0 :

Tabel 3. Hasil Uji Statistik

Variabel	Skor		Mean	SD
	Min	Max		
<i>Student engagement</i>	24	55	45.04	3.8
<i>Burnout Academic</i>	20	58	28.74	6.3
<i>Coping stress</i>	42	103	81.44	8.9

Berdasarkan data pada tabel, variabel *student engagement* memiliki skor minimum 24 dan maksimum 55 dengan nilai *mean* sebesar 45,04 serta standar deviasi 3,8. Variabel *burnout academic* memiliki skor minimum 20 dan maksimum 58 dengan nilai *mean* sebesar 28,74 serta standar deviasi 6,3. Sementara itu, variabel *coping stress* memiliki skor minimum 42 dan maksimum 103 dengan nilai *mean* sebesar 81,44 serta standar deviasi 8,9. Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner, tingkat *student engagement*, *burnout academic*, dan *coping stress* pada mahasiswa aktif organisasi kampus berada pada kategori sedang. Penelitian ini juga melakukan klasifikasi skor ke dalam lima kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi menggunakan statistik hipotetik berdasarkan rentang skor pada alat ukur yang digunakan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Student Engagement*

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1,5SD$	$X < 39$	Sangat Rendah	10	7%
$M - 1,5SD < X < M - 0,5 SD$	$39 < X < 43$	Rendah	25	18%
$M - 1,5SD < X < M + 0,5 SD$	$43 < X < 46$	Sedang	53	38%
$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$	$46 < X < 50$	Tinggi	49	35%
$M + 1,5SD < X$	$X > 50$	Sangat Tinggi	3	2%
Total			140	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 140 subjek, diketahui bahwa tingkat *student engagement* pada mahasiswa aktif organisasi kampus didominasi kategori sedang, yaitu sebanyak 53 mahasiswa (38%). Selain itu, terdapat 49 mahasiswa (35%) pada kategori tinggi, 25 mahasiswa (18%) pada kategori rendah, 10 mahasiswa (7%) pada kategori sangat rendah, dan 3 mahasiswa (2%) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Burnout Academic*

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1,5SD$	$X < 19$	Sangat Rendah	0	0%
$M - 1,5SD < X < M - 0,5 SD$	$19 < X < 25$	Rendah	35	25%
$M - 1,5SD < X < M + 0,5 SD$	$25 < X < 31$	Sedang	81	58%

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Presentase
$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$	$31 < X < 38$	Tinggi	13	9%
$M + 1,5SD < X$	$X > 38$	Sangat Tinggi	11	8%
Total			140	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 140 subjek, diketahui bahwa tingkat *burnout academic* pada mahasiswa aktif organisasi kampus didominasi kategori sedang, yaitu sebanyak 81 mahasiswa (58%). Selain itu, terdapat 35 mahasiswa (25%) pada kategori rendah, 13 mahasiswa (9%) pada kategori tinggi, dan 11 mahasiswa (8%) pada kategori sangat tinggi.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Coping Stress*

Interval Kecenderungan	Kriteria Penentu	Kategori	Frekuensi	Presentase
$X < M - 1,5SD$	$X < 68$	Sangat Rendah	5	4%
$M - 1,5SD < X < M - 0,5SD$	$68 < X < 76$	Rendah	23	16%
$M - 1,5SD < X < M + 0,5SD$	$76 < X < 85$	Sedang	76	54%
$M + 0,5SD < X < M + 1,5SD$	$85 < X < 94$	Tinggi	27	19%
$M + 1,5SD < X$	$X > 94$	Sangat Tinggi	9	6%
Total			140	100%

Berdasarkan hasil analisis terhadap 140 subjek, diketahui bahwa tingkat *coping stress* pada mahasiswa aktif organisasi kampus didominasi kategori sedang, yaitu sebanyak 76 mahasiswa (54%). Selain itu, terdapat 27 mahasiswa (19%) pada kategori tinggi, 23 mahasiswa (16%) pada kategori rendah, 9 mahasiswa (6%) pada kategori sangat tinggi, dan 5 mahasiswa (4%) pada kategori sangat rendah.

