



SEMINAR NASIONAL : KEAMANAN PSIKOLOGI DI ERA DIGITAL
Fakultas Psikologi , Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
Jakarta, 28 Juli 2026

PENGEMBANGAN DAN VALIDASI SKALA BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA: ANALISIS KONSTRUK MENGGUNAKAN PRINCIPAL COMPONENT ANALYSIS (PCA)

Cindi Indriani¹, Elicia Yolanda Putri², Zaky Eka Hermita³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

²Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

³Fakultas psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Corresponding Author: 202310515111@mhs.ubharajaya.ac.id,
202310515120@mhs.ubharajaya.ac.id, 202310515128@mhs.ubharajaya.ac.id,

Abstrak:

Burnout akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang semakin banyak dialami mahasiswa akibat tingginya tuntutan akademik, beban tugas, tekanan pencapaian prestasi, serta kesulitan dalam menyeimbangkan aktivitas akademik dan kehidupan pribadi. Kondisi ini dapat menyebabkan kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, sikap sinis terhadap kegiatan akademik, serta menurunnya efektivitas diri yang pada akhirnya berdampak pada prestasi akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu kendala dalam upaya identifikasi burnout akademik adalah terbatasnya instrumen yang memiliki kualitas psikometrik yang memadai dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi skala burnout akademik pada mahasiswa melalui analisis konstruk menggunakan Principal Component Analysis (PCA). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengembangan alat ukur psikologis yang meliputi penyusunan indikator berdasarkan kajian teori, penulisan aitem, penilaian ahli (*expert judgement*), uji coba instrumen, serta pengujian validitas dan reliabilitas. Instrumen yang dikembangkan terdiri dari 14 aitem yang diujikan kepada mahasiswa sebagai responden penelitian. Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh aitem dinyatakan

layak berdasarkan penilaian ahli. Analisis PCA menghasilkan satu komponen utama dengan nilai eigenvalue sebesar 9,386 yang mampu menjelaskan 67,0% varians total. Seluruh aitem memiliki nilai *factor loading* yang tinggi, yaitu antara 0,761 hingga 0,869, yang menunjukkan kemampuan aitem dalam merepresentasikan konstruk burnout akademik. Selain itu, hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,961 yang mengindikasikan konsistensi internal yang sangat baik. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa skala burnout akademik yang dikembangkan memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang sangat baik sehingga layak digunakan sebagai instrumen pengukuran burnout akademik pada mahasiswa.

Kata Kunci: *Burnout Akademik, Validitas Konstruk, Principal Component Analysis*

Pendahuluan

Burnout akademik menjadi salah satu permasalahan psikologis yang semakin banyak ditemukan pada mahasiswa di berbagai perguruan tinggi. Menurut Maslach & Jackson (1981) burnout merupakan kondisi kelelahan psikologis yang muncul akibat tekanan berkepanjangan yang tidak mampu diatasi secara efektif oleh individu. Dalam konteks pendidikan tinggi, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik, memenuhi target capaian pembelajaran, mengikuti kegiatan organisasi, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. Tuntutan tersebut sering kali menyebabkan munculnya stres akademik yang berkelanjutan. Ketika stres akademik tidak dapat dikelola dengan baik, mahasiswa berpotensi mengalami kelelahan emosional, penurunan motivasi belajar, dan sikap negatif terhadap aktivitas akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Raharjo & Prahara (2022) menunjukkan bahwa burnout akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan rendahnya keterlibatan belajar dan menurunnya prestasi akademik mahasiswa. Fenomena ini semakin mengkhawatirkan karena dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan studi mahasiswa dalam jangka panjang. Oleh karena itu, burnout akademik perlu mendapat perhatian serius dari berbagai pihak di lingkungan pendidikan tinggi. Upaya identifikasi yang tepat menjadi langkah awal dalam mengurangi dampak negatif burnout akademik. Dengan demikian, diperlukan instrumen yang mampu mengukur kondisi burnout akademik secara akurat dan sesuai dengan karakteristik mahasiswa masa kini.

