



## Normalisasi Kelelahan dalam Budaya Organisasi Mahasiswa: Produksi Sosial *Burnout* Akademik

### INFO PENULIS

Nabila Anggita Sari  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
[2290230067@untirta.ac.id](mailto:2290230067@untirta.ac.id)  
+6285946454688

Rizki Setiawan  
Universitas Sultan Ageng Tirtayasa  
[rizkisetiawan@untirta.ac.id](mailto:rizkisetiawan@untirta.ac.id)  
+6281286015416

### INFO ARTIKEL

ISSN: 2808-1307  
Vol. 6, No. 1, April 2026  
<http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajsh>

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

### **Saran Penulisan Referensi:**

Sari, N. A., & . Setiawan, R. (2026) Normalisasi Kelelahan dalam Budaya Organisasi Mahasiswa: Produksi Sosial *Burnout* Akademik *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 6 (1),893-903.

### **Abstrak**

*Burnout* akademik pada mahasiswa selama ini umumnya dipahami sebagai persoalan individual yang berkaitan dengan ketidakmampuan mengelola tekanan akademik. Namun, pendekatan tersebut kurang memperhatikan bagaimana konteks sosial, khususnya organisasi mahasiswa, turut membentuk dan mempertahankan pengalaman kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana budaya keaktifan dalam organisasi mahasiswa mereproduksi dan menormalisasi kelelahan akademik sebagai bentuk disiplin simbolik. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi studi kasus pada Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, dengan delapan informan yang dipilih secara *purposive*. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan model interaktif Miles, Huberman, dan Saldaña dengan perspektif praktik sosial Pierre Bourdieu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa budaya keaktifan memproduksi keterlibatan sebagai standar legitimasi yang diinternalisasi menjadi habitus. Kesibukan berfungsi sebagai kapital simbolik, sementara tekanan teman sebaya menjadi mekanisme kontrol implisit. Kelelahan kemudian dimaknai sebagai komitmen moral dan dinormalisasi dalam praktik organisasi. Dengan demikian, *burnout* akademik tidak hanya merupakan kondisi psikologis, tetapi merupakan hasil dari mekanisme sosial yang bekerja melalui relasi antara arena, habitus, dan kapital simbolik. Penelitian ini menunjukkan bahwa normalisasi kelelahan akademik merupakan bentuk disiplin simbolik dalam budaya organisasi mahasiswa, yang mendorong individu untuk terus terlibat tanpa paksaan langsung.

**Kata Kunci:** *burnout* akademik; budaya keaktifan; disiplin simbolik, organisasi mahasiswa; habitus

### Abstract

Academic burnout among students is commonly understood as an individual problem related to the inability to manage academic pressure. However, this perspective tends to overlook the role of social context, particularly student organizations, in shaping and sustaining experiences of exhaustion. This study aims to analyze how a culture of activeness within student organizations reproduces and normalizes academic burnout as a form of symbolic discipline. This research employs a qualitative approach with a case study strategy at the Sociology Education Student Association of Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, involving eight purposively selected informants. Data were collected through in-depth interviews, observation, and documentation, and analyzed using the interactive model of Miles, Huberman, and Saldaña within the framework of Pierre Bourdieu's theory of practice. The findings reveal that the culture of activeness produces participation as a standard of legitimacy, which is internalized into habitus. Busyness functions as symbolic capital, while peer pressure operates as an implicit mechanism of control. Exhaustion is then interpreted as a form of moral commitment and normalized within organizational practices. Thus, academic burnout is not merely a psychological condition, but the result of social mechanisms operating through the relations between field, habitus, and symbolic capital. This study highlights that the normalization of academic burnout constitutes a form of symbolic discipline within student organizational culture, encouraging individuals to remain engaged without explicit coercion.

**Key Words:** academic burnout; culture of activeness; symbolic discipline; student organizations; habitus

### A. Pendahuluan

Dalam kajian *burnout* akademik, sebagian besar penelitian masih cenderung memposisikan *burnout* sebagai persoalan individual dan psikologis yang berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola stres akademik. *Burnout* umumnya dipahami sebagai respon terhadap tekanan kronis yang ditandai oleh kelelahan emosional, sikap sinis, serta penurunan efektivitas diri (Maslach & Leiter, 2016; Schaufeli dkk., 2002). Dalam konteks mahasiswa, kondisi ini sering dikaitkan dengan tuntutan akademik, proses adaptasi, serta beban tugas yang tinggi (Stoliker & Lafreniere, 2015). Dampaknya tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga berimplikasi pada menurunnya motivasi belajar dan performa akademik (Purnamasari dkk., 2024). Namun demikian, pendekatan tersebut cenderung menempatkan *burnout* sebagai masalah yang bersumber dari individu, sehingga kurang memberikan perhatian pada konteks sosial yang membentuk pengalaman tersebut (Anggraini & Chusairi, 2022).

Pendekatan individual tersebut menjadi problematis ketika dihadapkan pada realitas kehidupan mahasiswa yang tidak terlepas dari dinamika organisasi dan relasi sosial. Mahasiswa, khususnya yang aktif dalam organisasi, tidak hanya berhadapan dengan tuntutan akademik, tetapi juga dengan ekspektasi kolektif yang mendorong keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas organisasi. Dalam konteks ini, kelelahan akademik tidak semata-mata muncul sebagai akibat dari beban kerja, tetapi juga berkaitan dengan nilai, norma, dan praktik sosial yang berkembang dalam lingkungan organisasi. Budaya keaktifan yang menekankan loyalitas, produktivitas, dan keterlibatan terus-menerus berpotensi membentuk kondisi di mana kelelahan tidak hanya dialami, tetapi juga diterima sebagai konsekuensi yang wajar (Amelia dkk., 2024). Selain itu, relasi sosial dalam organisasi yang ditopang oleh kapital sosial, seperti kepercayaan dan jaringan, dapat berfungsi sebagai mekanisme yang secara implisit mendorong individu untuk tetap terlibat aktif, bahkan dalam kondisi lelah (Rahayu & Setiawan, 2021).

