

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP BURNOUT PADA MAHASISWA AKTIF ORGANISASI DI
UNIVERSITAS AIRLANGGAAnita Intana Lina¹, Aulia Devita Sari², Amaliyah³

Program Studi Manajemen Perkantoran Digital, Fakultas Vokasi, Universitas Airlangga

*Corresponding author: anita.intana.lina-2024@vokasi.unair.ac.id ,
aulia.devita.sari-2024@vokasi.unair.ac.id , amaliyah@vokasi.unair.ac.id

ABSTRACT

Participation in student organizations helps students build leadership and teamwork skills, yet it also adds demands on top of their academic obligations. These overlapping demands can raise students' workload and increase the risk of burnout. This study examines the effect of workload on burnout among students actively involved in organizations at Universitas Airlangga. A quantitative associative-causal approach was used, with primary data collected through an online questionnaire (Google Form). Using purposive sampling, 62 respondents were selected. After the instruments were found to be valid and reliable and the data met the normality assumption, the data were analyzed with simple linear regression in SPSS. The results show that workload has a positive and significant effect on burnout ($B = 0.442$; $t = 3.843$; $p < 0.001$). Workload explains 19.8% of the variance in burnout ($R^2 = 0.198$), while the remaining 80.2% is attributable to factors outside the model. In other words, students who perceive a heavier workload tend to experience higher burnout. Student organizations should therefore distribute tasks among their members more evenly, and future research is encouraged to include variables such as resilience and student engagement.

Keywords: Workload, Burnout, Student Organization Activists, University Students, Universitas Airlangga.

ABSTRAK

Keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan memberi mahasiswa ruang untuk mengembangkan kepemimpinan dan keterampilan kerja sama, tetapi juga menambah tuntutan di luar kewajiban akademik. Tuntutan yang berlapis ini dapat meningkatkan beban kerja dan berisiko memicu burnout. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh beban kerja terhadap *burnout* pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga. Penelitian pendekatan kuantitatif asosiatif kausal dengan data primer yang dikumpulkan melalui kuesioner daring (Google Form). Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling dan berjumlah 62 responden. Data dianalisis dengan regresi linear sederhana menggunakan SPSS setelah instrumen dinyatakan valid dan reliabel

Article history

Received: Oktober 2026

Reviewed: Oktober 2026

Published: Oktober 2026

Plagiarism checker no 80

Copyright : author

Publish by : musytari



This work is licensed under
a [creative commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[attribution-noncommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
[4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

serta data memenuhi asumsi normalitas. Hasil menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout ($B = 0,442$; $t = 3,843$; $p < 0,001$). Beban kerja menjelaskan 19,8% variasi burnout ($R^2 = 0,198$), sedangkan 80,2% sisanya dipengaruhi faktor lain di luar model. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, semakin tinggi pula *burnout* yang dialami mahasiswa. Organisasi kemahasiswaan perlu mengelola pembagian tugas anggotanya secara lebih seimbang, dan penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel seperti resiliensi dan student engagement.

Kata Kunci: Beban Kerja, Burnout, Mahasiswa Aktif Organisasi, Organisasi Kemahasiswaan, Universitas Airlangga.

PENDAHULUAN

Organisasi kemahasiswaan merupakan salah satu wadah pengembangan diri yang banyak diikuti oleh mahasiswa di perguruan tinggi, termasuk yang berada di Universitas Airlangga. yang berfungsi sebagai ruang pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengasah kepemimpinan, rasa tanggung jawab, kerja sama tim, serta konsistensi dalam menjalankan peran dan kewajiban (Manoach & Susilo, 2023). melalui kegiatan Organisasi Mahasiswa memperoleh kesempatan untuk mengasah soft skills, mengelola tanggung jawab, memperluas jaringan, beradaptasi dengan sistem yang dinamis, serta menyalurkan minat dan bakat di luar kegiatan akademik formal. Namun, keterlibatan aktif dalam organisasi kemahasiswaan menuntut mahasiswa untuk mampu membagi waktu dan tenaga antara tanggung jawab organisasi dan tuntutan akademik yang dilakukan.