Tabel 7. Uji Normalitas

Variabel	<i>p</i>	α	Interpretasi
<i>Student engagement – Burnout academic – Coping stress</i>	0,077	0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa ketiga variabel memiliki nilai signifikansi (*p-value*) lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), yaitu sebesar $0,077 > 0,05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *student engagement*, *burnout academic*, dan *coping stress* berdistribusi normal sehingga data penelitian memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 8. Uji Linear

Variabel	<i>p</i>	α	Interpretasi
<i>Student engagement – Burnout academic – Coping stress</i>	0,103	0,05	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas, diperoleh nilai *Sig. Deviation from Linearity* sebesar 0,103 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel *student engagement*, *burnout academic*, dan *coping stress* memiliki hubungan yang linear sehingga memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 9. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana *Student Engagement* Terhadap *Burnout Academic*

Variabel	Coefficients		Model Summary	
	Konstanta	Sig.	R	R Square
<i>Student engagement – Burnout academic</i>	-1,148	0,000	0,693	0,480

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai konstanta sebesar -1,148, sehingga dapat disimpulkan bahwa *student engagement* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout academic*. Nilai *R* sebesar 0,693 dan *R Square* sebesar 0,480 menunjukkan bahwa *student engagement* mampu menjelaskan 48% variasi *burnout academic*.

Tabel 10. Hasil Regresi Linear Sederhana *Student engagement* Terhadap *Coping stress* Dimensi *Problem Focused Coping*

Variabel	Coefficients		Model Summary	
	Konstanta	Sig.	R	R Square
<i>Student engagement – Problem Focused Coping</i>	0,001	0,907	0,010	0,000

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,907 ($p > 0,05$) dengan nilai konstanta sebesar 0,001, sehingga dapat disimpulkan bahwa *student engagement* tidak berpengaruh signifikan terhadap *problem focused coping*. Nilai *R* sebesar 0,010 dan *R Square* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa *student engagement* memiliki pengaruh yang sangat lemah dengan kontribusi sebesar 0% terhadap *problem focused coping*.

Tabel 11. Hasil Regresi Linear Sederhana *Student engagement* Terhadap *Coping stress* Dimensi *Emotion Focused Coping*

Variabel	Coefficients		Model Summary	
	Konstanta	Sig.	R	R Square
<i>Student engagement – Emotion Focused Coping</i>	-0,022	0,003	0,249	0,062

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$) dan nilai koefisien regresi sebesar -0,022, sehingga dapat disimpulkan bahwa *student engagement* berpengaruh signifikan terhadap *emotion focused coping*. Koefisien regresi yang bernilai negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi *student engagement*, maka kecenderungan penggunaan *emotion focused coping* semakin rendah. Nilai *R* sebesar 0,249 menunjukkan hubungan yang relatif lemah antara kedua variabel. Sementara itu, nilai *R Square* sebesar 0,062 menunjukkan bahwa *student engagement* mampu menjelaskan 6,2% variasi *emotion focused coping*, sedangkan 93,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

Tabel 12. Hasil Regresi Berganda *Student Engagement* dan *Problem Focused Coping* terhadap *Burnout Academic*

Variabel	Coefficients		Model Summary		
	Konstanta	Sig.	R	R Square	Adjust R
<i>Student engagement – Problem Focused Coping –</i>	80,776	0,000	0,693	0,480	0,472

Variabel	Coefficients		Model Summary		
	Konstanta	Sig.	R	R Square	Adjust R

Burnout academic

Berdasarkan hasil regresi berganda diperoleh nilai signifikansi model sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa model yang memasukkan *student engagement* dan *problem focused coping* secara simultan berhubungan dengan burnout akademik. Nilai R sebesar 0,693 dan *R Square* sebesar 0,480 menunjukkan bahwa model mampu menjelaskan 48% variasi *burnout* akademik. Namun demikian, karena pengaruh *student engagement* terhadap *problem focused coping* tidak signifikan ($p = 0,907$), maka *problem focused coping* tidak dapat dinyatakan berperan sebagai mediator dalam hubungan tersebut.