Dalam perspektif konstruksi sosial, realitas dipahami sebagai hasil interaksi sosial yang berlangsung secara berulang hingga membentuk kebiasaan yang dianggap wajar (Berger & Luckmann, 1966). Namun, untuk memahami bagaimana praktik tersebut bekerja secara konkret dalam kehidupan organisasi, diperlukan pendekatan yang mampu menjelaskan relasi antara tindakan individu dan struktur sosial.

Dalam kerangka Pierre Bourdieu, organisasi mahasiswa dapat dipahami sebagai arena (*field*) yang memproduksi dan mereproduksi nilai keaktifan sebagai standar ideal. Dalam arena ini, keterlibatan aktif tidak hanya menghasilkan kapital sosial, tetapi juga kapital simbolik berupa pengakuan dan legitimasi sebagai "anggota aktif". Kapital simbolik tersebut kemudian berfungsi

sebagai mekanisme yang mendorong individu untuk terus terlibat, bahkan dalam kondisi kelelahan, demi mempertahankan posisi dan pengakuan dalam organisasi.

Melalui keterlibatan yang berlangsung secara berulang, mahasiswa membentuk habitus yang menormalisasi kelelahan sebagai konsekuensi moral dari komitmen organisasi. Dalam konteks ini, kelelahan tidak lagi dipersepsikan sebagai masalah individual, melainkan sebagai bagian dari kedisiplinan yang secara simbolik diharapkan dalam budaya organisasi mahasiswa (Bourdieu, 1977 dalam Meissner, 2021).

Meskipun kajian mengenai *burnout* akademik telah berkembang, namun masih terbatas penelitian yang secara spesifik menunjukkan bagaimana kelelahan akademik tidak hanya muncul sebagai dampak dari tekanan akademik dan tuntutan organisasi, tetapi juga dinormalisasi sebagai bagian dari budaya organisasi mahasiswa. Lebih jauh, masih sedikit kajian yang melihat bagaimana kelelahan tersebut dapat berfungsi sebagai mekanisme disiplin simbolik, di mana individu secara tidak sadar menyesuaikan diri dengan tuntutan kolektif melalui internalisasi nilai keaktifan. Dalam konteks ini, kelelahan tidak sekadar dialami sebagai konsekuensi dari beban aktivitas, melainkan menjadi bagian dari praktik sosial yang dianggap sah dan bernilai dalam struktur organisasi.

Berdasarkan hal tersebut, artikel ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana budaya keaktifan dalam organisasi mahasiswa mereproduksi dan menormalisasi kelelahan akademik sebagai bentuk disiplin simbolik melalui praktik sosial sehari-hari. Dengan menggunakan perspektif praktik sosial Pierre Bourdieu, penelitian ini memfokuskan pada bagaimana relasi antara habitus, arena, dan modal membentuk pengalaman *burnout* akademik dalam konteks organisasi mahasiswa.

## B. Metodologi

### 1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan strategi studi kasus untuk menganalisis bagaimana budaya keaktifan dalam organisasi mahasiswa mereproduksi dan menormalisasi kelelahan akademik sebagai bentuk disiplin simbolik. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap makna, pengalaman, serta praktik sosial yang dikonstruksikan melalui interaksi sehari-hari (Creswell, 2014). Adapun strategi studi kasus digunakan karena penelitian berfokus pada satu konteks spesifik, yaitu organisasi mahasiswa pada tingkat himpunan program studi, sehingga memungkinkan analisis yang kontekstual terhadap dinamika budaya organisasi dan praktik sosial yang berlangsung (Fiantika dkk., 2022).

### 2. Posisi Peneliti

Penelitian ini menempatkan peneliti sebagai *outsider*, yaitu tidak terlibat dalam struktur organisasi yang diteliti. Posisi ini memungkinkan peneliti menjaga jarak analitis terhadap fenomena yang diamati sekaligus meminimalkan bias subjektivitas dalam memahami dinamika organisasi. Namun demikian, sebagai bagian dari lingkungan akademik yang sama, peneliti tetap memiliki kedekatan kontekstual yang memungkinkan pemahaman terhadap realitas sosial mahasiswa secara lebih sensitif.

### 3. Subjek Penelitian (Populasi dan Sampel)

Subjek penelitian adalah mahasiswa yang aktif dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa (HIMADIKSIO). Pemilihan informan dilakukan secara *purposive sampling*, yaitu berdasarkan kriteria yang relevan dengan tujuan penelitian sehingga data yang diperoleh bersifat mendalam dan sesuai dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2020). Informan dipilih dengan mempertimbangkan variasi posisi dalam organisasi dan tingkat keterlibatan, sehingga memungkinkan analisis terhadap perbedaan pengalaman dan pemaknaan kelelahan akademik. Kriteria informan mencakup mahasiswa yang aktif dalam organisasi, memiliki pengalaman dalam aktivitas organisasi secara intens, pernah mengalami atau merefleksikan tekanan akademik dan organisasi, serta bersedia memberikan informasi secara terbuka.

Jumlah informan dalam penelitian ini adalah delapan orang yang ditentukan berdasarkan kecukupan variasi pengalaman untuk menunjukkan pola hubungan antara posisi organisasi dan pengalaman *burnout*, bukan semata-mata berdasarkan klaim kejenuhan data (Kusumastuti & Khoiron, 2019). Variasi ini penting untuk melihat bagaimana budaya organisasi bekerja secara berbeda terhadap individu dengan posisi dan tingkat keterlibatan yang beragam.