Tuntutan ini menimbulkan beban kerja yang cukup tinggi untuk mahasiswa aktif organisasi. beban kerja yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan banyaknya jumlah tugas yang harus diselesaikan, tetapi juga dengan tingkat kesulitan dan kompleksitas tugas tersebut. Menurut (Aini et al., 2024). Beban tugas yang dimaksud ialah banyaknya tugas atau tuntutan yang diberikan kepada mahasiswa secara berlebihan. Ketika beban tugas yang diberikan kepada mahasiswa terlalu banyak hingga melebihi kapasitas mahasiswa untuk menyelesaikannya, kondisi ini berpotensi untuk memicu munculnya burnout.

Burnout digambarkan sebagai suatu kondisi dimana individu mengalami kelelahan fisik, mental, maupun emosional sebab tekanan yang dialami. Burnout merupakan peralihan sikap serta perilaku berbentuk reaksi membatasi diri dari lingkungan seperti menjaga jarak dan bersikap sinis kepada orang lain, membolos, penilaian diri yang rendah, kehilangan minat belajar, perasaan tidak berdaya, dan putus asa (Mufliah & Savira, 2021). Keadaan burnout dapat terjadi karena adanya tanggungan atau tuntutan akademik yang terus menerus dan berlebihan, sehingga dapat membuat individu mengalami kondisi stress yang dapat mempengaruhi kesehatan mental serta prestasi akademik yang diperoleh individu tersebut (Febriani et al., 2021). Burnout dapat terlihat dari menurunnya antusiasme dalam mengikuti kegiatan organisasi, sikap mulai menjauh atau kurang peduli terhadap tanggung jawab yang dijalankan, hingga menurunnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri dalam menyelesaikan tugas organisasi. Menurut Maslach (2003) dalam (Mufliah & Savira, 2021) aspek-aspek burnout dapat dibagi menjadi 3 yaitu kelelahan emosional (emotional exhaustion) dimana kelelahan terjadi akibat terlibatnya emosional yang berlebihan dan melewati batas dirinya

sendiri; sinisme (cynism) yaitu perasaan depersonalisasi dimana kondisi emosional seseorang terganggu sehingga menjadi mudah untuk marah, memiliki perasaan negatif, cenderung tidak memperdulikan lingkungan sekitar, hingga sikap impersonal kepada orang lain; dan prestasi diri yang rendah (low personal accomplishment) yaitu persepsi seseorang dimana terdapat ketidakefektifan atau kurangnya kemampuan dalam melakukan tugas-tugas akademik. Apabila kondisi ini dibiarkan begitu saja, burnout akan berpotensi berdampak tidak hanya pada kualitas kontribusi mahasiswa dalam organisasi, tetapi juga pada capaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. Tuntutan akademik dan beban kerja mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, yang ditunjukkan oleh tingginya tingkat stress dan gangguan mental lainnya. Apakah Beban kerja berpengaruh terhadap Burnout pada Mahasiswa aktif Organisasi di Universitas Airlangga. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis lebih lanjut mengenai pengaruh beban kerja terhadap burnout pada mahasiswa aktif organisasi kemahasiswaan di Universitas Airlangga. penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran nyata mengenai sejauh mana beban kerja yang dirasakan mahasiswa dalam menjalankan aktivitas organisasi berperan terhadap munculnya burnout, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi organisasi kemahasiswaan dalam mengelola beban kerja anggotanya secara lebih seimbang.

TINJAUAN PUSTAKA

Beban Kerja

Beban kerja pada mahasiswa dapat muncul ketika mahasiswa harus menjalankan beberapa tuntutan dalam waktu yang bersamaan. Kondisi tersebut lebih terasa pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi karena selain mereka mengikuti kegiatan perkuliahan, mereka juga memiliki tanggung jawab dalam organisasi. Penelitian Safitri, Basti, dan Kusuma (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi fungsionaris organisasi dapat mengalami beban dari beberapa peran yang dijalankan secara bersamaan. Penelitian tersebut menggunakan 109 mahasiswa fungsionaris organisasi kemahasiswaan di Universitas Negeri Makassar dan menemukan bahwa role overload berpengaruh positif terhadap burnout.

Selain dalam konteks organisasi, beban kerja juga ditemukan berkaitan dengan kondisi burnout dalam kegiatan akademik. Attariq dan Kawuryan (2026) meneliti 225 mahasiswa Universitas Muria Kudus semester 3 dan 5. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara academic workload dan academic burnout, dengan kontribusi efektif sebesar 28,4%. Artinya, semakin tinggi beban akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula burnout yang dialami.