Fenomena burnout akademik semakin meningkat seiring dengan perubahan sistem pembelajaran dan tingginya tuntutan akademik pada era modern. Penelitian Biremanoe, (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik secara terus-menerus cenderung menunjukkan gejala kelelahan, sinisme terhadap kegiatan perkuliahan, serta menurunnya keyakinan terhadap kemampuan akademiknya. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga pada kesehatan mental mahasiswa. Di Indonesia, berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering mengalami kesulitan dalam mengelola tuntutan perkuliahan, terutama terkait penyelesaian tugas, ujian, dan target kelulusan. Di tengah perkembangan teknologi dan sistem pembelajaran yang semakin dinamis, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Namun, tidak semua mahasiswa mampu menghadapi tuntutan tersebut secara optimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Christiana et al. (2020) burnout akademik yang tidak terdeteksi sejak dini dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis, penurunan produktivitas, dan keinginan untuk menghentikan studi. Oleh sebab itu, pengukuran burnout akademik yang akurat

menjadi kebutuhan penting untuk mendukung program pencegahan dan intervensi di lingkungan perguruan tinggi. Keberadaan alat ukur yang baik akan membantu peneliti maupun praktisi dalam mengidentifikasi mahasiswa yang berisiko mengalami burnout akademik.

Meskipun penelitian mengenai burnout akademik telah berkembang cukup pesat, ketersediaan instrumen yang memiliki kualitas psikometrik yang baik masih menjadi tantangan. Pengembangan alat ukur psikologis harus melalui proses sistematis yang mencakup penentuan konstruk, penyusunan aitem, validasi isi, serta pengujian validitas konstruk dan reliabilitas (David et al., 2025). Banyak instrumen burnout yang dikembangkan berdasarkan konteks budaya dan karakteristik populasi tertentu sehingga belum tentu sesuai digunakan pada populasi mahasiswa Indonesia. Oleh karena itu, diperlukan pengembangan alat ukur yang mempertimbangkan karakteristik responden serta konteks akademik yang relevan. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menguji validitas konstruk instrumen adalah Principal Component Analysis (PCA). Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi struktur faktor yang mendasari aitem-aitem dalam suatu skala. PCA merupakan metode yang efektif untuk mengevaluasi hubungan antar aitem dan menentukan apakah aitem-aitem tersebut benar-benar merepresentasikan konstruk yang diukur (Yahya & Yulianto, 2018). Penggunaan PCA dalam pengembangan instrumen burnout akademik diharapkan mampu menghasilkan alat ukur yang memiliki validitas konstruk yang kuat serta mampu menggambarkan kondisi burnout akademik secara lebih akurat.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan memvalidasi skala burnout akademik pada mahasiswa melalui analisis konstruk menggunakan Principal Component Analysis (PCA). Penelitian ini diawali dengan penyusunan indikator berdasarkan kajian teori burnout akademik, kemudian dilanjutkan dengan penulisan aitem dan penilaian oleh ahli untuk memastikan kesesuaian isi instrumen. Selanjutnya, instrumen diujikan kepada mahasiswa untuk memperoleh data empiris yang digunakan dalam pengujian validitas dan reliabilitas. Pengembangan instrumen yang baik harus mampu menunjukkan bukti validitas konstruk dan konsistensi internal yang memadai (França & Dias, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya berfokus pada penyusunan aitem, tetapi juga pada evaluasi kualitas psikometrik instrumen secara menyeluruh. Hasil penelitian diharapkan dapat menghasilkan skala burnout akademik yang valid dan reliabel sehingga dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian maupun praktik psikologi pendidikan. Selain itu, instrumen yang dihasilkan diharapkan mampu membantu perguruan tinggi dalam mengidentifikasi tingkat burnout akademik mahasiswa secara lebih tepat. Dengan tersedianya alat ukur yang berkualitas, upaya pencegahan dan penanganan burnout akademik dapat dilakukan secara lebih efektif dan berbasis data empiris.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pengembangan alat ukur psikologi untuk menyusun dan memvalidasi skala burnout akademik pada mahasiswa. Proses penelitian diawali dengan identifikasi konstruk burnout akademik berdasarkan kajian teori yang relevan, kemudian dilanjutkan dengan penyusunan indikator dan penulisan aitem sesuai aspek yang akan diukur. Selanjutnya, dilakukan penilaian oleh ahli (expert judgement) untuk mengevaluasi kesesuaian isi, kejelasan bahasa, dan relevansi setiap aitem terhadap konstruk burnout akademik. Hasil evaluasi ahli digunakan sebagai