### 4. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan dalam konteks organisasi Himpunan Mahasiswa Pendidikan Sosiologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Kota Serang, Banten. Pemilihan konteks ini didasarkan pada relevansinya sebagai arena organisasi mahasiswa yang memiliki dinamika aktivitas dan tuntutan keaktifan yang tinggi. Penelitian dilaksanakan pada periode September hingga November 2025, yang mencakup proses pengumpulan data melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi hingga tahap analisis data.

#### 5. Profil Informan

Untuk memberikan gambaran yang lebih sistematis mengenai karakteristik informan, berikut disajikan ringkasan profil informan berdasarkan jenis kelamin, semester, posisi organisasi, lama aktif, dan tingkat keterlibatan:

**Tabel 1. Profil Informan Penelitian**

Kode	Jenis Kelamin	Semester	Posisi	Lama Aktif	Tingkat Keterlibatan
M1	Perempuan	V	BPHU	2 periode	Tinggi
R2	Laki-laki	V	Anggota	2 periode	Tinggi
T3	Perempuan	V	BPHU	2 periode	Tinggi
Y4	Perempuan	V	BPHU	2 periode	Tinggi
A5	Laki-laki	III	Anggota	1 periode	Sedang
B6	Perempuan	III	Anggota	1 periode	Sedang
C7	Perempuan	III	Anggota	1 periode	Sedang
H8	Laki-laki	III	Anggota	1 periode	Sedang

Informan dengan posisi BPHU dikategorikan memiliki tingkat keterlibatan tinggi karena terlibat dalam fungsi koordinatif dan pengambilan keputusan, sementara anggota dikategorikan memiliki keterlibatan sedang sebagai pelaksana kegiatan organisasi.

#### 6. Teknik Pengumpulan Dat

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi non-partisipatif, dan dokumentasi, dengan peneliti sebagai instrumen utama yang terlibat langsung dalam proses penggalian dan interpretasi data lapangan. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur untuk menggali pengalaman, narasi, serta pemaknaan informan terhadap kelelahan akademik dalam konteks organisasi. Observasi dilakukan dengan mengamati aktivitas organisasi, seperti rapat dan pelaksanaan program kerja, guna memahami dinamika interaksi sosial yang berlangsung. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung berupa arsip organisasi, struktur kepengurusan, dan catatan kegiatan. Ketiga teknik tersebut digunakan secara triangulatif untuk meningkatkan kredibilitas data (Sugiyono, 2020).

#### 7. Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan model interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldaña (2014) yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dalam penelitian ini, analisis diarahkan untuk mengidentifikasi bagaimana kelelahan akademik dimaknai, dibicarakan, dan dibenarkan oleh mahasiswa dalam konteks aktivitas organisasi. Fokus analisis terletak pada cara informan menjelaskan pengalaman lelahnya, termasuk bagaimana mereka menormalisasi kondisi tersebut sebagai bagian dari tanggung jawab, komitmen, atau konsekuensi dari keaktifan organisasi.

Proses analisis data dilakukan melalui *coding* tematik untuk mengidentifikasi pola pengalaman *burnout* yang muncul dalam narasi informan, seperti konflik peran antara akademik dan organisasi, tekanan sosial dalam relasi antaranggota, serta penurunan keterlibatan akademik. Selanjutnya, data dikategorikan berdasarkan posisi dan tingkat keterlibatan dalam organisasi untuk melihat variasi pengalaman serta perbedaan cara informan memaknai kelelahan akademik.

Tahap berikutnya adalah interpretasi relasional yang berfokus pada bagaimana kelelahan tersebut tidak hanya dialami, tetapi juga dimaknai, dibenarkan, dan dinormalisasi dalam interaksi organisasi. Analisis ini dilakukan dengan menelusuri bagaimana praktik sosial dalam organisasi membentuk kecenderungan tindakan (*habitus*), bagaimana nilai keaktifan berfungsi sebagai sumber pengakuan (*kapital simbolik*), serta bagaimana organisasi beroperasi sebagai arena yang memproduksi dan mereproduksi standar keaktifan tertentu. Dengan demikian, analisis tidak hanya mengidentifikasi pengalaman *burnout*, tetapi juga menjelaskan mekanisme sosial yang memungkinkan kelelahan

akademik diterima sebagai sesuatu yang wajar dalam budaya organisasi mahasiswa (Miles dkk., 2014).

#### 8. Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dijaga melalui teknik triangulasi dan *member check*. Triangulasi dilakukan dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi, dan dokumentasi, untuk melihat konsistensi narasi serta kesesuaian antara apa yang dikatakan informan dengan praktik yang berlangsung dalam aktivitas organisasi (Sugiyono, 2020).

Selain itu, *member check* dilakukan dengan mengonfirmasi kembali hasil wawancara kepada informan, khususnya terkait interpretasi peneliti terhadap pengalaman kelelahan yang mereka sampaikan. Proses ini bertujuan untuk memastikan bahwa pemaknaan yang dihasilkan tidak menyimpang dari maksud informan serta tetap merefleksikan pengalaman yang mereka alami (Creswell, 2014).

Melalui kedua langkah tersebut, penelitian ini berupaya menjaga kredibilitas data, terutama dalam memahami bagaimana kelelahan akademik dimaknai dan dinormalisasi dalam konteks organisasi mahasiswa.

### C. Hasil dan Pembahasan

#### 1. Budaya Keaktifan sebagai Arena Produksi Nilai

Organisasi mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai ruang kegiatan, tetapi sebagai arena sosial yang secara aktif memproduksi dan mereproduksi nilai keaktifan sebagai standar ideal keanggotaan. Dalam konteks ini, HIMADIKSIO bukan sekadar wadah aktivitas, melainkan ruang di mana identitas, orientasi tindakan, dan ekspektasi kolektif dibentuk melalui interaksi yang berlangsung secara berulang (Larasati dkk., 2023). Keaktifan tidak lagi dipahami sebagai pilihan individual yang bersifat bebas, melainkan sebagai norma yang dilekatkan secara sosial pada status keanggotaan.