Hasil yang serupa juga ditemukan oleh Jagodics dan Szabó (2022). Penelitian terhadap 743 mahasiswa menunjukkan bahwa study demands/workload memiliki hubungan positif dengan burnout. Mahasiswa yang merasakan tuntutan belajar lebih tinggi cenderung menunjukkan gejala burnout yang lebih tinggi.

Burnout pada Mahasiswa Aktif Organisasi

Burnout tidak hanya dapat muncul dalam lingkungan pekerjaan, tetapi juga dapat dialami mahasiswa. Pada mahasiswa yang aktif berorganisasi, aktivitas organisasi menjadi tambahan tanggung jawab di luar kegiatan akademik. Safitri et al. (2025) menjelaskan bahwa kesibukan tambahan dari organisasi, ketika dijalankan bersamaan dengan kewajiban perkuliahan, dapat menjadi beban bagi mahasiswa dan berkaitan dengan munculnya stres hingga burnout.

Penelitian Wardani, Suroso, dan Arifiana (2024) juga secara khusus membahas burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi. Penelitian tersebut melibatkan 294 mahasiswa aktif berorganisasi dan menemukan hubungan negatif yang sangat signifikan antara resiliensi dan

academic burnout. Mahasiswa dengan resiliensi yang lebih rendah cenderung memiliki tingkat academic burnout yang lebih tinggi.

Penelitian lain oleh Kailuhu, Purwaningrum, dan Umaroh (2026) melibatkan 140 mahasiswa aktif organisasi kampus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa student engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap academic burnout. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi burnout pada mahasiswa aktif organisasi dapat berkaitan dengan berbagai faktor yang berasal dari pengalaman akademik maupun keterlibatan mahasiswa dalam aktivitasnya.

Hubungan Beban Kerja dengan Burnout

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara beban kerja dengan burnout. Pada mahasiswa yang aktif dalam organisasi, Safitri et al. (2025) menemukan bahwa role overload berpengaruh positif terhadap burnout. Hasil analisis menunjukkan koefisien regresi sebesar 1,165, korelasi sebesar 0,713, dan nilai signifikansi 0,001.

Temuan mengenai hubungan tersebut juga terlihat pada penelitian Attariq dan Kawuryan (2026), yang menemukan hubungan positif yang sangat signifikan antara academic workload dan academic burnout. Dalam konteks yang berbeda, Chandra (2024) juga menemukan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout pada karyawan Hotel X di Ambon. Namun, hasil penelitian mengenai beban kerja dan burnout tidak selalu menunjukkan hasil yang sama. Panhardyka (2025), yang meneliti 130 mahasiswa pendidikan profesi dokter Universitas Islam Malang, menemukan bahwa beban kerja berpengaruh signifikan terhadap stres kerja, tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap burnout dengan nilai $p = 0,715$.

Perbedaan hasil tersebut menunjukkan bahwa hubungan beban kerja dan burnout masih perlu dilihat pada kelompok mahasiswa yang memiliki karakteristik kegiatan tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa Universitas Airlangga yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan, dengan melihat apakah beban kerja yang dirasakan dalam aktivitas organisasi berpengaruh terhadap burnout.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan asosiatif kausal, karena seluruh data yang dikumpulkan dinyatakan dalam bentuk angka yang dapat diolah secara statistik (Waruwu et al., 2025). Dengan menggunakan Pendekatan ini menguatkan peneliti untuk memperoleh gambaran terukur mengenai hubungan sebab-akibat, di mana terdapat variabel Beban Kerja (variabel yang mempengaruhi) dan variabel Burnout (variabel yang dipengaruhi) pada Mahasiswa Aktif Organisasi Mahasiswa (Sugiyono, 2023).

Sumber Data

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan melalui survei online berbasis kuesioner menggunakan Google Form. Metode ini digunakan karena mampu menjangkau responden dalam jumlah besar secara mudah, efisien, dan fleksibel waktu pengerjaan (Asakir et al., 2022). Data yang digunakan dalam penelitian ini mencakup data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh secara langsung dari jawaban para responden melalui kuesioner online yang disebarkan kepada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga. Kuesioner ini dirancang untuk mengukur persepsi responden terkait variabel beban kerja dan burnout. Sementara itu, data sekunder diperoleh dengan mencari dan menganalisis dokumen-dokumen yang relevan dengan topik penelitian, serta dapat menggunakan referensi buku, jurnal dan internet untuk mendapatkan data sekunder yang diperlukan. (Ariyaningsih et al., 2023; Kurniawati et al., 2022).

