KAMPUS AKADEMIK PUBLISING
Jurnal Rumpun Manajemen Dan Ekonomi (JRME)
Vol.3, No.6 November 2026
e-ISSN: 3046-7144, p-ISSN : 3046-7411, Hal 507-519
DOI : https://doi.org/10.61722/jrme.v3i6.13348

Pengaruh Academic Stress dan Self Control terhadap Burnout Academic pada Mahasiswa Gen Z di Kota Mataram

Rizka Rhamadanti[1]
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Mataram
rizkarhamadanti@gmail.com[1]

Abstract. *This study aims to examine the effect of academic stress and self control on academic burnout among Generation Z university students in Mataram City. The study employed a quantitative associative approach using a survey. Data were collected through a questionnaire (five-point Likert scale) distributed to 106 active Generation Z students from five universities in Mataram City, selected by purposive sampling, and analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) with SmartPLS 4.0. The results show that academic stress has a positive and significant effect on academic burnout ($\beta = 0.627$; $t = 4.359$; $p < 0.001$). Self control also has a significant effect on academic burnout ($\beta = 0.355$; $t = 2.461$; $p = 0.014$), but the direction is positive, contrary to the hypothesis that predicted a negative effect; thus, the first hypothesis is supported while the second is not. Both variables together explain 95.8% of the variance in academic burnout ($R^2 = 0.958$). These findings suggest that universities need to manage academic demands proportionally and should not rely on students' self control alone to prevent burnout.*

Keywords: *academic stress, self control, academic burnout, Generation Z, PLS-SEM.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *academic stress* dan *self control* terhadap *burnout academic* pada mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan metode survei. Data dikumpulkan melalui kuesioner (skala Likert lima poin) kepada 106 mahasiswa aktif Generasi Z dari lima perguruan tinggi di Kota Mataram yang dipilih dengan *purposive sampling*, kemudian dianalisis menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan SmartPLS 4.0. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *academic stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout academic* ($\beta = 0{,}627$; $t = 4{,}359$; $p < 0{,}001$). *Self control* berpengaruh signifikan terhadap *burnout academic* ($\beta = 0{,}355$; $t = 2{,}461$; $p = 0{,}014$), namun arahnya positif sehingga bertentangan dengan hipotesis yang menduga pengaruh negatif; dengan demikian H1 didukung dan H2 tidak didukung. Kedua variabel secara bersama-sama menjelaskan 95,8% variasi *burnout academic* ($R^2 = 0{,}958$). Temuan ini menunjukkan bahwa perguruan tinggi perlu mengelola tuntutan akademik secara proporsional dan tidak hanya mengandalkan pengendalian diri mahasiswa untuk mencegah burnout.

Kata kunci: *academic stress*, *self control*, *burnout academic*, Generasi Z, PLS-SEM.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa Generasi Z, yaitu kelompok yang lahir antara tahun 1997 dan 2012, kini mendominasi populasi mahasiswa di Indonesia. Kelompok ini tumbuh bersama teknologi digital, terbiasa dengan arus informasi yang cepat, tetapi juga menghadapi tuntutan prestasi dan ekspektasi sosial yang tinggi (Seemiller & Grace, 2019). Di lingkungan perguruan tinggi, tuntutan tersebut hadir dalam bentuk tugas yang menumpuk, tenggat waktu yang ketat, persaingan nilai, dan harapan keluarga terhadap kelulusan tepat waktu. Apabila tuntutan itu terus-menerus dirasakan melampaui kemampuan mahasiswa untuk

Naskah Masuk: 02 November 2026; Revisi: 03 November 2026; Diterima: 04 November 2026; Terbit: 11 November 2026.

mengelolanya, kondisi tersebut dapat berkembang menjadi kelelahan akademik yang berkepanjangan.

Kelelahan akademik dikenal sebagai *burnout academic*. Schaufeli et al. (2002) menggambarkan burnout pada mahasiswa melalui tiga dimensi, yaitu kelelahan emosional akibat tuntutan studi (*exhaustion*), sikap sinis dan menjauh dari kegiatan belajar (*cynicism*), serta menurunnya rasa mampu sebagai pelajar (*reduced academic efficacy*). Maslach dan Leiter (2016) menegaskan bahwa burnout bukan sekadar kelelahan biasa, melainkan respons berkepanjangan terhadap stresor kronis yang berdampak pada motivasi dan kinerja. Pada mahasiswa, kondisi ini berkaitan dengan menurunnya motivasi belajar, menurunnya prestasi, dan meningkatnya risiko putus studi (Amalia et al., 2022).