Dalam kerangka Pierre Bourdieu (1977), organisasi dapat dipahami sebagai *field* yang memiliki logika internal tersendiri, di mana nilai-nilai tertentu diproduksi, dipertahankan, dan didistribusikan sebagai acuan tindakan. *Field* organisasi mahasiswa dalam hal ini tidak netral, melainkan membentuk struktur peluang sekaligus batasan bagi tindakan individu. Keaktifan menjadi prinsip dominan yang menentukan bagaimana posisi sosial individu diakui dalam arena tersebut.

Melalui keterlibatan berulang dalam aktivitas organisasi, seperti rapat, koordinasi, dan pelaksanaan program kerja, mahasiswa secara bertahap menginternalisasi nilai keaktifan ke dalam habitus. Habitus ini kemudian bekerja sebagai sistem disposisi yang membimbing tindakan tanpa harus melalui kesadaran reflektif. Dengan kata lain, mahasiswa tidak lagi “memilih” untuk aktif, tetapi merasa bahwa keaktifan adalah sesuatu yang telah terinternalisasi sebagai kewajiban dalam praktik organisasi. Kondisi ini tampak jelas pada informan BPHU dengan keterlibatan tinggi:

*“Kalau di organisasi itu, kita memang dituntut selalu ada, bukan cuma hadir di rapat, tapi juga harus aktif di grup, cepat merespon, dan ikut koordinasi hampir setiap hari. Lama-lama itu jadi kebiasaan, bahkan tanpa disuruh pun kita merasa harus terlibat. Jadi ketika lagi nggak ikut atau nggak aktif, justru muncul perasaan bersalah, kayak nggak menjalankan peran dengan baik sebagai pengurus.”* (Y4, BPHU, keterlibatan tinggi, wawancara, 2025)

Pernyataan ini menunjukkan bahwa keaktifan telah berpindah dari level norma eksternal menjadi disposisi internal. Individu tidak lagi membutuhkan tekanan eksternal untuk bertindak, karena nilai keaktifan, yang mencakup tuntutan untuk selalu hadir, responsif, dan terlibat dalam aktivitas organisasi, telah terinternalisasi dan membentuk cara berpikir serta cara individu memaknai perannya dalam organisasi. Dengan demikian, keaktifan tidak lagi dipersepsikan sebagai pilihan, melainkan sebagai sesuatu yang secara “wajar” harus dilakukan. Sementara itu, informan anggota dengan keterlibatan sedang, mengungkapkan:

*“Walaupun saya bukan pengurus inti, tetap ada rasa harus ikut kegiatan. Kadang sebenarnya lagi banyak tugas kuliah, tapi tetap diusahakan hadir karena kalau jarang ikut nanti takut dianggap kurang aktif atau kurang berkontribusi. Jadi ada perasaan harus*

*menjaga kehadiran supaya tetap dianggap bagian dari organisasi.” (B6, anggota, keterlibatan sedang, wawancara 2025)*

Pada konteks ini, yang terinternalisasi adalah norma keaktifan sebagai standar keanggotaan, di mana kehadiran dan keterlibatan menjadi indikator utama untuk mempertahankan pengakuan dalam organisasi. Meskipun tidak sekuat pada pengurus inti, norma tersebut tetap bekerja sebagai kerangka acuan dalam bertindak.

Dengan demikian, organisasi tidak hanya menghasilkan aktivitas, tetapi juga mereproduksi struktur nilai keaktifan yang berfungsi sebagai mekanisme disiplin simbolik, di mana keterlibatan terus-menerus menjadi syarat legitimasi dalam organisasi. Dalam kondisi ini, kelelahan akademik muncul bukan sebagai penyimpangan, tetapi sebagai konsekuensi struktural dari sistem nilai yang terus direproduksi.

## 2. Kelelahan sebagai Komitmen Moral dalam Organisasi Mahasiswa

Kelelahan dalam konteks ini mengalami transformasi makna yang signifikan. Ia tidak lagi dipahami sebagai kondisi negatif yang perlu dihindari, melainkan sebagai bagian dari komitmen moral terhadap organisasi. Pergeseran ini menunjukkan bahwa pengalaman subjektif telah mengalami proses objektivasi sosial. Sebagaimana diungkapkan oleh informan BPHU dengan keterlibatan tinggi:

*“Kalau lagi padat banget, sebenarnya kondisi fisik sama pikiran sudah terasa berat, apalagi kalau kegiatan hampir setiap hari dan harus tetap koordinasi. Tapi tetap dijalani karena merasa itu sudah tanggung jawab. Apalagi kalau sudah dipercaya pegang posisi, jadi ada beban moral juga untuk tetap hadir dan menyelesaikan tugas, walaupun sebenarnya sudah capek.” (T3, BPHU, keterlibatan tinggi, wawancara 2025)*

Kelelahan di sini tidak dilihat sebagai batas kapasitas, tetapi sebagai konsekuensi dari peran yang dijalankan. Dalam perspektif Bourdieu, kondisi ini mencerminkan habitus yang telah terbentuk melalui repetisi praktik, sehingga individu menerima beban sebagai sesuatu yang wajar (Bourdieu, 1977 dalam Meissner, 2021)

Menariknya, pada anggota dengan keterlibatan sedang, bentuk penerimaan ini tidak selalu sepenuhnya stabil, tetapi tetap mengarah pada praktik yang sama, yaitu tetap terlibat meskipun berada dalam kondisi terbebani. Hal ini menunjukkan bahwa habitus tidak bekerja dengan menghilangkan kesadaran, tetapi dengan membatasi kemungkinan tindakan alternatif.