Populasi dan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Airlangga jenjang Diploma (D3/D4) dan Sarjana (S1) yang berpartisipasi sebagai pengurus aktif dalam organisasi kemahasiswaan, baik di tingkat Universitas maupun di tingkat Fakultas.

Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan pendekatan purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi mahasiswa yang menjadi pengurus organisasi kemahasiswaan di Universitas Airlangga tidak diketahui secara pasti, sehingga kerangka sampel (sampling frame) tidak dapat disusun.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa aktif Universitas Airlangga jenjang Diploma (D3/D4) atau Sarjana (S1).
2. Terdaftar sebagai pengurus atau anggota organisasi kemahasiswaan di lingkungan Universitas Airlangga, baik tingkat universitas maupun fakultas, minimal satu periode kepengurusan atau selama enam bulan.
3. Menjalankan peran aktif dalam organisasi bersamaan dengan kegiatan perkuliahan.

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 62 responden yang seluruhnya mengisi kuesioner secara lengkap, sehingga seluruh data (100%) dapat diolah. Jumlah ini dinilai memadai untuk analisis regresi linear sederhana yang hanya melibatkan satu variabel bebas, karena melebihi batas minimal 30 responden yang lazim digunakan dalam penelitian kuantitatif (Roscoe, 1975; Sugiyono, 2023). Nilai r tabel sebesar 0,250 pada uji validitas juga sesuai dengan jumlah responden tersebut ($df = 60$, $\alpha = 0,05$).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis kuantitatif dengan menggunakan kuesioner. Data kuesioner yang diperoleh diolah dengan bantuan software SPSS. Data yang diperoleh dari kuesioner tersebut dianalisis untuk mengetahui pengaruh beban kerja terhadap burnout pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga. Tahapan analisis data meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, analisis regresi linear, uji t , uji F , dan uji koefisien determinasi.

Uji Validitas

Menurut Anggraini et al. (2022), uji validitas digunakan untuk mengetahui apakah instrumen penelitian mampu mengukur hal yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauh mana setiap butir pernyataan dalam kuesioner mampu mengukur variabel beban kerja dan burnout.

Uji Reabilitas

Menurut Anggraini et al. (2022), uji reliabilitas ini digunakan untuk mengetahui konsistensi suatu instrumen penelitian. Uji ini dilakukan untuk mengetahui apakah kuesioner memiliki tingkat konsistensi yang memadai dalam mengukur variabel penelitian.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah residual dalam model regresi berdistribusi normal. Pengujian ini merupakan salah satu tahapan sebelum melakukan analisis

regresi linear. Uji normalitas digunakan untuk memastikan terpenuhinya asumsi normalitas pada model yang digunakan.

Analisis Regresi Linear Sederhana

Analisis regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas, yaitu beban kerja (X), terhadap variabel terikat, yaitu burnout (Y). Analisis ini dipilih karena penelitian hanya melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat. Pemilihan analisis regresi juga sejalan dengan penelitian Safitri et al. (2025) yang mengkaji pengaruh role overload terhadap burnout pada mahasiswa fungsionaris organisasi dengan menggunakan regresi linear sederhana. Sementara itu, penelitian Chandra (2024) menggunakan regresi linear berganda untuk menganalisis pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap burnout pada karyawan. Perbedaan jumlah variabel bebas tersebut menjadi pertimbangan dalam menentukan teknik analisis yang sesuai dengan penelitian ini.

Persamaan regresi linear sederhana yang digunakan adalah:

$$Y = a + bX$$

Keterangan:

Y = Burnout

a = Konstanta

b = Koefisien regresi

X = Beban kerja

Uji T (Parsial)

Uji t digunakan untuk menguji pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial. Menurut Rahmat et al. (2023), uji t merupakan salah satu pengujian hipotesis dalam analisis regresi. Dalam penelitian ini, uji t digunakan untuk mengetahui apakah beban kerja berpengaruh secara signifikan terhadap burnout. Pengujian dilakukan dengan tingkat signifikansi 0,05.

Uji F

Uji F digunakan untuk mengetahui signifikansi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan dalam model regresi. Rahmat et al. (2023) menjelaskan bahwa uji F merupakan salah satu pengujian hipotesis yang digunakan dalam analisis regresi. Dalam penelitian ini, uji F digunakan untuk menguji signifikansi model regresi yang melibatkan beban kerja dan burnout.