Tabel 13. Hasil Regresi Berganda *Student Engagement* dan *Emotion Focused Coping* terhadap *Burnout Academic*

Variabel	Coefficients		Model Summary		
	Konstanta	Sig.	R	R Square	Adjust R
<i>Student engagement – Emotion Focused Coping – Burnout academic</i>	69,938	0,000	0,708	0,501	0,494

Berdasarkan hasil regresi berganda diperoleh nilai signifikansi model sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa *student engagement* dan *emotion focused coping* secara simultan berhubungan dengan *burnout* akademik. Meskipun *emotion focused coping* memiliki hubungan yang signifikan dengan *burnout* akademik, hasil uji Sobel menunjukkan bahwa *emotion focused coping* tidak memediasi secara signifikan hubungan antara *student engagement* dan *burnout* akademik ($z = -1,385$; $p = 0,166$).

Tabel 14. Hasil Uji Sobel

Keterangan	Nilai
Sobel Test Statistic (z)	-1,385
<i>p-value</i>	0,166
Taraf Signifikansi	0,05
Keputusan	Tidak Signifikan
Kesimpulan	<i>Coping stress</i> tidak memediasi hubungan <i>student engagement</i> dan <i>burnout</i> akademik

Berdasarkan hasil uji Sobel diperoleh nilai statistik z sebesar -1,385 dengan nilai signifikansi sebesar 0,166 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengaruh tidak langsung (*indirect effect*) *student engagement* terhadap burnout akademik melalui *coping stress* tidak signifikan. Dengan demikian, *coping stress* tidak terbukti berperan sebagai variabel mediator dalam hubungan antara *student engagement* dan *burnout* akademik pada mahasiswa aktif organisasi kampus.

Mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 77 mahasiswa (55%) dan perempuan sebanyak 63 mahasiswa (45%). Sebagian besar responden berusia 20–21 tahun (64%) dan berada pada semester 7 (59%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa aktif organisasi memiliki tingkat *student engagement* kategori sedang (38%) dan tinggi (35%). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki keterlibatan akademik yang cukup baik meskipun belum mencapai kategori sangat tinggi. Hasil ini sejalan dengan

penelitian Arlinkasari dan Akmal (2017) yang menyatakan bahwa perilaku positif dapat meningkatkan keterikatan mahasiswa terhadap kegiatan akademik sehingga mendorong motivasi dan kemandirian belajar. Reeve dalam Arlinkasari dan Akmal (2022) menjelaskan bahwa *student engagement* membuat mahasiswa lebih fokus dalam pembelajaran sehingga kemampuan akademiknya meningkat. Schaufeli dkk. (2002) juga menyatakan bahwa *student engagement* merupakan kondisi positif yang membantu mahasiswa membagi waktu dan energi antara kegiatan akademik dan organisasi.

Mayoritas mahasiswa aktif organisasi memiliki tingkat *burnout academic* kategori sedang (58%). Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kelelahan akademik yang cukup signifikan meskipun belum berada pada tingkat yang serius. Menurut Maslach dalam Ardan Virgianto dkk. (2022), *burnout* merupakan kondisi kelelahan emosional, depersonalisasi, dan rendahnya pencapaian diri akibat tuntutan yang berlebihan serta stres berkepanjangan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Hasanah (2023) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam organisasi menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat memicu *burnout academic*.

Mayoritas mahasiswa juga memiliki tingkat *coping stress* kategori sedang (54%). Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah menggunakan strategi *coping* dalam tingkat yang cukup memadai meskipun sebagian masih menunjukkan *coping* yang kurang adaptif. Herdiana (2020) menjelaskan bahwa *coping stress* merupakan upaya kognitif dan perilaku untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dianggap membebani individu.