Dalam konteks ini, kelelahan berfungsi sebagai bentuk moralitas implisit. Individu yang mampu bertahan dalam kondisi tersebut dianggap memiliki komitmen lebih tinggi, sementara yang menarik diri berpotensi dipersepsikan sebagai kurang loyal. Dengan demikian, kelelahan tidak hanya menjadi pengalaman individual, tetapi juga menjadi bentuk legitimasi moral yang menandai kesesuaian individu dengan nilai dominan dalam organisasi. Secara struktural, kondisi ini menghasilkan mekanisme seleksi simbolik, di mana hanya individu yang mampu menyesuaikan diri dengan ritme organisasi yang memperoleh legitimasi.

## 3. Kesibukan sebagai Bentuk Kapital Simbolik dalam Budaya Keaktifan

Kesibukan dalam organisasi tidak hanya menunjukkan aktivitas, tetapi juga berfungsi sebagai kapital simbolik yang menentukan posisi individu dalam arena sosial. Dalam hal ini, kesibukan tidak netral, melainkan memiliki nilai sosial yang diakui secara kolektif. Sebagaimana diungkapkan oleh informan BPHU:

*“Kalau lagi banyak kegiatan organisasi, justru ada perasaan lebih dianggap aktif. Jadi walaupun tugas kuliah sering ketunda atau harus dikerjakan mepet deadline, tetap dijalani. Karena di organisasi, semakin sibuk justru terlihat semakin berkontribusi, jadi ada dorongan untuk tetap terlibat walaupun sebenarnya cukup kewalahan.” (M1, BPHU, keterlibatan tinggi, wawancara, 2025)*

Kesibukan di sini menjadi indikator keterlibatan sekaligus legitimasi. Dalam kerangka Bourdieu (1990), kapital simbolik bekerja melalui pengakuan kolektif, di mana nilai suatu praktik ditentukan oleh persepsi sosial yang berkembang dalam kelompok.

Dalam kondisi ini, kesibukan tidak lagi sekadar aktivitas, tetapi menjadi alat diferensiasi sosial yang menandai posisi individu dalam organisasi. Mahasiswa tidak hanya berpartisipasi, tetapi juga terdorong untuk mempertahankan citra sebagai individu yang aktif. Hal ini

menyebabkan terjadinya pergeseran orientasi, di mana aktivitas organisasi menjadi sumber utama pengakuan, sementara akademik kehilangan posisi sebagai indikator utama keberhasilan.

Dengan demikian, kesibukan tidak hanya mencerminkan aktivitas, tetapi menjadi sumber kapital simbolik yang menentukan siapa yang dianggap “bernilai” dalam organisasi. Lebih jauh, logika ini mendorong individu untuk terus meningkatkan keterlibatan, bahkan ketika hal tersebut berdampak negatif terhadap aspek lain, termasuk akademik.

4. Tekanan Sosial dalam Relasi Teman Sebaya sebagai Mekanisme Kontrol Simbolik  
Tekanan dalam organisasi tidak hadir dalam bentuk aturan formal, tetapi melalui relasi sosial yang bersifat implisit. Tekanan ini bekerja melalui ekspektasi kolektif yang tidak selalu disadari oleh individu.

Sebagaimana disampaikan oleh salah satu anggota:

*“Sebenarnya tidak ada yang memaksa secara langsung, tapi kalau tidak ikut kegiatan itu rasanya tidak enak sendiri. Takut nanti dianggap tidak peduli atau tidak berkontribusi. Jadi walaupun lagi banyak tugas kuliah atau lagi capek, tetap diusahakan hadir supaya tidak dinilai negatif oleh teman-teman.”* (H8, anggota, keterlibatan sedang, wawancara, 2025)

Tekanan ini menunjukkan bahwa kontrol sosial bekerja melalui dorongan sosial yang terinternalisasi, bukan aturan formal. Individu terdorong untuk menyesuaikan diri bukan karena kewajiban struktural, tetapi karena adanya ekspektasi kolektif yang berkembang dalam relasi sosial organisasi. Dalam konteks ini, norma dan relasi sosial tidak hanya berfungsi sebagai pedoman perilaku, tetapi juga sebagai mekanisme kontrol yang bekerja secara halus dalam mengarahkan tindakan anggota (Fitri & Setiawan, 2025).

Hal yang sama juga terlihat pada anggota lain yang menunjukkan bahwa dorongan untuk tetap aktif tidak selalu datang dari luar, tetapi sudah menjadi bagian dari kesadaran diri:

*“Kadang bukan karena disuruh, tapi karena sudah merasa punya tanggung jawab sendiri. Jadi walaupun tidak ada yang mengingatkan, tetap merasa harus hadir, harus aktif, dan harus menyelesaikan tugas organisasi. Kalau tidak dilakukan, justru merasa tidak enak sama diri sendiri dan juga dengan anggota lain.”* (C7, anggota, keterlibatan sedang, wawancara, 2025)

Kondisi ini menunjukkan bahwa kontrol sosial telah terinternalisasi menjadi mekanisme pengawasan diri. Dalam perspektif Bourdieu, situasi ini mencerminkan dominasi simbolik, di mana kekuasaan bekerja secara tidak langsung melalui nilai dan norma yang diterima sebagai sesuatu yang wajar (Krisdinanto, 2014).

Dalam konteks yang lebih luas, lingkungan sosial organisasi tidak hanya mengarahkan tindakan, tetapi juga berperan dalam membentuk dan memperkuat pengalaman kelelahan yang dialami mahasiswa. Lingkungan sosial menjadi ruang di mana tekanan untuk tetap aktif terus direproduksi, sehingga secara tidak langsung memperdalam pengalaman *burnout* akademik (Nurmala & Tesniyadi, 2025).

Dengan demikian, tekanan sosial dalam relasi teman sebaya tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme kontrol simbolik, tetapi juga sebagai kondisi yang secara struktural memperkuat keterlibatan berlebih yang berkontribusi pada munculnya kelelahan akademik.