Uji Koefisien Determinan (R²)

Koefisien determinasi digunakan untuk mengukur kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Menurut Wardhana (2024), nilai koefisien determinasi menunjukkan seberapa besar variasi variabel dependen dapat dijelaskan oleh variabel independen. Dalam penelitian ini, R² digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi beban kerja dalam menjelaskan variasi burnout.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Uji Validitas**

Uji Validitas digunakan untuk mengukur kemampuan suatu instrumen yang digunakan dalam mengukur variabel yang ingin di analisis. Pengujian dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r tabel. Item pertanyaan dinyatakan valid apabila nilai r hitung $>$ r tabel.

Uji Validitas Variabel X (Beban Kerja)

Tabel 1. Uji Validitas Beban Kerja

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
X1	0,599	0,250	Valid
X2	0,661	0,250	Valid
X3	0,591	0,250	Valid
X4	0,286	0,250	Valid
X5	0,518	0,250	Valid
X6	0,585	0,250	Valid
X7	0,644	0,250	Valid
X8	0,628	0,250	Valid
X9	0,292	0,250	Valid
X10	0,673	0,250	Valid
X11	0,634	0,250	Valid
X12	0,709	0,250	Valid
X13	0,755	0,250	Valid
X14	0,635	0,250	Valid
X15	0,519	0,250	Valid
X16	0,449	0,250	Valid
X17	0,445	0,250	Valid
X18	0,622	0,250	Valid
X19	0,524	0,250	Valid
X20	0,607	0,250	Valid
X21	0,345	0,250	Valid
X22	0,352	0,250	Valid

Berdasarkan tabel uji validitas, setiap item pertanyaan pada variabel Beban Kerja mempunyai nilai r -hitung yang lebih besar dari r -tabel. Dari hasil ini maka item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel Beban Kerja dianggap valid.

Uji Validitas Variabel Y (Burnout)

Tabel 2. Uji Validitas Variabel Burnout

Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Y1	0,582	0,250	Valid
Y2	0,606	0,250	Valid
Y3	0,606	0,250	Valid
Y4	0,606	0,250	Valid
Y5	0,532	0,250	Valid
Y6	0,789	0,250	Valid
Y7	0,680	0,250	Valid
Y8	0,738	0,250	Valid
Y9	0,677	0,250	Valid
Y10	0,707	0,250	Valid
Y11	0,730	0,250	Valid
Y12	0,429	0,250	Valid
Y13	0,589	0,250	Valid
Y14	0,482	0,250	Valid
Y15	0,606	0,250	Valid
Y16	0,334	0,250	Valid
Y17	0,334	0,250	Valid
Y18	0,355	0,250	Valid
Y19	0,438	0,250	Valid
Y20	0,596	0,250	Valid

Berdasarkan tabel uji validitas, setiap item pertanyaan pada variabel Burnout mempunyai nilai r -hitung yang lebih besar dari r -tabel. Dari hasil ini maka item pertanyaan yang digunakan untuk mengukur variabel Beban Kerja dianggap valid.

Hasil Uji Reliabilitas

Uji Reliabilitas dilakukan untuk menentukan seberapa konsisten suatu instrumen dalam mengukur suatu variabel. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan teknik statistik Cronbach Alpha. Instrumen yang memiliki Cronbach Alpha lebih besar dari 0,60 menandakan bahwa instrumen tersebut telah terbukti reliable, sedangkan apabila nilai Cronbach Alpha dibawah

0,60 maka menandakan bahwa instrumen atau kuesioner tersebut tidak reliabel atau tidak konsisten.

Uji Reliabilitas Variabel X (Beban Kerja)

Tabel 3. Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Beban Kerja

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.915	22

Uji reliabilitas terhadap variabel Beban Kerja (X) dilakukan menggunakan teknik Cronbach Alpha. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 62 Responden (N=62, Valid 100%). Dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,915 dari 22 item pertanyaan. Dengan demikian, seluruh item pertanyaan pada instrumen variabel Beban Kerja dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur tingkat beban kerja mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga.

Uji Reliabilitas Variabel Y (Burnout)

Tabel 4. Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Burnout

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.916	20

Uji reliabilitas terhadap variabel Burnout (Y) dilakukan menggunakan teknik Cronbach Alpha. Berdasarkan hasil pengolahan data terhadap 62 Responden (N=62, Valid 100%). Dengan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,916 dari 20 item pertanyaan. Dengan demikian, seluruh item pertanyaan pada instrumen variabel Burnout dinyatakan reliabel dan konsisten dalam mengukur tingkat Burnout mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga.