Salah satu faktor yang diduga kuat memengaruhi burnout akademik adalah *academic stress*. Menurut model transaksional Lazarus dan Folkman (1984), stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melampaui sumber daya yang dimilikinya. Dalam konteks akademik, Gadzella (1994) mengelompokkan stresor mahasiswa ke dalam frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan. Stresor yang dialami terus-menerus menguras energi psikologis sehingga memunculkan gejala kelelahan, sinisme, dan penurunan efikasi akademik. Di sisi lain, kemampuan individu mengelola dorongan dan perilakunya, yaitu *self control*, dipandang sebagai sumber daya personal yang melindungi dari dampak buruk tekanan. Tangney et al. (2004) menemukan bahwa pengendalian diri yang tinggi berkaitan dengan penyesuaian diri yang lebih baik, indeks prestasi yang lebih tinggi, dan gejala psikologis yang lebih rendah.

Kota Mataram merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi di Nusa Tenggara Barat dengan perguruan tinggi negeri dan swasta yang beragam. Pra-survei yang dilakukan peneliti terhadap 30 mahasiswa di Kota Mataram menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan tekanan akademik yang cukup tinggi, antara lain berupa kecemasan menghadapi ujian dan beban tugas yang dirasa tidak sebanding dengan waktu penyelesaiannya. Sebagian responden juga mengaku kesulitan mengendalikan diri untuk tetap fokus belajar, serta mulai merasakan gejala awal burnout seperti kelelahan emosional dan menurunnya antusiasme terhadap perkuliahan. Temuan awal ini

menunjukkan perlunya kajian empiris yang lebih sistematis pada kelompok mahasiswa Generasi Z di kota ini.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menguji pengaruh *academic stress* dan *self control* terhadap *burnout academic* pada mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram, serta kemampuan keduanya menjelaskan variasi *burnout academic*. Hasilnya diharapkan menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang pengelolaan beban akademik dan program dukungan bagi mahasiswa untuk mencegah burnout.

2. KAJIAN TEORITIS

Burnout Academic

Burnout academic didefinisikan oleh Schaufeli et al. (2002) sebagai kondisi kelelahan akibat tuntutan studi yang disertai sikap sinis terhadap kegiatan belajar dan perasaan tidak kompeten sebagai mahasiswa, yang terdiri atas tiga dimensi: *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy*. Maslach dan Leiter (2016) memandang burnout sebagai respons berkepanjangan terhadap stresor emosional dan interpersonal yang kronis, dengan kelelahan sebagai dimensi intinya. Sejalan dengan itu, Amalia et al. (2022) mengartikan burnout akademik sebagai tingkat kelelahan fisik dan psikis yang sangat tinggi akibat tekanan akademik sehingga siswa merasa lelah menghadapi tuntutan belajar dan prestasinya menurun. Penelitian ini mengukur burnout akademik berdasarkan tiga dimensi Schaufeli et al. (2002).

Academic Stress

Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan stres sebagai hubungan antara individu dan lingkungan yang dinilai membebani atau melampaui sumber daya individu serta mengancam kesejahteraannya. Dalam konteks perguruan tinggi, Gadzella (1994) merumuskan stres akademik sebagai reaksi mahasiswa terhadap stresor akademik yang dikelompokkan menjadi frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan. Dengan demikian, *academic stress* dalam penelitian ini adalah tekanan psikologis yang dialami mahasiswa ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kemampuannya untuk mengelola, dan diukur melalui keempat indikator Gadzella (1994).

Self Control

Tangney et al. (2004) mendefinisikan *self control* sebagai kapasitas individu untuk mengesampingkan atau mengubah respons dan dorongan dalam dirinya serta menahan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan. Baumeister dan Vohs (2007) memandang pengendalian diri sebagai kemampuan mengubah respons diri agar selaras dengan standar dan tujuan jangka panjang, yang bergantung pada sumber daya terbatas yang dapat terkuras. Bandura (1991) menempatkan pengendalian diri dalam proses regulasi diri, yaitu pemantauan diri, penilaian terhadap standar, dan reaksi diri. Dalam penelitian ini, *self control* diukur melalui indikator *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, dan *healthy habits* sebagaimana dikembangkan Tangney et al. (2004).