dasar dalam merevisi dan menyempurnakan aitem sebelum dilakukan uji coba lapangan. Instrumen yang telah disusun terdiri dari 14 aitem yang kemudian diujikan kepada responden mahasiswa untuk memperoleh data empiris. Data hasil uji coba dianalisis menggunakan Principal Component Analysis (PCA) untuk menguji validitas konstruk dan mengidentifikasi struktur faktor yang mendasari aitem-aitem dalam skala. Kelayakan analisis faktor ditentukan berdasarkan hubungan antaraitem yang signifikan serta nilai eigenvalue yang memenuhi kriteria pembentukan komponen. Selain itu, kekuatan kontribusi setiap aitem dievaluasi melalui nilai factor loading pada komponen yang terbentuk. Setelah struktur konstruk diperoleh, reliabilitas instrumen dianalisis menggunakan koefisien Alpha Cronbach untuk mengetahui konsistensi internal antaraitem. Hasil analisis validitas dan reliabilitas digunakan untuk menentukan kelayakan instrumen sebagai alat ukur burnout akademik. Melalui tahapan tersebut, diharapkan diperoleh skala burnout akademik yang memiliki kualitas psikometrik yang baik dan dapat digunakan dalam penelitian maupun praktik psikologi pendidikan.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala burnout akademik yang dikembangkan memiliki kualitas psikometrik yang baik berdasarkan tahapan pengembangan instrumen yang sistematis. Menurut Juanda & Rosiana (2023) pengembangan alat ukur psikologis harus diawali dengan penentuan konstruk yang jelas dan didukung oleh validasi isi melalui penilaian ahli. Pada penelitian ini, seluruh aitem yang disusun telah melalui proses *expert judgement* untuk memastikan kesesuaian indikator dengan konsep burnout akademik. Hasil penilaian ahli menunjukkan bahwa setiap aitem telah merepresentasikan aspek burnout akademik yang ingin diukur sehingga layak untuk diujicobakan kepada responden. Tahapan ini penting karena validitas isi merupakan dasar bagi terbentuknya validitas konstruk yang kuat. Instrumen yang memiliki kesesuaian isi yang baik akan menghasilkan data yang lebih akurat dalam mengukur kondisi psikologis individu. Selain itu, proses penyusunan aitem yang mengacu pada teori burnout akademik memungkinkan setiap pernyataan menggambarkan pengalaman kelelahan akademik yang dialami mahasiswa. Di tengah proses pengembangan instrumen, kualitas aitem menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan analisis psikometrik berikutnya. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa prosedur pengembangan instrumen telah dilaksanakan sesuai standar pengembangan alat ukur psikologi. Hasil tersebut memperkuat pandangan bahwa kualitas instrumen sangat dipengaruhi oleh ketepatan proses penyusunan dan evaluasi aitem sejak tahap awal. Dengan demikian, instrumen burnout akademik yang dikembangkan telah memiliki landasan konseptual yang kuat untuk digunakan pada tahap pengujian konstruk. Sejalan dengan temuan M. Sani & Diana (2022) instrumen yang dikembangkan melalui prosedur sistematis cenderung menghasilkan validitas yang lebih baik dibandingkan instrumen yang tidak melalui tahapan psikometrik yang memadai.