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak, sebagai salah satu syarat sebelum dilakukan analisis regresi. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk.

Tabel 5. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
X	.076	62	.200*	.988	62	.798
Y	.081	62	.200*	.988	62	.791

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan hasil uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikan 0,200 untuk variabel Beban Kerja (X) dan 0,200 untuk variabel Burnout (Y). Dengan hasil Shapiro-Wilk nilai signifikansi sebesar 0,798 untuk variabel X dan 0,791 untuk variabel Y. Kedua nilai signifikansi tersebut berada di atas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukannya analisis regresi linear sederhana.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 6. Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	39,296	8,559		<.001
	X	,442	,115	,444	<.001

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan Tabel diatas diperoleh persamaan regresi linear sederhana sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$\text{Burnout (Y)} = 39,296 + 0,44 (\text{Beban Kerja})$$

Yang mana Nilai Konstanta (a) = 39,296 menunjukkan bahwa jika variabel Beban Kerja (X) bernilai konstan, maka nilai variabel Burnout (Y) pada mahasiswa aktif organisasi adalah sebesar 39,296. Sedangkan nilai koefisien regresi bernilai positif sebesar 0,442. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang searah antara Beban Kerja (X) dan Burnout (Y). Semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami oleh mahasiswa.

Uji Hipotesis

Koefisien Determinasi

Tabel 7. Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,444 ^a	,198	,184	12,55986

a. Predictors: (Constant), X

Nilai R sebesar 0,444 bahwa terdapat hubungan yang cukup/sedang antara Beban Kerja dan Burnout. Nilai R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,198 menunjukkan bahwa variabel Beban Kerja mampu menjelaskan 19,8% variasi yang terjadi pada variabel Burnout, sedangkan sisanya sebesar 80,2% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti dukungan sosial, efikasi diri, atau stres kerja.

Uji F (Simultan)

Uji Simultan ini digunakan untuk memastikan apakah variabel independen yang diteliti mempengaruhi variabel dependen. Jika Nilai f-hitung lebih besar dari f-tabel dan signifikansinya kurang atau sama dengan 0,05 maka bisa menunjukkan bahwa variabel independen mempengaruhi variabel dependen.

Tabel 8. Uji F

ANOVA ^a					
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	Sig.
1	Regression	2329,697	1	2329,697	14,768
	Residual	9465,012	60	157,750	<.001 ^b
	Total	11794,710	61		

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Hasil uji F diperoleh nilai f-hitung sebesar 14,768 dengan tingkat signifikansinya sebesar < 0,001 (p<0,05). Karena nilai signifikansinya jauh lebih kecil dari 0,05 dan f hitung > f tabel, maka model regresi linier ini dinyatakan layak untuk menjelaskan pengaruh variabel Beban Kerja (X) terhadap Burnout (Y) pada mahasiswa aktif organisasi Universitas Airlangga.

Uji T (Uji Parsial)

Uji t dilakukan dengan membandingkan nilai t hitung dengan t tabel dan nilai signifikansi untuk mengetahui kontribusi masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. apabila t hitung lebih besar dari t tabel dan nilai signifikansinya kurang dari 0,05 maka bisa dikatakan Variabel Independen berpengaruh terhadap Variabel Dependen.

Tabel 9. Uji T

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	39.296	8.559		4.591
	X	.442	.115	.444	3.843

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan Uji T, variabel Beban Kerja (X) memiliki nilai t hitung sebesar 3,843 dengan nilai signifikansi sebesar $<0,001$. Dengan demikian, Hipotesis Diterima, yang berarti nilai ini menunjukkan bahwa Beban Kerja (X) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Burnout (Y) pada mahasiswa aktif organisasi Universitas Airlangga. Koefisien regresi yang bernilai positif ($B=0,442$) mengindikasikan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan, maka semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami oleh mahasiswa.