Pengaruh *Academic Stress* terhadap *Burnout Academic*

Menurut Maslach dan Leiter (2016), burnout berkembang ketika individu terus-menerus terpapar tuntutan yang melampaui kapasitasnya. Stresor akademik yang berulang, seperti penumpukan tugas, tekanan ujian, dan ekspektasi akademik yang tinggi, secara konsisten dikaitkan dengan meningkatnya *burnout academic* pada mahasiswa (Pascoe et al., 2020). Stres akademik sendiri muncul ketika tuntutan akademik dipersepsikan melebihi kapasitas adaptif mahasiswa (Barseli et al., 2018), sehingga apabila berlangsung lama tanpa penanganan yang memadai, kondisi ini menguras sumber daya emosional dan berujung pada kelelahan, sikap menjauh dari perkuliahan, dan penurunan rasa mampu. Bukti empiris mendukung logika tersebut: Gao et al. (2023) dan Rabuka et al. (2023) sama-sama menemukan bahwa *academic stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout academic*. Berdasarkan uraian tersebut, dirumuskan hipotesis berikut.

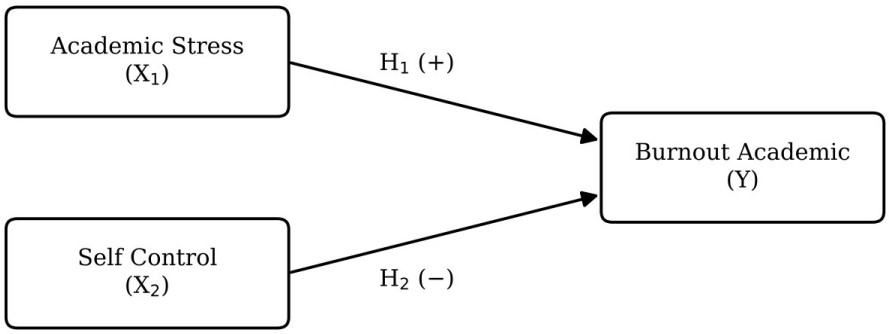
H1: *Academic stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout academic* pada mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram.

Pengaruh *Self Control* terhadap *Burnout Academic*

Mahasiswa dengan pengendalian diri yang tinggi cenderung mampu mengatur waktu, menahan godaan yang mengganggu tugas, dan mempertahankan kebiasaan yang menunjang studi (Tangney et al., 2004). Dalam kerangka regulasi diri (Bandura, 1991), kemampuan ini membantu mahasiswa menjaga progres akademik sehingga tuntutan tidak

menumpuk menjadi sumber kelelahan. Seibert et al. (2016) menjelaskan bahwa individu dengan kontrol diri yang baik cenderung lebih tangguh menghadapi beban belajar sehingga risiko burnout lebih kecil. Temuan empiris sejalan dengan hal tersebut: Akmaliyah (2023), Tendang dan Saragih (2025), serta Niu et al. (2026) melaporkan bahwa *self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout academic*. Karena itu, pengendalian diri diduga menurunkan risiko burnout akademik.

H2: *Self control* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *burnout academic* pada mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram.



Gambar 1. Kerangka Konseptual Penelitian

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif asosiatif dengan metode survei untuk menguji pengaruh *academic stress* (X1) dan *self control* (X2) terhadap *burnout academic* (Y). Penelitian dilakukan pada mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram. Populasi adalah mahasiswa aktif Generasi Z (lahir 1997–2012) yang berkuliah di Kota Mataram. Karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, ukuran sampel minimum dihitung dengan rumus Lemeshow et al. (1990) pada tingkat kepercayaan 95% (Z = 1,96), proporsi maksimal 0,5, dan galat sampling 10%, sehingga diperoleh minimum 100 responden. Sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2019) dengan kriteria: warga negara Indonesia, termasuk Generasi Z, berstatus mahasiswa aktif, dan berkuliah di Universitas Mataram, UIN Mataram, Universitas Muhammadiyah Mataram, Universitas Bumigora, atau Universitas Pendidikan Mandalika. Jumlah responden yang terkumpul dan memenuhi kriteria adalah 106 orang.