Hasil analisis konstruk menggunakan Principal Component Analysis (PCA) menunjukkan bahwa keempat belas aitem burnout akademik membentuk satu komponen utama dengan nilai eigenvalue sebesar 9,386 dan mampu menjelaskan 67,0% varians total. Proporsi varians yang dijelaskan di atas 50% menunjukkan bahwa faktor yang terbentuk memiliki kemampuan yang baik dalam merepresentasikan konstruk yang diukur (Schaufeli et al., 2002). Temuan ini mengindikasikan bahwa seluruh aitem dalam skala secara konsisten mengukur satu dimensi utama, yaitu burnout akademik. Selain itu, hasil factor loading yang

berada pada rentang 0,761 hingga 0,869 menunjukkan bahwa setiap aitem memiliki hubungan yang kuat dengan faktor yang terbentuk. Nilai loading yang tinggi menunjukkan bahwa aitem mampu merepresentasikan konstruk burnout akademik secara optimal dan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pembentukan faktor. Di bagian tengah analisis, ditemukan bahwa tidak terdapat aitem dengan loading rendah sehingga seluruh aitem dapat dipertahankan dalam instrumen akhir. Hasil ini mengindikasikan bahwa struktur faktor skala bersifat unidimensional dan memiliki konsistensi konseptual yang baik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Jacobs & Dodd (2003) yang menyatakan bahwa burnout akademik pada mahasiswa dapat muncul sebagai konstruk yang terintegrasi dan tercermin melalui respons yang konsisten terhadap berbagai indikator kelelahan akademik. Dengan demikian, PCA memberikan bukti empiris bahwa instrumen yang dikembangkan memiliki validitas konstruk yang kuat dan mampu mengukur burnout akademik secara representatif. Hasil ini juga menunjukkan bahwa struktur faktor yang diperoleh sesuai dengan kerangka teoritis burnout akademik yang menjadi dasar pengembangan instrumen.

Selain memiliki validitas konstruk yang baik, skala burnout akademik yang dikembangkan juga menunjukkan reliabilitas yang sangat tinggi dengan koefisien Alpha Cronbach sebesar 0,961. Menurut Rabuka et al. (2023) nilai reliabilitas di atas 0,90 menunjukkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik dan mengindikasikan bahwa aitem-aitem dalam instrumen mengukur konstruk yang sama secara stabil. Tingginya reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa responden memberikan pola jawaban yang relatif konsisten terhadap seluruh aitem burnout akademik. Hal tersebut memperkuat hasil PCA yang menunjukkan adanya satu faktor dominan yang mendasari seluruh aitem dalam instrumen. Di samping itu, kombinasi antara validitas konstruk yang tinggi dan reliabilitas yang sangat baik menunjukkan bahwa skala memiliki kualitas psikometrik yang memadai untuk digunakan dalam penelitian maupun asesmen psikologis. Instrumen yang reliabel memungkinkan pengukuran burnout akademik dilakukan secara lebih akurat dan dapat menghasilkan data yang konsisten pada berbagai kondisi pengukuran. Pada bagian akhir, hasil penelitian ini mendukung pentingnya pengembangan alat ukur yang berbasis bukti empiris untuk memahami kondisi burnout akademik mahasiswa secara lebih komprehensif. Temuan ini juga memberikan kontribusi terhadap pengembangan instrumen psikologi pendidikan di Indonesia yang masih memerlukan alat ukur yang sesuai dengan karakteristik mahasiswa lokal. Oleh karena itu, skala burnout akademik yang dihasilkan dapat dimanfaatkan sebagai alat identifikasi dini terhadap mahasiswa yang berisiko mengalami burnout. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Jacobs & Dodd (2003) yang menegaskan bahwa pengukuran burnout akademik yang akurat sangat penting untuk mendukung upaya pencegahan dan intervensi guna meningkatkan kesejahteraan psikologis serta keberhasilan akademik mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengembangan dan validasi instrumen, dapat disimpulkan bahwa skala burnout akademik yang disusun telah memenuhi kriteria psikometrik yang baik untuk digunakan sebagai alat ukur pada mahasiswa. Proses penyusunan instrumen yang diawali dengan kajian teori, penyusunan indikator, penulisan aitem, serta penilaian oleh ahli menghasilkan 14 aitem yang dinilai relevan dalam merepresentasikan konstruk burnout akademik. Hasil analisis Principal Component Analysis (PCA) menunjukkan bahwa seluruh