PENGARUH BEBAN KERJA TERHADAP BURNOUT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,442, nilai t hitung sebesar 3,843, dan signifikansi $< 0,001$. Dengan demikian, semakin tinggi beban kerja yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami. Hasil tersebut menunjukkan bahwa beban kerja yang dirasakan mahasiswa dalam menjalankan tanggung jawab organisasi dan kegiatan perkuliahan berkaitan erat dengan meningkatnya burnout. Kondisi ini dapat terjadi karena mahasiswa yang aktif berorganisasi harus membagi waktu, tenaga, dan perhatian antara tanggung jawab organisasi dan kegiatan perkuliahan. Ketika tuntutan kedua aktivitas tersebut dirasa semakin berat, mahasiswa berpotensi mengalami kelelahan dan kesulitan dalam menjalankan tanggung jawabnya.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Safitri et al. (2025) yang menemukan bahwa role overload berpengaruh positif terhadap burnout pada mahasiswa fungsionaris organisasi kemahasiswaan. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa banyaknya peran dan tanggung jawab yang dijalankan secara bersamaan berkaitan dengan meningkatnya burnout. Hasil serupa juga ditemukan oleh Attariq dan Kawuryan (2026), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara academic workload dan academic burnout. Kedua penelitian tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa tingginya tuntutan yang harus dipenuhi mahasiswa dapat berkaitan dengan meningkatnya burnout.

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi, diperoleh nilai R Square sebesar 0,198 atau 19,8%. Artinya, beban kerja mampu menjelaskan 19,8% variasi burnout pada mahasiswa aktif organisasi yang menjadi responden penelitian. Sementara itu, sebesar 80,2% sisanya dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam model ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa beban kerja merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan burnout, tetapi masih terdapat faktor lain yang mungkin turut berperan. Misalnya, penelitian Wardani et al. (2024) menemukan bahwa resiliensi memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan academic burnout pada mahasiswa aktif organisasi. Artinya, mahasiswa dengan resiliensi yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat burnout yang lebih rendah. Selain itu, penelitian Kailuhu et al. (2026) menunjukkan bahwa student engagement berpengaruh negatif dan signifikan terhadap

academic burnout. Kedua penelitian tersebut memberikan gambaran bahwa kondisi pribadi dan keterlibatan mahasiswa dalam aktivitasnya juga dapat berkaitan dengan burnout.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini perlu dipahami sesuai dengan batasannya. Penelitian ini hanya melibatkan 62 responden dan menggunakan regresi linear sederhana dengan beban kerja sebagai satu-satunya variabel bebas. Oleh karena itu, hasil penelitian belum menggambarkan seluruh faktor yang berkaitan dengan burnout pada mahasiswa aktif organisasi. Selain itu, nilai koefisien determinasi menunjukkan bahwa sebagian besar variasi burnout belum dapat dijelaskan oleh beban kerja dalam model penelitian ini. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor lain, seperti resiliensi dan student engagement, untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai burnout pada mahasiswa aktif organisasi.

PENUTUP KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh beban kerja terhadap burnout pada mahasiswa aktif organisasi di Universitas Airlangga, dapat disimpulkan bahwa beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap burnout. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ dengan koefisien regresi sebesar 0,442. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban kerja yang dirasakan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat burnout yang dialami. Hasil uji F menunjukkan nilai F hitung sebesar 14,768 dengan signifikansi $< 0,001$, sehingga mode regresi dinyatakan layak. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,198 atau 19,8%. Artinya, beban kerja mampu menjelaskan sebesar 19,8% variasi burnout, sedangkan 80,2% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan demikian, beban kerja merupakan salah satu faktor yang berperan terhadap burnout, tetapi bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif dalam organisasi perlu memperhatikan beban dan pembagian tanggung jawab yang dijalankan bersamaan dengan kegiatan akademik. Pengelolaan beban kerja yang lebih baik dapat menjadi salah satu upaya untuk mengurangi risiko munculnya burnout pada mahasiswa aktif organisasi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat saran yang dapat dipertimbangkan . yang mana bagi organisasi kemahasiswaan, disarankan untuk membagi tugas dan tanggung jawab anggotanya secara lebih seimbang, menyesuaikan jumlah kegiatan dengan kapasitas anggota, serta memperhatikan jadwal akademik, terutama pada masa ujian, agar beban kerja tidak berlebihan dan risiko burnout dapat dikurangi.