5. Penerimaan dan Resistensi Terbatas terhadap Normalisasi Kelelahan

Normalisasi kelelahan menunjukkan bahwa *burnout* telah menjadi bagian dari realitas kolektif dalam organisasi mahasiswa. Namun, proses ini tidak sepenuhnya homogen dan menunjukkan variasi berbeda berdasarkan posisi serta tingkat keterlibatan. Sebagaimana diungkapkan oleh salah satu anggota:

*“Kadang sebenarnya sadar kalau kondisi seperti ini tidak sehat, apalagi kalau tugas kuliah jadi terbengkalai atau tidak maksimal. Tapi di sisi lain, kondisi seperti ini sudah biasa terjadi di organisasi, jadi tetap dijalani saja walaupun sebenarnya merasa terbebani.”* (A5, anggota, keterlibatan sedang, wawancara, 2025)

Sementara itu, anggota lain dengan tingkat keterlibatan lebih tinggi mengungkapkan:

*“Menurut saya, semua yang aktif di organisasi pasti mengalami hal yang sama. Jadi sudah dianggap bagian dari proses saja. Selama masih bisa dijalani, ya dijalani, karena memang sudah jadi konsekuensi dari ikut organisasi.”* (R2, anggota, keterlibatan tinggi, wawancara 2025)

Perbedaan ini menunjukkan bahwa tingkat internalisasi habitus memengaruhi cara mahasiswa memaknai kelelahan. Semakin tinggi keterlibatan, semakin kuat kecenderungan untuk menerima kondisi tersebut sebagai sesuatu yang “alamiah” dan tidak perlu dipertanyakan.

Dalam kondisi ini, lingkungan sosial kembali memainkan peran penting dalam memperkuat proses normalisasi tersebut. Ketika pengalaman kelelahan dibagikan dan dialami secara kolektif, individu cenderung menganggap kondisi tersebut sebagai bagian dari dinamika yang tidak terpisahkan dari kehidupan organisasi. Dengan demikian, kelelahan tidak hanya dialami secara individual, tetapi juga dilegitimasi secara sosial melalui interaksi yang berlangsung secara berulang dalam organisasi.

Dalam perspektif Bourdieu, kondisi ini menunjukkan reproduksi habitus yang membuat individu menerima struktur sosial tanpa mempertanyakannya. Resistensi yang muncul cenderung bersifat terbatas dan individual, tidak berkembang menjadi kritik kolektif terhadap struktur organisasi.

Hal ini menunjukkan bahwa normalisasi kelelahan bukan sekadar hasil adaptasi individu, tetapi merupakan hasil dari reproduksi struktur sosial yang secara terus-menerus diperkuat melalui praktik organisasi. Dengan demikian, *burnout* dalam konteks ini tidak hanya merupakan fenomena psikologis, tetapi merupakan hasil dari relasi antara habitus, kapital simbolik, dan *field* organisasi. Kelelahan tidak hanya dialami, tetapi juga diproduksi, diperkuat, dan dinormalisasi melalui lingkungan sosial yang terus mereproduksi praktik tersebut sebagai bagian dari kehidupan organisasi mahasiswa.

## 6. Analisis dan Implikasi Teoretis

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *burnout* akademik dalam organisasi mahasiswa tidak semata-mata dapat dipahami sebagai kondisi psikologis individual, melainkan sebagai hasil dari proses sosial yang terstruktur dalam budaya keaktifan. Dalam konteks ini, *burnout* tidak muncul sebagai deviasi atau kegagalan individu dalam mengelola beban, tetapi sebagai konsekuensi yang dilegitimasi dalam praktik organisasi. Dengan demikian, kelelahan akademik merefleksikan cara kerja mekanisme sosial yang mengatur keterlibatan mahasiswa dalam kehidupan organisasi.

Lebih jauh, kelelahan tidak hanya hadir sebagai dampak dari padatnya aktivitas, tetapi bertransformasi menjadi bentuk komitmen moral yang memperoleh pengakuan sosial. Individu yang tetap terlibat dalam kondisi kelelahan justru dipersepsikan sebagai anggota yang bertanggung jawab dan memiliki loyalitas tinggi terhadap organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa *burnout* mengalami pergeseran makna, dari kondisi yang problematik menjadi indikator kesesuaian individu dengan nilai dominan yang berlaku dalam organisasi mahasiswa.

Dalam perspektif sosiologi pendidikan, temuan ini mengindikasikan bahwa organisasi mahasiswa tidak hanya berfungsi sebagai ruang pengembangan diri, tetapi juga sebagai arena yang secara aktif membentuk orientasi tindakan mahasiswa. Budaya keaktifan yang diproduksi dalam organisasi berkontribusi dalam menggeser prioritas, di mana keterlibatan organisasi menjadi sumber utama legitimasi sosial, sementara aktivitas akademik tidak lagi menjadi satu-satunya ukuran keberhasilan. Akibatnya, praktik akademik tidak sepenuhnya berada dalam kontrol individual, tetapi dipengaruhi oleh struktur nilai yang berkembang dalam organisasi.

Sementara itu, dari sudut pandang kajian budaya organisasi, temuan ini menunjukkan bahwa mekanisme kontrol dalam organisasi tidak selalu bekerja melalui aturan formal, melainkan melalui proses internalisasi norma yang membentuk pengaturan diri individu. Tekanan sosial yang bersifat implisit, seperti dorongan untuk tetap hadir dan kekhawatiran terhadap penilaian negatif, berfungsi sebagai mekanisme kontrol yang efektif tanpa paksaan langsung. Dalam konteks ini, keterlibatan mahasiswa tidak hanya didorong oleh komitmen personal, tetapi juga oleh mekanisme disiplin simbolik yang bekerja melalui relasi sosial dalam organisasi.