Data primer dikumpulkan melalui kuesioner tertutup dengan skala Likert lima poin, dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). *Academic stress* diukur dengan 12

pernyataan pada indikator frustrasi, konflik, tekanan, dan perubahan (Gadzella, 1994). *Self control* diukur dengan 9 pernyataan pada indikator *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, dan *healthy habits* (Tangney et al., 2004). *Burnout academic* diukur dengan 9 pernyataan pada dimensi *exhaustion*, *cynicism*, dan *reduced academic efficacy* (Schaufeli et al., 2002). Kualitas instrumen dievaluasi melalui model pengukuran (*outer model*) pada tahap analisis data.

Analisis data menggunakan *Structural Equation Modeling* berbasis *Partial Least Squares* (PLS-SEM) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4.0. PLS-SEM dipilih karena mampu menguji hubungan antarvariabel laten secara simultan (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Analisis dilakukan dalam dua tahap. Pertama, evaluasi model pengukuran (*outer model*) untuk menilai validitas dan reliabilitas instrumen. *Convergent validity* dinilai dari nilai *outer loading* yang harus lebih besar dari 0,70 dan *Average Variance Extracted* (AVE) yang harus lebih besar dari 0,50, sedangkan reliabilitas konstruk dinilai dari *Cronbach's alpha* dan *composite reliability* dengan batas minimum 0,70 (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Kedua, evaluasi model struktural (*inner model*) melalui koefisien determinasi (R^2), yang dikategorikan kuat (0,75), sedang (0,50), dan lemah (0,25), serta pengujian hipotesis dengan prosedur *bootstrapping*. Hipotesis dinyatakan didukung apabila nilai *t-statistic* lebih besar dari 1,96, *p-value* lebih kecil dari 0,05, dan arah koefisien jalur sesuai dengan hipotesis (Ghozali & Kusumadewi, 2023). Model struktural yang diuji adalah:

$$Y = \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \zeta$$

dengan Y adalah *burnout academic*, X1 adalah *academic stress*, X2 adalah *self control*, β adalah koefisien jalur, dan ζ adalah galat model (*residual*). Model ini memuat dua jalur langsung yang sesuai dengan dua hipotesis penelitian (H1 dan H2).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Responden berjumlah 106 mahasiswa Generasi Z. Tabel 1 menunjukkan bahwa responden perempuan (54,7%) sedikit lebih banyak daripada laki-laki (45,3%). Berdasarkan usia, responden terbagi hampir sama besar antara kelompok 17–21 tahun (49,1%) dan 22–25 tahun (50,0%), sedangkan kelompok 26–29 tahun hanya satu orang

(0,9%). Sebaran asal kampus juga relatif merata, masing-masing antara 18,9% dan 20,8% pada kelima perguruan tinggi, sehingga sampel tidak didominasi satu kampus.

Tabel 1
Karakteristik Responden (n = 106)

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	48	45,3
Perempuan	58	54,7
Usia		
17–21 tahun	52	49,1
22–25 tahun	53	50,0
26–29 tahun	1	0,9
Asal kampus		
Universitas Mataram	21	19,8
UIN Mataram	22	20,8
Universitas Muhammadiyah Mataram	20	18,9
Universitas Bumigora	22	20,8
Universitas Pendidikan Mandalika	21	19,8

Sumber: Data Diolah 2026.

B. Deskripsi Variabel Penelitian

Pengukuran seluruh variabel menggunakan skala Likert lima poin sebagaimana disajikan pada Tabel 2. Skor 5 diberikan untuk jawaban sangat setuju dan skor 1 untuk sangat tidak setuju, sehingga semakin tinggi skor berarti responden semakin setuju dengan pernyataan pada instrumen. Untuk menafsirkan rata-rata skor jawaban digunakan interval kelas sebesar 0,8 (I = (5 − 1) / 5), sehingga rata-rata skor 1,00–1,80 dikategorikan sangat rendah, 1,81–2,60 rendah, 2,61–3,40 cukup, 3,41–4,20 tinggi, dan 4,21–5,00 sangat tinggi.