Bagi mahasiswa aktif berorganisasi, disarankan untuk mengatur waktu dan menentukan prioritas antara kegiatan organisasi dan kewajiban akademik, serta tidak ragu menyampaikan kepada pengurus apabila beban yang dirasakan sudah melebihi kemampuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. N., Lestari, S. P., & Apriliyanti, R. (2024). Hubungan Beban Tugas, Kontrol Diri, Dan Komunitas Terhadap Burnout Academic Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran
- Anggraini, F. D. P., Aprianti, A., Setyawati, V. A. V., & Hartanto, A. A. (2022). Pembelajaran statistika menggunakan software SPSS untuk uji validitas dan reliabilitas. *Jurnal Basicedu*, 6(4), 6491-6504. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i4.3206>
- Ariyaningsih, S., Andrianto, A. A., Kusuma, A. S., & Prastyanti, R. A. (2023). Korelasi Kejahatan Asakir, I., & Mahmudah, F. (2022). Kreativitas dan inisiatif guru dalam pengembangan mutu pembelajaran
- Attariq, M. N. H., & Kawuryan, F. (2026). Peran konsep diri dan academic workload terhadap academic burnout mahasiswa. *Jurnal Psikologi Ekspresi*, 3(1), 39-48. <https://doi.org/10.24176/ekspresi.v3i1.16846>
- Chandra, F. (2024). Pengaruh beban kerja dan stres kerja terhadap burnout. *Jurnal Maneksi (Management Ekonomi dan Akuntansi)*, 13(1), 137-145. <https://doi.org/10.31959/jm.v13i1.2059>
- Daring.Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia,12(1), 49-60.
- Febriani, R. D., Triyono, Hariko, R., Yuca, V., & Magistarina, E. (2021). Factors Affecting Student's Burnout In Online Learning. *Jurnal Neo Konseling*, 3(3), 32-38. <https://doi.org/10.24036/00567kons2021>
- Jagodics, B., & Szabó, É. (2022). Student burnout in higher education: A demand-resource model approach. *Trends in Psychology*, 31, 757-776. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00137-4>
- Kailuhu, K. E., Purwaningrum, E. K., & Umaroh, S. K. (2026). Pengaruh student engagement terhadap burnout academic dan peran coping stress pada mahasiswa aktif organisasi kampus. *Jurnal Ilmiah Multidisipin*, 4(6), 495-508. <https://doi.org/10.60126/jim.v4i6.1621>
- Kurniawati, N., Fathurrohman, I., & Roysa, M. (2022). Analisis Semiotika Budaya Jawa Tengah 1(1), 45 - 54. <https://doi.org/10.56916/bip.v1i1.217>
- Lamirya, T. B., & Wulandari, W. (2026). Pengaruh beban kerja terhadap burnout yang dimediasi stres kerja serta peran self-efficacy sebagai variabel moderasi (Studi pada Pegawai DP3AP2KB Kota Batu). *Jurnal QOSIM*, 4(4). <https://doi.org/10.61104/jq.v4i4.12007>
- Manoach, J. L., & Susilo, D. (2023). Grit dan Religiositas terhadap Work Engagement pada Pengurus Ormawa yang Beragama Kristiani di Surabaya. 11(2). online. *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 5(1), 31-40. Pada Film Mangkujiwo Karya Azhar Kinoi Lubis. *Buletin Ilmiah Pendidikan*,
- Panhardyka, H. A. (2025). Analisis hubungan beban kerja terhadap stres kerja dan burnout pada mahasiswa pendidikan profesi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Malang. *Jurnal Kedokteran Komunitas (Journal of Community Medicine)*, 13(1), 1-11. <http://repository.unisma.ac.id/handle/123456789/11770>
- Safitri, A., Basti, B., & Kusuma, P. (2025). Pengaruh role overload terhadap burnout pada mahasiswa fungsionaris organisasi kemahasiswaan. *Jurnal Talenta Mahasiswa*, 4(3), 51-61. <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/70069/32090>
- Siber dengan Percepatan Digitalisasi di Indonesia. *Justisia: Jurnal Ilmu Hukum*, 1(1), 1 - 11. <https://doi.org/10.56457/jjih.v1i1.38>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R &D dan Penelitian Tindakan . Bandung: Alfabeta.

- Wardani, F. P., Suroso, & Arifiana, I. Y. (2024). Academic burnout pada mahasiswa yang aktif berorganisasi: Bagaimana peran resiliensi? *JlWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(4), 110-118. <https://doi.org/10.30996/jiwa.v2i04.12548>
- Waruwu, M., Pu'at, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode penelitian kuantitatif: Konsep, jenis, tahapan dan kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1). <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>