Hasil analisis menunjukkan bahwa *student engagement* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout academic*. Artinya, semakin tinggi *student engagement* mahasiswa, maka semakin rendah tingkat *burnout academic* yang dialami. Temuan ini sejalan dengan Arlinkasari dan Akmal (2017), Anggraini dan Chusairi (2022), serta Sulyani (2022) yang menyatakan bahwa keterlibatan akademik yang tinggi mampu meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Selanjutnya, *student engagement* berpengaruh signifikan terhadap *emotion focused coping* ($p = 0,003$). Koefisien regresi yang bernilai negatif ($B = -0,022$) menunjukkan bahwa semakin tinggi *student engagement*, maka kecenderungan penggunaan *emotion focused coping* semakin rendah. Temuan ini mendukung konsep Schaufeli dkk. (2002) bahwa mahasiswa dengan *vigor*, *dedication*, dan *absorption* yang tinggi memiliki energi psikologis yang lebih besar dalam menghadapi tuntutan akademik sehingga tidak terlalu bergantung pada strategi *coping* yang berorientasi pada emosi.

Sebaliknya, *student engagement* tidak berpengaruh signifikan terhadap *problem focused coping* ($p = 0,907$). Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *engagement* mahasiswa tidak selalu diikuti dengan meningkatnya kemampuan *coping* yang berfokus pada pemecahan masalah. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *coping* muncul ketika individu menghadapi tekanan yang dirasakan berat sehingga mahasiswa yang mengalami stres tinggi mungkin lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* dibanding *problem focused coping*.

Ketika *student engagement* dan *emotion focused coping* dianalisis secara simultan terhadap *burnout academic*, keduanya menunjukkan pengaruh yang signifikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Shin dkk. (2014) yang menemukan bahwa *emotion focused coping* berhubungan positif dengan *burnout*. Namun demikian, hasil uji Sobel menunjukkan bahwa

emotion focused coping tidak memediasi secara signifikan hubungan antara *student engagement* dan *burnout academic* ($z = -1,385$; $p = 0,166$).

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara *student engagement* dan *burnout academic* lebih banyak terjadi secara langsung dibandingkan melalui mekanisme *coping stress*. Dengan kata lain, keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas akademik dan organisasi telah memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam menurunkan *burnout academic* tanpa harus melalui perubahan strategi *coping* yang digunakan mahasiswa.

Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain yang mungkin lebih berperan dalam menjembatani hubungan antara *student engagement* dan *burnout academic*, seperti dukungan sosial, regulasi emosi, *psychological capital*, maupun *academic self-efficacy*.

Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan bahwa rata-rata skor *emotion focused coping* sebesar 51,99 lebih tinggi dibanding *problem focused coping* sebesar 27,70 dengan selisih rata-rata 24,28. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa aktif organisasi lebih banyak menggunakan strategi *coping* yang berfokus pada emosi dibandingkan pemecahan masalah. Menurut Folkman dan Lazarus, *emotion focused coping* hanya meredakan emosi sementara tanpa menyelesaikan sumber masalah sehingga kurang efektif dalam mencegah *burnout academic*. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Shin dkk. (2014) yang menunjukkan bahwa *emotion focused coping* berhubungan positif dengan burnout, sedangkan *problem focused coping* berhubungan negatif dengan burnout.

Jika dikaitkan dengan karakteristik responden yang berusia 18–23 tahun, sebagian besar termasuk Generasi Z (Rakhmah, 2021). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa mahasiswa Generasi Z di Indonesia cenderung lebih banyak menggunakan *emotion focused coping* dibandingkan *problem focused coping* (Ghozali & Zakaria, 2022; Elvika & Tanjung, 2023; Hanifah dkk., 2020). Anggraeini (2022) menjelaskan bahwa bentuk *emotion focused coping* yang dominan berupa pengalihan perhatian pada aktivitas menyenangkan, penundaan tugas, dan pencarian dukungan sosial. Turner (2015) menambahkan bahwa karakteristik Generasi Z yang tumbuh di era digital turut membentuk kecenderungan penggunaan distraksi digital sebagai bentuk regulasi emosi jangka pendek.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *student engagement* merupakan faktor protektif utama terhadap *burnout academic*. Meskipun mahasiswa cenderung menggunakan *emotion focused coping* yang kurang efektif dalam menurunkan burnout, tingginya *student engagement* tetap mampu menekan tingkat *burnout academic* secara langsung. Oleh karena itu, *coping stress* tidak terbukti menjadi mediator yang signifikan dalam hubungan antara *student engagement* dan *burnout academic*.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada instrumen *student engagement* yang menunjukkan reliabilitas kategori cukup ($\alpha = 0,660$). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan instrumen dengan konsistensi internal yang lebih tinggi atau melakukan pengujian konstruk yang lebih mendalam untuk meningkatkan akurasi pengukuran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa *student engagement* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout akademik* pada mahasiswa aktif organisasi kampus.

Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan akademik maupun organisasi, maka semakin rendah tingkat *burnout* akademik yang dialami. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa *student engagement* berpengaruh signifikan terhadap *emotion focused coping*, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap *problem focused coping*. Selain itu, *emotion focused coping* berpengaruh signifikan terhadap *burnout* akademik, sedangkan *problem focused coping* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Namun demikian, berdasarkan hasil uji Sobel diperoleh nilai $z = -1,385$ dengan $p = 0,166$ ($p > 0,05$), sehingga *coping stress* tidak terbukti memediasi hubungan antara *student engagement* dan *burnout* akademik. Dengan demikian, *student engagement* merupakan faktor yang berperan langsung dalam menurunkan *burnout* akademik pada mahasiswa aktif organisasi kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ainun, N., Roikhan, S. P., Agustin, U., & Avezahra, M. H. (2022). Coping mechanism mahasiswa psikologi saat mengalami burnout selama perkuliahan. *Flourishing Journal*, 2(8), 529–539.
- [2] Alimah, S., & Swasti, K. G. (2016). Gambaran burnout pada mahasiswa keperawatan di Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(2), 130–141. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.2.709>
- [3] Almeida, G. D. C., Souza, H. R. D., Almeida, P. C. D., Almeida, B. D. C., & Almeida, G. H. (2016). The prevalence of burnout syndrome in medical students. *Archives of Clinical Psychiatry*, 43(1), 6–10. <https://doi.org/10.1590/0101-60830000000072>
- [4] Anastasia, N., & Yasmin, M. (2023). Kontribusi hardiness terhadap academic burnout pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. *Causalita*. <https://jurnal.causalita.com/index.php/cs>
- [5] Anggraini, D. P., & Chusairi, A. (2022). Pengaruh academic self-efficacy dan student engagement terhadap academic burnout mahasiswa dalam pembelajaran daring. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 4(2), 79–94. <http://cmhp.lenterakaji.org/index.php/cmhp>
- [6] Aprianti, K., & Mashun, M. (2023). Mengusut aspek regulasi perilaku dalam self-regulation learning untuk mengurangi academic burnout mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 4873–4880.
- [7] Arlinkasari, F., & Akmal, S. Z. (2017). Hubungan antara school engagement, academic self-efficacy, dan academic burnout pada mahasiswa. *Humanitas*, 1(2), 81–102. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v1i2.418>
- [8] Arlinkasari, F., Akmal, S. Z., & Rauf, N. W. (2017). Should students engage to their study? Academic burnout and school engagement among students. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(1), 40–47.
- [9] Caesari, Y. K., & Listiara, A. (2013). Kuliah versus organisasi: Studi kasus mengenai strategi belajar pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi mahasiswa pecinta alam Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 12(2), 164–175. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.2.164-175>