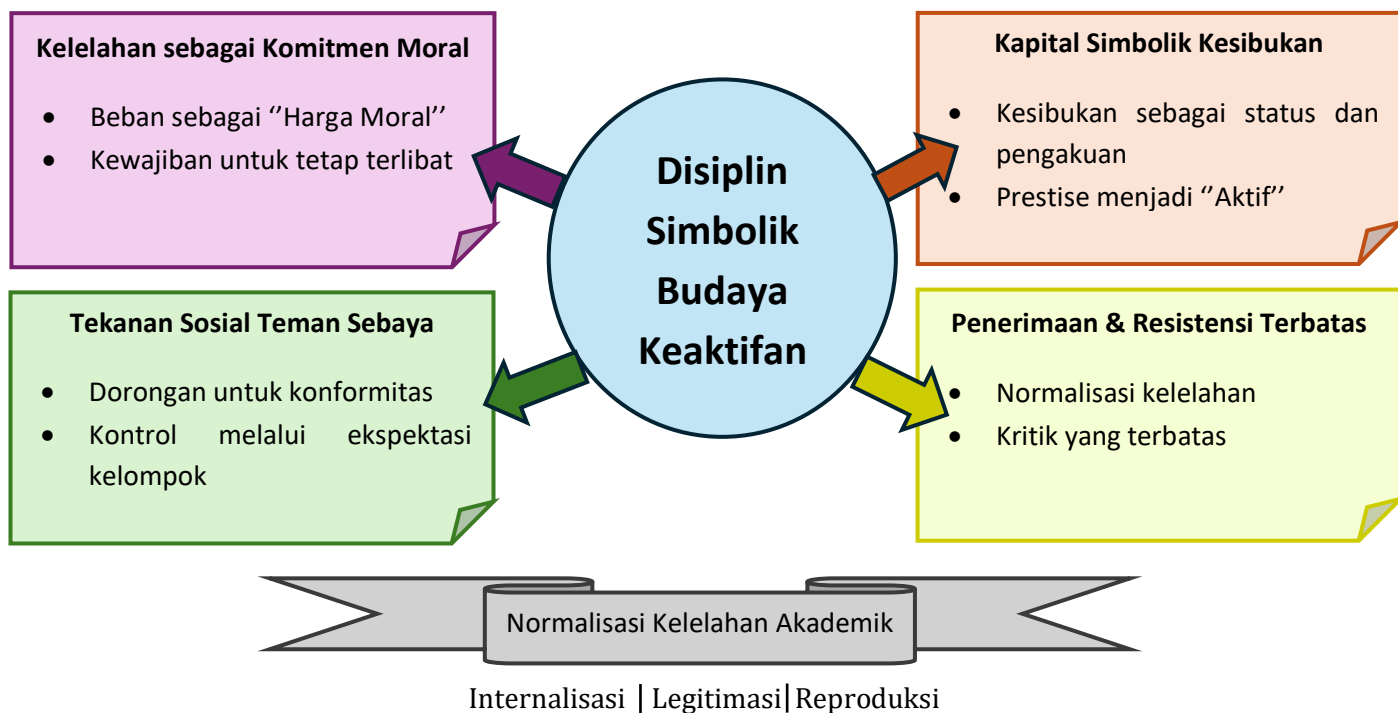
Dalam kerangka Pierre Bourdieu, temuan ini memperlihatkan bagaimana relasi antara *field*, habitus, dan kapital simbolik berperan dalam mereproduksi praktik sosial secara berkelanjutan. Organisasi mahasiswa sebagai *field* memproduksi nilai keaktifan sebagai prinsip dominan yang mengatur tindakan, yang kemudian diinternalisasi menjadi habitus. Habitus tersebut mendorong individu untuk terus terlibat tanpa banyak refleksi, sementara kapital simbolik berupa

pengakuan sebagai “mahasiswa aktif” memperkuat kecenderungan tersebut. Dalam proses ini, kelelahan tidak hanya dialami, tetapi dilegitimasi sebagai bagian dari struktur sosial yang terus direproduksi.

Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa burnout akademik dalam organisasi mahasiswa merupakan hasil dari reproduksi struktur sosial yang menempatkan keaktifan sebagai sumber legitimasi utama. Burnout tidak hanya berkaitan dengan beban aktivitas, tetapi dengan sistem nilai yang mendorong individu untuk mempertahankan keterlibatan sebagai bentuk pengakuan sosial. Oleh karena itu, pemahaman mengenai burnout perlu diarahkan pada analisis yang mempertimbangkan peran struktur, relasi sosial, dan praktik organisasi dalam membentuk serta mempertahankan kondisi tersebut.

Untuk memperjelas hubungan antara budaya keaktifan, mekanisme disiplin simbolik, dan reproduksi *burnout* akademik dalam organisasi mahasiswa, berikut disajikan skema analisis temuan penelitian:

**Gambar 1. Skema Produksi dan Reproduksi *Burnout* Akademik dalam Budaya Organisasi Mahasiswa**



Skema tersebut menunjukkan bahwa budaya keaktifan dalam organisasi mahasiswa bekerja sebagai mekanisme disiplin simbolik yang mengarahkan tindakan anggota tanpa paksaan formal. Pada bagian awal, kelelahan diproduksi sebagai bentuk komitmen moral, di mana beban aktivitas dimaknai sebagai “harga” dari keterlibatan, sehingga individu merasa memiliki kewajiban untuk terus aktif dalam organisasi. Proses ini kemudian diperkuat oleh kapital simbolik kesibukan, di mana status sebagai individu yang sibuk dan aktif menjadi sumber pengakuan serta prestise dalam lingkungan organisasi.

Selanjutnya, tekanan sosial teman sebaya berperan sebagai mekanisme kontrol yang bersifat implisit, melalui ekspektasi kolektif dan dorongan untuk menyesuaikan diri dengan standar keaktifan. Tekanan ini tidak hadir dalam bentuk aturan formal, tetapi bekerja melalui relasi sosial yang mendorong individu untuk tetap terlibat agar tidak dianggap menyimpang dari norma kelompok. Dalam kondisi ini, muncul penerimaan terhadap kelelahan yang disertai dengan resistensi yang terbatas, di mana kelelahan mulai dianggap sebagai sesuatu yang normal, sementara kritik terhadap kondisi tersebut tidak berkembang secara kolektif.