aitem membentuk satu komponen utama yang mampu menjelaskan sebagian besar varians konstruk burnout akademik, sehingga mendukung terbentuknya struktur faktor yang kuat dan bersifat unidimensional. Nilai factor loading yang tinggi pada seluruh aitem menunjukkan bahwa setiap aitem memiliki kontribusi yang signifikan dalam mengukur burnout akademik. Selain itu, hasil uji reliabilitas memperlihatkan tingkat konsistensi internal yang sangat baik, yang menandakan bahwa instrumen mampu memberikan hasil pengukuran yang stabil dan akurat. Temuan ini mengindikasikan bahwa burnout akademik pada mahasiswa dapat diukur secara efektif melalui instrumen yang dikembangkan dalam penelitian ini. Dengan demikian, skala burnout akademik yang dihasilkan memiliki validitas konstruk dan reliabilitas yang kuat sehingga layak digunakan untuk kepentingan penelitian, asesmen psikologis, maupun pemetaan kondisi mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Keberadaan instrumen ini juga diharapkan dapat mendukung upaya deteksi dini dan perancangan program intervensi yang lebih tepat sasaran dalam mengurangi risiko burnout akademik pada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Biremanoe, M. E. (2021). Burnout Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 165–172. https://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/2809/0
- Christiana, E., Surabaya, N., Lidah, J., Surabaya, W., Timur, J., & Penulis, I. *. (2020). *Burnout Akademik Selama Pandemi Covid 19. Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Mengukuhkan Eksistensi Peran BK Pasca Pandemi Covid-19*.
- David, L., Wardhana, R., Yoenanto, N. H., Fardhana, N. A., & Info, A. (2025). Factors Affecting Academic Burnout in College Students: Scoping Review Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Academic Burnout Pada Mahasiswa: Scoping Review. *Jurnal Imiah Psikologi*, 13(2), 201–210. <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.18351>
- França, F. D. P., & Dias, T. L. (2021). Validity and Reliability of the Perceptions of Academic Stress Scale. *Psicologia - Teoria e Prática*, 23(1), 1–21. <https://doi.org/10.5935/1980-6906/eptpa13041>
- Jacobs, S. R., & Dodd, D. K. (2003). Student Burnout as a Function of Personality, Social Support, and Workload. *Journal of College Student Development*, 44(3), 291–303. <https://doi.org/10.1353/csd.2003.0028>
- Juanda, D. A., & Rosiana, D. (2023). *Kajian Mengenai Academic Burnout pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran*. 1046–1053.
- M. Sani, R., & Diana, R. (2022). BURNOUT AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENEMPUH TUGAS AKHIR Muhamad Sani Rosyad Hasbillah. *Jurnal Penelitian Psikologi Akademik*, 9(6), 122–132.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. 2, 99–113.
- 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>
- Raharjo, S. T., & Prahara, S. A. (2022). Mahasiswa Yang Bekerja: Problem Focused Coping Dengan Academic Burnout. *Jurnal Sudut Pandang (JSP)*, 2(12), 2798–5962.
- Schaufeli, W. B., Salanova, M., Bakker, A. B., & Ales-rom, V. G. (2002). *THE MEASUREMENT OF ENGAGEMENT AND BURNOUT : A TWO SAMPLE CONFIRMATORY FACTOR*. 71–92.
- Yahya, S. D., & Yulianto, H. (2018). Burnout sebagai implikasi konflik peran ganda (pekerjaan–kuliah) pada mahasiswa yang bekerja di Kota Makassar. *AkMen Jurnal Ilmiah*, 15(4), 564–573. <https://e-jurnal.stienobel-indonesia.ac.id/index.php/akmen/article/view/517>