Tabel 2.
Skala *Likert*

Keterangan	Skor
Sangat Setuju	5
Setuju	4
Cukup Setuju	3
Tidak Setuju	2
Sangat Tidak Setuju	1

Sumber: Data Diolah, 2026

Gambaran umum jawaban responden disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3
Rata-rata Jawaban Responden per Variabel dan Indikator

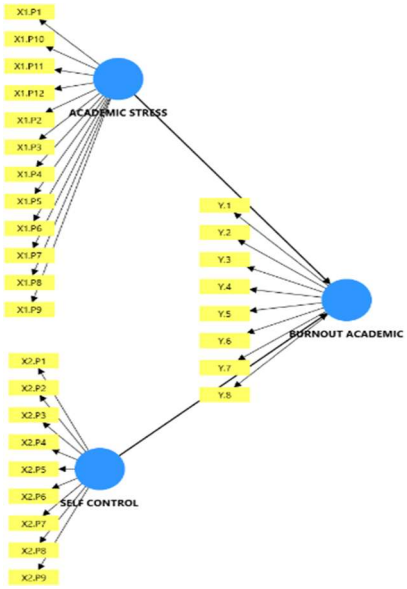
Variabel / Indikator	Rata-rata	Kategori
Academic Stress **(rata-rata variabel)**	**4,18**	**Tinggi**
Frustrasi	4,23	Sangat tinggi
Konflik	4,16	Tinggi
Tekanan	4,16	Tinggi
Perubahan	4,15	Tinggi
Self Control **(rata-rata variabel)**	**4,10**	**Tinggi**
Self-discipline	4,11	Tinggi
Deliberate/non-impulsive	4,10	Tinggi
Healthy habits	4,08	Tinggi
Burnout Academic **(rata-rata variabel)**	**4,13**	**Tinggi**
Exhaustion	4,13	Tinggi
Cynicism	4,13	Tinggi
Reduced academic efficacy	4,12	Tinggi

Sumber: Data Diolah, 2026.

Rata-rata skor *academic stress* sebesar 4,18 (tinggi), dengan frustrasi sebagai indikator tertinggi (4,23; sangat tinggi). *Self control* memiliki rata-rata 4,10 (tinggi) dan *burnout academic* 4,13 (tinggi), dengan dimensi *exhaustion* dan *cynicism* sama-sama 4,13. Ketiga variabel berada pada kategori tinggi, artinya mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram merasakan tekanan akademik dan kelelahan akademik yang tinggi, meskipun menilai pengendalian dirinya baik.

C. Hasil Analisis Model Pengukuran (*Outer Model*)

Gambar 2 menyajikan *graphical output* model PLS-SEM yang diuji. Model terdiri atas tiga konstruk reflektif (lingkaran biru): *Academic Stress* (X1) dengan 12 indikator, *Self Control* (X2) dengan 9 indikator, dan *Burnout Academic* (Y) dengan 8 indikator (kotak kuning). Terdapat dua jalur langsung, yaitu *Academic Stress* → *Burnout Academic* (H1) dan *Self Control* → *Burnout Academic* (H2), sehingga pengujian difokuskan pada dua hipotesis. Gambar ini menjadi dasar evaluasi model pengukuran (Tabel 4) dan model struktural (Tabel 5 dan Tabel 6).



Gambar 2. *Graphical Output* Model PLS-SEM

Tabel 4.
Hasil *Outer Loading*, *Cronbach's Alpha*, *Composite Reliability* dan AVE

Konstruk	Indikator	*Outer Loading*	*Cronbach's Alpha*	*Composite Reliability*	AVE
Academic Stress	X1.P1	0.907			
	X1.P10	0.909			
	X1.P11	0.912			
	X1.P12	0.902			
	X1.P2	0.931	0.979	0.979	0.812
	X1.P3	0.899			
	X1.P4	0.894			
	X1.P5	0.888			
	X1.P6	0.887			
	X1.P7	0.889			
	X1.P8	0.883			
	X1.P9	0.91			
Self Control	X2.P1	0.91			
	X2.P2	0.914			
	X2.P3	0.895			
	X2.P4	0.879			
	X2.P5	0.883	0.971	0.971	0.809
	X2.P6	0.876			
	X2.P7	0.903			
	X2.P8	0.924			
	X2.P9	0.91			
Burnout Academic	Y.1	0.893			
	Y.2	0.908			
	Y.3	0.89			
	Y.4	0.909			
	Y.5	0.904	0.964	0.964	0.799
	Y.6	0.857			
	Y.7	0.891			
	Y.8	0.897			

Sumber: Data Diolah, 2026.

Seluruh indikator memiliki *outer loading* di atas 0,70 (rentang 0,857–0,931) dan AVE masing-masing konstruk (0,812; 0,809; 0,799) di atas 0,50, sehingga *convergent validity* terpenuhi dan tidak ada indikator yang dieliminasi (Ghozali & Kusumadewi, 2023). *Cronbach's alpha* (0,979; 0,971; 0,964) dan *composite reliability* (nilai sama) juga melampaui 0,70, sehingga instrumen reliabel. Nilai di atas 0,95 menunjukkan konsistensi jawaban yang sangat tinggi, namun dapat pula mengindikasikan kemiripan isi antarindikator.