Keseluruhan proses tersebut bermuara pada normalisasi kelelahan akademik, yang tidak hanya dialami secara individual, tetapi juga dilegitimasi secara sosial. Melalui proses internalisasi, legitimasi, dan reproduksi, kelelahan terus dipertahankan sebagai bagian yang wajar dalam kehidupan organisasi mahasiswa. Dengan demikian, skema ini menegaskan bahwa *burnout* bukan sekadar akibat dari banyaknya aktivitas, tetapi merupakan hasil dari mekanisme sosial yang terstruktur dalam budaya keaktifan yang terus direproduksi.

## D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa kelelahan akademik dalam organisasi mahasiswa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai akibat dari beban aktivitas atau kelemahan individu dalam mengelola tuntutan akademik, melainkan sebagai hasil dari mekanisme sosial yang bekerja dalam budaya keaktifan. Dalam konteks ini, organisasi mahasiswa berfungsi sebagai arena yang memproduksi nilai keaktifan sebagai standar dominan, yang kemudian membentuk kecenderungan tindakan anggota melalui proses internalisasi.

Melalui praktik organisasi yang berlangsung secara berulang, nilai keaktifan diinternalisasi menjadi habitus yang mendorong mahasiswa untuk terus terlibat, bahkan dalam kondisi kelelahan. Kelelahan tidak lagi diposisikan sebagai batas kapasitas, tetapi dimaknai sebagai konsekuensi yang dapat diterima, bahkan diperlukan, untuk mempertahankan pengakuan dalam organisasi. Dalam proses ini, kesibukan dan keterlibatan berfungsi sebagai kapital simbolik yang menentukan legitimasi individu sebagai anggota yang "aktif".

Temuan ini memperlihatkan bahwa keterlibatan mahasiswa tidak hanya didorong oleh komitmen personal, tetapi juga oleh mekanisme disiplin simbolik yang bekerja melalui relasi sosial. Tekanan teman sebaya, ekspektasi kolektif, serta dorongan untuk mempertahankan pengakuan sosial membentuk pengaturan diri yang membuat individu tetap berpartisipasi tanpa paksaan langsung. Dengan demikian, kelelahan tidak hanya dialami, tetapi juga dilegitimasi dan direproduksi sebagai bagian dari praktik organisasi yang dianggap wajar.

Kontribusi utama penelitian ini terletak pada penjelasan mengenai mekanisme normalisasi kelelahan akademik dalam organisasi mahasiswa, yaitu melalui relasi antara habitus, arena, dan kapital simbolik yang membentuk serta mempertahankan keterlibatan berlebih. Temuan ini menunjukkan bahwa *burnout* tidak hanya muncul sebagai kondisi, tetapi sebagai hasil dari proses sosial yang secara aktif direproduksi dalam budaya organisasi.

Dengan demikian, pemahaman mengenai *burnout* perlu diarahkan tidak hanya pada pengelolaan individu, tetapi juga pada refleksi terhadap struktur nilai dan praktik organisasi yang membentuk serta mempertahankan kondisi tersebut.

## E. Referensi

- Amelia, H., Syahputra, N. W., Putri, N. R., & Hardiansyah, M. A. (2024). Perilaku koruptif dalam ranah organisasi: Budaya manipulatif organisasi mahasiswa intra kampus. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 227–235. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12593442>
- 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. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v4i2.70>
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Penguin Books.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S., Honesti, L., Wahyuni, S., & Mouw, E. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Fitri, I., & Setiawan, R. (2025). Dinamika internalisasi divisi membentuk modal sosial dalam himpunan mahasiswa pendidikan sosiologi. *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 7(1), 78–89. <https://doi.org/10.23887/jpsu.v7i1.96657>
- Krisdinanto, N. (2014). Pierre Bourdieu, sang juru damai. *KANAL: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 2(2), 189–206. <https://doi.org/10.21070/kanal.v2i2.300>
- Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo.
- Larasati, F. N., Fazriah, H., Meizahro, Afyah, P., Amelia, E. N., Prihatini, & Kudus, W. A. (2023). Persepsi ketertarikan interpersonal anggota pada gaya kepemimpinan ketua himpunan mahasiswa pendidikan sosiologi UNTIRTA. *Jurnal Pendidikan IPS Indonesia*, 6(2), 101–111. <https://doi.org/10.23887/pips.v6i2.1667>
- 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>
- Meissner, M. (2021). Pierre Bourdieu's theory of practice. In M. Meissner, *Intangible cultural heritage and sustainable development* (pp. 51–96). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-79938-0\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-030-79938-0_3)

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.
- Nurmala, M. A., & Tesniyadi, D. (2025). Dinamika lingkaran pertemanan: Studi kualitatif perilaku sosial mahasiswa di lingkungan perkuliahan pendidikan sosiologi Universitas Sultan Ageng Tirtayasa angkatan 2022. *Arus Jurnal Sosial dan Humaniora*, 5(2), 1255–1259. <https://doi.org/10.57250/ajsh.v5i2.1186>
- Purnamasari, Fitriana, S., & Ismah, I. (2024). Faktor penyebab academic burnout pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(3), 545–561. <https://doi.org/10.26877/psikoedukasia.v1i3.238>
- Rahayu, A., & Setiawan, R. (2021). Kapital sosial organisasi himpunan mahasiswa pendidikan sosiologi (Himadiksio) kabinet inspiratif di era pandemi COVID-19. *RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual*, 3(1), 105–119. <https://doi.org/10.29303/resiprokal.v3i1.56>
- 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>
- Stoliker, B. E., & Lafreniere, K. D. (2015). The influence of perceived stress, loneliness, and learning burnout on university students' educational experience. *College Student Journal*, 49(1), 146–160.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kualitatif*. Alfabeta.