- [10] Dyantari, A., Utami, A. B., & Ramadhani, H. S. (2023). Hubungan antara self-efficacy dengan academic burnout pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2). <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa>
- [11] Elvika, R. R., & Tanjung, R. F. (2023). Analisis strategi coping Generasi Z: Tinjauan terhadap emotion-focused coping dan problem-focused coping. *Consilium*, 10(1), 19–31. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium/article/view/15334>
- [12] Ghozali, M. A., & Zakaria, G. A. N. (2024). Undergraduate coping-stress strategies implemented in facing sudden education system remodelling caused by pandemic in Brunei Darussalam and Indonesia. *International Journal of Research and Innovation in Social Science*, 8(2), 1392–1404. <https://doi.org/10.47772/IJRISS.2024.802097>
- [13] Govicar, D. Y. A., Purwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2024). The influence of academic burnout on academic procrastination among students. *KnE Social Sciences*. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17513>
- [14] Hanifah, N., Lutfia, H., Ramadhia, U., & Purna, R. S. (2020). Strategi coping stress saat kuliah daring pada mahasiswa psikologi angkatan 2019 Universitas Andalas. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 15(1), 29–43. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.4829>
- [15] Herdiana, I. (2020). Coping stress pascacerai: Kajian kualitatif pada ibu tunggal. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 71–87. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.71-87>
- [16] Immanuel, A. S., Marheni, A., Indrawati, K. R., Swandi, N. L. I. D., & Bajirani, M. P. D. (2021). Strategi koping dan stres pada mahasiswa: Studi pendahuluan promosi kesehatan mental berbasis sekolah. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 138–158. <https://doi.org/10.25077/jip.5.2.138-158.2021>
- [17] Jiménez-Ortiz, J. L., Islas-Valle, R. M., Jiménez-Ortiz, J. D., Pérez-Lizarraga, E., Hernández-García, M. E., & González-Salazar, F. (2019). Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *Journal of International Medical Research*, 47(9), 4251–4259. <https://doi.org/10.1177/0300060519859145>
- [18] Khairani, Y., & Irdil, I. (2015). Konsep burnout pada mahasiswa bimbingan dan konseling. *Konselor*, 4(4), 208–214.
- [19] Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610. <https://doi.org/10.1177/001316447003000308>
- [20] Lianawati, A. (2022). Analisis deskriptif burnout mahasiswa bimbingan dan konseling selama pembelajaran daring. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 1678–1685. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i2.2191>
- [21] Manzoor, Z., & Ahmed, A. (2023). Relationship between academic stress, coping, and engagement strategies among adolescents. *Academy of Education and Social Sciences Review*, 3(3), 255–263. <https://doi.org/10.48112/aessr.v3i3.54>
- [22] Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- [23] Maisyaroh, S., & Kholisna, T. (2024). Pengaruh academic burnout terhadap motivasi belajar mahasiswa. *Psikodinamika: Jurnal Literasi Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.36636/psikodinamika.v4i1.3936>

- [24] Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- [25] Orpina, S., & Prahara, S. A. (2019). Self-efficacy dan burnout akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 3(2), 119–130. <https://doi.org/10.30653/001.201932.93>
- [26] Prananto, K. (2025). Uji psikometrik skala University Student Engagement Inventory (USEI) versi Bahasa Indonesia: Validitas dan reliabilitas pada mahasiswa di Indonesia. *Humanitas*, 9(1), 41–56. <https://doi.org/10.28932/humanitas.v9i1.11551>
- [27] Qisthina, A. (2020). *Pengaruh role stressor, resiliensi, dan strategi coping terhadap academic burnout pada mahasiswa yang aktif organisasi* (Skripsi). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- [28] Rakhmah, D. N. (2021). Gen Z dominan, apa maknanya bagi pendidikan kita? *Pusat Penelitian Badan Keahlian DPR RI*. <https://berkas.dpr.go.id>
- [29] Rambe, H., & Pareke, F. J. (2024). Peran mediasi burnout dalam pengaruh emotional exhaustion dan work overload terhadap job performance PNS pemerintah daerah Provinsi Bengkulu. *Jesya: Jurnal Ekonomi dan Ekonomi Syariah*, 7(1), 814–829. <https://doi.org/10.36778/jesya.v7i1.1483>
- [30] Sagita, D. D., & Meilyawati, V. (2021). Tingkat academic burnout mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Nusantara of Research*, 8(2), 104–119. <https://doi.org/10.29407/nor.v8i2.16048>
- [31] 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), 464–481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- [32] Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice*, 45(1), 44–56. <https://doi.org/10.1037/a0035220>
- [33] Siaputra, I. B., Rasyida, A., Ramadhanty, A. M., & Triwijati, N. K. (2023). Exploring the usefulness of the Brief COPE in clinical and positive psychology: A discriminant content validity study. *Psikohumaniora*, 8(1), 163–180. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.15063>
- [34] Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- [35] Sulyani, E. (2022). *Hubungan self-efficacy dengan student engagement pada siswa di MAN 2 Bener Meriah* (Skripsi). Universitas Medan Area.
- [36] 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>