D. Hasil Analisis Model Struktural (*Inner Model*)

Tabel 5.
Hasil Uji R Square

Konstruk	R^2
Burnout Academic	0,958

Sumber: Data Diolah, 2026

Nilai R^2 *burnout academic* sebesar 0,958 berarti 95,8% variasinya dijelaskan secara bersama-sama oleh *academic stress* dan *self control*, sedangkan 4,2% dijelaskan faktor lain. Nilai ini termasuk kategori kuat (> 0,75; Ghozali & Kusumadewi, 2023), namun perlu dibaca hati-hati karena dapat mencerminkan jawaban responden yang seragam.

Tabel 6.
Hasil Uji Hipotesis

Jalur	Original sample (O)	Sample mean (M)	P values	T statistics (|O/STDEV|)
Academic Stress-> Burnout Academic	0.627	0.636	0.000	4.359
Self Control-> Burnout Academic	0.355	0.345	0.014	2.461

Sumber: Data Diolah, 2026

Hipotesis didukung apabila *t-statistic* > 1,96, *p-value* < 0,05, dan arah koefisien sesuai dugaan. Jalur *Academic Stress → Burnout Academic* memiliki koefisien 0,627 (t = 4,359; p = 0,000) dan positif, sehingga H1 didukung. Jalur *Self Control → Burnout Academic* memiliki koefisien 0,355 (t = 2,461; p = 0,014); pengaruh ini signifikan, tetapi arahnya positif sedangkan H2 menduga pengaruh negatif, sehingga H2 tidak didukung. Dengan demikian, dari dua hipotesis, H1 didukung dan H2 tidak didukung, dan *academic stress* (0,627) berpengaruh lebih kuat daripada *self control* (0,355).

Koefisien 0,627 berarti setiap kenaikan satu standar deviasi *academic stress* diikuti kenaikan *burnout academic* sebesar 0,627 standar deviasi, dengan *self control* dianggap

tetap. Kedekatan nilai *original sample* dan *sample mean* pada kedua jalur (0,627 dan 0,636; 0,355 dan 0,345) menunjukkan bahwa estimasi stabil pada proses *bootstrapping*. Pada jalur kedua, koefisien positif berarti mahasiswa dengan skor *self control* lebih tinggi cenderung memiliki skor *burnout academic* lebih tinggi.

E. Pembahasan

Pengaruh *Academic Stress* terhadap *Burnout Academic*

Academic stress berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout academic* ($\beta = 0,627$; $p < 0,001$), sehingga H1 didukung dan jalur ini merupakan yang terkuat dalam model. Temuan ini sejalan dengan teori: stres akademik muncul ketika tuntutan dipersepsikan melebihi kapasitas adaptif mahasiswa (Barseli et al., 2018; Lazarus & Folkman, 1984), dan tekanan yang berlangsung terus-menerus menguras sumber daya hingga berkembang menjadi burnout (Maslach & Leiter, 2016; Pascoe et al., 2020). Data deskriptif menguatkan hal ini, karena *academic stress* (4,18) dan *burnout academic* (4,13) sama-sama tinggi. Hasil ini konsisten dengan Gao et al. (2023) dan Rabuka et al. (2023). Secara praktis, pengelolaan beban tugas, tenggat, dan ekspektasi akademik yang proporsional menjadi langkah paling langsung untuk menekan *burnout academic*.

Pengaruh *Self Control* terhadap *Burnout Academic*

Self control berpengaruh signifikan terhadap *burnout academic* ($\beta = 0,355$; $p = 0,014$), tetapi positif, sehingga H2 tidak didukung: mahasiswa dengan pengendalian diri lebih tinggi justru cenderung mengalami burnout lebih tinggi. Hasil ini berbeda dari Tangney et al. (2004), Seibert et al. (2016), Akmaliyah (2023), Tendang dan Saragih (2025), serta Niu et al. (2026) yang menemukan peran protektif *self control*. Dua penjelasan yang mungkin, dan masih perlu diuji, adalah: (1) mahasiswa dapat memiliki pengendalian diri yang baik (4,10) tetapi tetap menghadapi tuntutan akademik yang besar (4,18) sehingga tetap lelah; dan (2) pengendalian diri bergantung pada sumber daya psikologis terbatas yang dapat terkuras (*ego depletion*; Baumeister & Vohs, 2007), sehingga tuntutan untuk terus menjaga disiplin dapat menjadi sumber kelelahan. Karena itu, peningkatan *self control* tidak dapat serta-merta diartikan sebagai penurunan burnout, dan pencegahan perlu dipadukan dengan pengelolaan beban akademik serta dukungan psikologis.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil analisis PLS-SEM terhadap 106 mahasiswa Generasi Z di Kota Mataram menunjukkan bahwa (1) *academic stress* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *burnout academic* ($\beta = 0{,}627$; $p < 0{,}001$), sehingga H1 didukung; dan (2) *self control* berpengaruh signifikan tetapi positif ($\beta = 0{,}355$; $p = 0{,}014$), sehingga bertentangan dengan H2 dan H2 tidak didukung. Kedua variabel menjelaskan 95,8% variasi *burnout academic* ($R^2 = 0{,}958$).

Perguruan tinggi disarankan mengevaluasi beban tugas dan tenggat agar proporsional serta menyediakan konseling akademik, karena menuntut disiplin diri saja tidak cukup mencegah burnout. Mahasiswa disarankan mengimbangi pengendalian diri dengan pengelolaan beban dan istirahat yang memadai. Peneliti selanjutnya disarankan memakai pendekatan kualitatif untuk menggali hubungan positif *self control* dan *burnout*, menambah variabel seperti dukungan sosial atau efikasi diri, serta memeriksa bias metode umum dan validitas diskriminan. Keterbatasan penelitian ini adalah sampel yang kecil (106 responden) dan terbatas di Kota Mataram, data *self-report*, serta jawaban responden yang cenderung seragam.

DAFTAR REFERENSI

Akmaliyah, L. (2023). *Hubungan antara kontrol diri dan motivasi belajar dengan academic burnout pada mahasiswa UIN Walisongo* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/20987

Amalia, R., Zwagery, R. V., & Rusli, R. (2022). Peranan academic self efficacy terhadap academic burnout pada peserta didik SMA dalam peralihan pembelajaran daring ke luring. *Jurnal Education and Development, 10*(3), 434–441.

Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 248–287. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2018). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5*(3), 143–148. https://server.iicet.org/jkp/index.php/jkp/article/view/198

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass, 1*(1), 115–128. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x

Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports, 74*(2), 395–402. https://doi.org/10.2466/pr0.1994.74.2.395

Gao, X., et al. (2023). Academic stress and academic burnout in adolescents: A moderated mediating model. *Frontiers in Psychology, 14*, 1133706. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1133706

Ghozali, I., & Kusumadewi, K. A. (2023). *Partial least squares: Konsep, teknik dan aplikasi menggunakan program SmartPLS 4.0 untuk penelitian empiris*. Yoga Pratama.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. K. (1990). *Adequacy of sample size in health studies*. John Wiley & Sons.

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry, 15*(2), 103–111. https://doi.org/10.1002/wps.20311

Niu, Y., Talib, O. B., Ishak, Z. B., Pee, H. W.-H., & Dong, X. (2026). Academic self-efficacy and academic burnout among college students: The chain-mediating roles of self-control and learning engagement. *Behavioral Sciences, 16*(7), 1202. https://doi.org/10.3390/bs16071202

Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104–112. https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

Rabuka, M. C., Latuheru, G., & Taihuttu, Y. (2023). Hubungan stres akademik dengan academic burnout pada mahasiswa semester pertama tahun 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Jurnal Psikologi Tabularasa, 18*(2), 150–158. https://doi.org/10.26905/jpt.v18i2.11115

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

Seemiller, C., & Grace, M. (2019). *Generation Z: A century in the making*. Routledge.

Seibert, G. S., May, R. W., Fitzgerald, M. C., & Fincham, F. D. (2016). Understanding school burnout: Does self-control matter? *Learning and Individual Differences, 49*, 120–127. https://doi.org/10.1016/j.lindif.2016.05.024

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality, 72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x

Tendang, Y. J., & Saragih, N. A. (2025). Hubungan kontrol diri dengan burnout akademik pada siswa kelas XI MAN 2 Deli Serdang tahun ajaran 2024/2025. *Biblio Couns: Jurnal Kajian Konseling dan Pendidikan, 8*(3).